

**В. Д. Эткин**

## **КАК ВРАЧИ ВЫЛЕЧИЛИСЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ**

**Аннотация: 2017 год**

В книге рассказывается о медиках, сумевших без лекарств победить свои тяжелые болезни и передающие практические знания другим. Приводятся многочисленные примеры использования немедикаментозных методов лечения при травмах и заболеваниях. Уникальные случаи выздоровления от разных болезней российских врачей в наше время, включая опыт автора и поддержания ими активного долголетия, здорового образа жизни будут полезны широкому кругу читателей.

Эта книга для пациентов и врачей, больных и здоровых, готовых встать на путь естественного оздоровления. Она дарит больным надежду, а значит – исцеление, помогая сохранить истинное здоровье и жизнь в согласии с законами Природы.

### **Содержание**

- **Почему врачи не любят лечиться сами? Наблюдения врача**
- **О психологическом ударе, вампиризме, негативе и врачебных болезнях**
- **Новая модель медицины**
- **Я, дипломированный врач, выбираю интегральную медицину**
- **Сам себе целитель**
- **Преодолей болезни, идя наперекор судьбе и... официальной медицине**
- **Народная мудрость**

### **Предисловие**

“Врач! Вылечи себя сам!”  
философ Платон

В этой книге повествуется о медиках - наших современниках, которые сами излечились от тяжелых болезней – от академика до врача-пенсионера, чтобы разделить с вами их опыт и перспективы. Без веры и надежды очень трудно противостоять наступлению любой болезни, а особенно хронической или неизлечимой.

От многих медицинских светил Вы слышали о том, что сегодняшняя медицина не в силах помочь при вашей болезни. Но это абсолютно не так. Еще Вольтер сказал: “Врачи раздают лекарства, о которых знают немного, чтобы вылечить болезни, о которых знают еще меньше, тем людям, о которых не знают ничего”.

Натуропатия и вообще альтернативная медицина, успешно объясняет, какие методы лечения подходят данному больному и когда их надо сочетать с официальной медициной. Подробно об этом рассказывается в моей первой книге: “Неизлечимые болезни” и альтернативная медицина. Ростов-на-Дону, Издательство Феникс, 2006.

Я предан идее естественного самооживления организма и фундаментального закона неделимости духа и материи - основы природы человека. Возьмите и Вы ответственность за своё собственное физическое и душевное состояние. Есть много путей для лечения разных заболеваний, которые люди могут сделать самостоятельно простыми мерами без помощи врачей, лекарств или операции, не имея необходимости тратить много денег. Лично для себя я выбрал путь, как стать здоровым и успешным по жизни человеком, не прибегая к помощи лекарств.

Образование – один из ключей к самооживлению. Ищите новое знание. Погрузите себя в книги по самооживлению. Читайте и перечитывайте их. Знание зафиксировано в вашем

сознании. Найдите для себя нужную медицинскую информацию. Только не принимайте подряд всё то, что может сказать любой человек, включая врачей, которые мало знакомы с альтернативными методами лечения. Проверьте непосредственно для себя эту информацию. Никогда не думайте, что Вы знаете полный ответ на интересующий вас вопрос. Чем хуже ваше состояние здоровья, тем больше должна быть ваша мотивация, чтобы выздороветь. Не только практика, но и самообразование плюс сила воли, помогут вам излечить себя. Прислушайтесь к мудрым словам, которые говорил Гиппократ: "Если ты не готов изменить свою жизнь, тебе невозможно помочь". Сохраняйте веру в восстановление своего здоровья и позаботьтесь сами о себе. Эта вера может быть поддержана в вас непосредственно положительными примерами выздоровления других людей, и в первую очередь врачей, представленных в этой и других книгах по самолечению. Рассказ автора - врача о самоисцелениях, а также невыдуманные истории о медиках России, которые вначале вылечили себя, помогут укрепить вашу веру в альтернативную медицину и использовать для себя этот бесценный опыт. Не зря Леонардо да Винчи говорил: "Проси совета у того, кто умеет одерживать победу над самим собой". Даже простое чтение этой книги окажет на Вас мощное психологическое воздействие и заставит поверить в безграничные возможности и тайны Природы. Болезнь победить просто, если быть уверенным и настойчивым!

### **Почему врачи не любят лечиться сами? Наблюдения врача**

“Никого мы так ловко не обманываем как самих себя”  
Шопенгауэр

Вы никогда лично не задумывались над этим вопросом? Почему врачи умирают на 10-15-20 лет раньше своих пациентов? Потому что они не умеют лечить болезни, не хотят лечиться или потому, что их жизнь - это цепочка стрессов, вызывающих перенапряжение душевных сил?

Достижения так называемой официальной медицины привели к тому, что врачи умирают раньше и среди медиков не только много больных людей, но и большое количество проявлений социальных патологий. У самих врачей очень пренебрежительное отношение к личному здоровью, к культуре здоровья и даже собственной смерти. Кто пойдет лечиться к врачу, который сам не следит за своим здоровьем или имеет группу инвалидности?! “Многие люди не хотят быть здоровыми. Болезнь - их ценность. Они верят, что она даёт им любовь, внимание и сущность бытия”, утверждал Р. Гейдж.

Жизнь и здоровье находятся, прежде всего, в руках самого больного как человека, личности, а потом уже врача. Общеизвестно, что у добросовестного врача большая психологическая нагрузка и ответственность за жизнь пациента. Практически все больные люди ежедневно сбрасывают свою негативную энергию на лечащих их врачей.

Отстраниться от чужого страдания непросто, этому не учат в вузах. Каждый от потока негативного воздействия защищается, так как может - кто-то становится грубым или просто уходит из профессии, кто-то возвращает в себе оптимизм, другой не может противостоять негативу и сам становится похожим на пациентов как физически, так и психически, некоторые снимают стрессы алкоголем.

Брошенный в такие условия врач, в конце концов, перестает слышать сигналы собственного организма. Затем ему становятся неинтересными и жалобы больных, а потом врач становится не нужным и самому себе. Причины состоят в том, что врач не понимает как бесценно собственное здоровье и не уважает сам себя как личность, ибо этому не научили в вузе. Психологически или эмоционально может быть данный человек вообще не может и не способен работать медиком? Такие специалисты- доктора часто не задумываются о первопричинах своих страданий, вызывая раздражение у начальства и

недоверие у больных.

Намного проще употреблять те же лекарства, что и пациенты, затушевывая свои проблемы, чем быть проводником здорового образа жизни – наставником и Учителем. Вот как раз альтернативная медицина давно и грамотно обучает людей, как правильно жить в гармонии с природой и обществом, т.е. быть здоровым.

Одна из главных задач врача - обучить пациента чувству ответственности за себя и защитить свой организм от разрушения. Узкая специализация врача, как правило, не позволяет воспринимать человека как единое целое, а анализируются отдельные органы и системы, симптомы и синдромы. Народная мудрость и древняя медицина говорят о неразрывности духовного и телесного здоровья, а врачи “зацикливаются” только на выписывание лекарств, боясь назначить натуропатические виды терапии. У нас есть стандарты лечения, и упаси бог их нарушить, так как за плечами стоят страховые медицинские компании, наказывая медучреждение рублем. Вся профилактическая работа остается только на бумаге и где тут найти время для духовного и психологического воспитания пациента? Намного легче выписать лекарство или назначить ненужное данному человеку обследование, чем упорядочить его мысли, ликвидировать страхи, рассказать об изменении стиля жизни и питания, подобрать физические и умственные нагрузки, внушить веру в выздоровление и вызвать желание работать над собой.

Врач превратился в настоящий момент в писаря, так как он должен во многих местах дублировать одну и ту же информацию о пациенте (пример, выписывание рецептов инвалидам), объясняя, почему ежемесячно выписываются лекарства для больного с аритмией или перенесенным инфарктом, гипертонией. Вот куда уходят силы врача и откуда рождается страх, что страховые компании могут наказать рублем. Не эта ли не нужная писанина способствует профессиональному выгоранию врача как специалиста? Человек не может быть весьма доволен собой, состоявшийся профессионально, но глубоко лично несчастный, и наоборот. Внутренняя работа над своим духовным миром, умение разумно ставить цели и достигать их, выбирая правильное решение, а также ежедневный труд и профессиональное становление наполняют врача энергией успеха.

Много врачей не по сути, а по форме. Врач с дипломом и настоящий доктор - это не одно и то же. Необходимо уже в институте обучать студентов-медиков не только медицинским дисциплинам, но и теории и практике самопознания, рассказывать о взаимодействии духа, тела и сознания, обучать приемам эмоциональной и психологической защиты и умению контактировать с больными, понимать внутренний мир здорового и больного человека.

К причинам ранней смертности врачей можно отнести с большой степенью вероятности: 1) разочарование в выборе профессии; 2) нездоровый образ жизни и вредные привычки; 3) слабая мотивация по сохранению здоровья; 4) пассивное отношение к своему здоровью; 5) отсутствие доверия к институтам системы здравоохранения; 6) отсутствие интереса к информации о здоровье; 7) вредные условия труда и хронический стресс; 8) не довольство не только собой, но и всем окружающим миром.

От психической усталости врача падает качество его жизни, снижается интерес к работе, вызываются в организме дополнительные нарушения, приводящие к усилению разрушения организма на ментальном, духовном, энергетическом, физическом уровнях (см. мою книгу “Лечение заболеваний нервной системы. Мой путь исцеления.”, Москва, Рипол Классик, 2009). Значительные психоэмоциональные нагрузки могут привести к появлению у врачей всех профилей “синдрома выгорания”, т.е. состояние физического, эмоционального и умственного истощения, развивающееся в результате хронического неразрешенного стресса на рабочем месте.

Синдром проявляется нежеланием идти на работу, депрессией, нарушениями сна, памяти и внимания, снижением активности, утратой интереса к повседневной деятельности, ощущением ее бессмысленности, желанием избежать исполнения своих обязанностей, снижением профессиональной самооценки. Снижается интерес не только к профессии, но и к жизни в целом. Возможно развитие тревожных и депрессивных расстройств. Настроение врача, как и других людей, в большинстве случаев зависит не от самих событий, обстоятельств жизни, а от того, как он их воспринимает и интерпретирует. В профессии врача очень добросовестное отношение к своим обязанностям – “сгорание на работе” может закончиться конкретным диагнозом или психическим расстройством, так как считается, что врач должен всегда помогать больному, даже тогда, когда медицина бессильна или больной сам не хочет лечиться?! Весь социальный негатив пациента приходится принимать в нашем обществе на себя и выслушивать на приеме не жалобы на здоровье самого больного, а его жизненные коллизии. “Больной всегда прав!” Вся деструктивность девиза очевидна для лечащего врача, который не всегда может поставить на место посетителя с откровенно хамским поведением. Эта формула удобна и медицинскому начальству, которому не нужны лишние проблемы и отписки на жалобы. К сожалению, у нас нет институтов и закона, которые защищают жизнь и здоровье самого врача! Врач должен быть милосердным, но не обязан “умирать” с больным, так как жизнь и здоровье доктора нужны всем – обществу, его семье, многим пациентам и в первую очередь самому врачу.

Факторы, приводящие к саморазрушению: высокий уровень эмоциональной лабильности, чувство обиды, вины, пессимизма, зависть, честолюбие и эгоизм, желание все делать отлично, страх ошибиться приводит к напряжению, у эмоционально сдержанных, при повышенной профессиональной ответственности. Для психологической защиты и безопасности необходимо четко разделять профессиональную деятельность и личную жизнь, не брать на себя проблемы пациента. Успешная профилактика эмоционального выгорания невозможна без коррекции личностных особенностей доктора, обретение гармонии внутри себя и в своих отношениях с окружающим миром.

Ученый M. King (1992) утверждает, что "работники медицинских учреждений часто подвержены значительному личностному стрессу и им трудно раскрываться перед кем-нибудь. Преобладающей особенностью врачебной профессии является отрицание проблемы, связанные с личным здоровьем". Угнетая себя психическими негативами, человек снижает продолжительность своей жизни. Склонность к повышенной тревожности или депрессивным реакциям, связанных с недостижимостью внутренних целей и блокированием в себе негативных переживаний, вызывает у врача дополнительную невротизацию и возникновению разнообразных заболеваний. Гиппократ утверждал: “Болезнь не сваливается человеку на голову, как гром среди ясного неба. Она является результатом постоянных нарушений законов природы. Накапливаясь, эти нарушения прорываются в виде болезней”. Под психологическим здоровьем понимается, насколько нам легко взаимодействовать с другими людьми. Врач должен ощущать себя хорошим специалистом, действительно помогающим людям, а для этого нужно постоянно учиться, а с другой стороны – быть эмоционально уравновешенным и защищенным от стресса.

Болезнь начинается в сознании человека. Наука нейropsихоиммунология, утверждает, что причиной большинства тяжелых заболеваний является психологический стресс, подавляющий иммунную систему организма, в результате чего она оказывается неспособной справиться с вредными воздействиями окружающей среды. В настоящее время существуют психотерапевтические методики, позволяющие удалить из подсознания негативную информацию, приводящую к заболеваниям. В наше время практически

каждый человек, в том числе и медик, периодически нуждается в профессиональной психологической помощи. Не надо никогда забывать, что негативная мысль вызывает разрушение вначале психической защиты, а впоследствии и всего здоровья человека.

Врачи знают, что лекарства не только лечат, но нередко оказывают побочное действие, после чего больной уже практически иногда не может принимать их. Современная медицина зашла в тупик, так как появляются все новые болезни, изменилась результативность таблеточной медицины, которая все чаще оказывает повреждающее действие, не ликвидируя причины болезни. Поэтому на современном этапе развития общества, наконец, вспомнили о вековых традициях древней медицины и стараются брать рациональное и полезное для лечения больных. “Учиться всю жизнь для пользы общества - таково призвание врача”, писал А. Остроумов, и истинный врач, понимая это, стремится познакомиться с нелекарственными методами терапии.

Наша отечественная медицина всё ещё консервативна, а сами медики относятся к нетрадиционной медицине по-разному:

- 1) используют нелекарственные средства для себя и больных, так как не всегда верят, что традиционная медицина им поможет, наблюдая токсическое или аллергическое действие привычных лекарств;
- 2) голословно отрицают большинство немедикаментозных методов, обвиняя натуропатов в шарлатанстве и не вникая в суть проблемы;
- 3) не всегда понимают о тесной связи телесного и души в медицине;
- 4) наиболее медицински грамотные сочетают приемы официальной медицины и опыт альтернативной медицины.

Как говорят: нет здоровых людей, есть недообследованные! Поэтому, уважаемые коллеги-врачи, если вам тяжело самостоятельно справиться со своими проблемами, отбросьте свои сомнения и страхи, придите к знающему врачу и поищите пути исцеления вместе с ним. Постарайтесь найти для себя причину своего страдания и способы его устранения.

### **О психологическом ударе, вампиризме, негативе и врачебных болезнях**

“Способным - мешают, талантливым - завидуют, гениальным – вредят”  
Н. Паганини

Врач на своем рабочем месте систематически подвергается разнообразным воздействиям со стороны пациентов, в том числе и психологическому и энергетическому-информационному прессингу. Признаки энергоинформационного нападения включают беспричинное ощущение несчастья, сильную тоску, угнетенность или озлобленность, чувство страха, раздражительность и состояние дискомфорта в виде болей в различных органах, появление тревожных снов, немотивированной слабости.

Как известно СЛОВО несет сгусток энергетической информации, вызывающее изменение не только эмоционального состояния человека, но и цепочку сложных процессов в гомеостазе организма (состояние устойчивости внутренней среды). Негативное слово, сказанное пациентом, как угроза, грубость, проклятье, зависть, пожелание чего-то нехорошего, представляет собой сконцентрированную энергию, которая воспринимается на уровне подсознания в виде разнообразных изменений организма на волновом, энергетическом, гормональном, ферментном, иммунологическом, генетическом и др. уровнях организма. У врача получившего энергетический удар резко уменьшается биополе, теряется энергетика организма, в результате чего внутренние органы не

получают достаточное количество энергии для обеспечения своей нормальной работы и появляются болезненные симптомы.

Человеческий организм так запрограммирован, что воздействия на разные анализаторы тела – зрительный, слуховой, тактильный, обонятельный и др. вызывает ответную реакцию. Эти функции организма неплохо изучила официальная медицина. Энергоудар – сконцентрированная негативная энергия – повреждает программу управления ответной реакцией организма.

А как защитить себя от результатов воздействия негативного слова всё ещё до сих пор до конца не изучено. Угроза, оскорбление, постоянное нытье, уродливость, злобная интонация, упоминание фамилии, стенания или сконцентрированный молчаливый взгляд может оказаться тем “оружием”, которое может вызвать “пробой” в защитной энергетической оболочке врача и глубоко засесть в подсознании и клеточной памяти. Доктор, проявляющий выдержку и соблюдающий спокойствие, не ответивший на оскорбление подобным оскорблением практически защищен от энергетического удара.

Приведу несколько примеров. Я неоднократно наблюдал среди врачей, включая руководителей, как только упоминание фамилии больного, который любит жаловаться на всех и вся, вызывает бурную эмоциональную реакцию в виде дисбаланса в работе вегетативной нервной системы и выброс отрицательных слов. У меня есть пару медицинских начальников, которых охватывала, мягко говоря, паника, если я направлял больного к ним для решения “неудобных” вопросов и которые в этот момент выбрасывали на подчиненных бессознательно негативную энергию.

В другом случае я сам получил энергетический удар от больной под восемьдесят лет. Больная была не дообследована и я решил показать её нескольким специалистам, но она категорически стала отказываться. Я пытался её убеждать минут десять. Сразу после её ухода я почувствовал боли в области правого подреберья и резкое снижение всех жизненных сил. После неё я с трудом принял десять человек, но был настолько опустошен, что прием оставшихся больных мне показался намного легче, чем этой одной. После обследования на УЗИ у данной больной оказалось, что во многих органах находятся кисты. Самое интересное, что более в области печени у меня не было лет пятнадцать и они продолжались дней семь. При повторном визите старушки я применил приемы самозащиты и избежал повторного энергетического удара.

Один из последних примеров. Больной А. постоянно приходил на прием без записи и очереди, зная, что персонал медсанчасти, включая начальство, приучил его к этому. Дело дошло до того, что меня как лечащего врача вызвали после окончания работы с дороги домой, переписать ему рецепт как федеральному льготнику на лекарство, которое не считается жизненно важным и не применяется для оказания неотложной помощи. Видя его улыбающееся лицо, я сухо поздоровался, глядя мимо его – не в глаза, переписал ему этот рецепт и молча отдал больному. С этого времени этот больной перестал всех беспокоить. С энергетическими вампирами я стараюсь меньше разговаривать, становясь подчеркнуто вежливым и кратким, т.е. радикально меняя свою манеру общения, что было ново и незнакомо для больного А.

Наблюдая за одной из молодых коллег, я поинтересовался, как ей удается быть такой спокойной и жизнерадостной, даже если на прием приходит такой энергетический вампир. Доктор оказывается, на приеме применяет защитную реакцию – кивает головой и молчит, не отвечая на всю словесную очередь.

Я постарался применить для себя собственные приемы защиты от энергетического удара. Когда пациент с экспрессией начинает требовать что-то, что не возможно сделать в данный момент, то я стараюсь сразу не отказывать, а говорю, например, “сначала сдадите анализы, а потом...обязательно”. Либо начинаю сам незаметно отвлекать больного от его невыполнимых требований, переводя негативную ситуацию в позитивную.

Нельзя ни в коем случае показывать страх перед больным боязни получить жалобу на себя начальству или долго убеждать больного. Если пациент не хочет обследоваться или лечиться без выраженной мотивировки, то одно упоминание о написании расписки-отказа отрезвляет ни одну голову. Стараюсь вытеснить негатив, связанной с определенной фамилией кляузника - ипохондрика, становясь сам себе психологом и психотерапевтом. Лично для меня в данной ситуации помогает ходьба, физические и дыхательные упражнения, горячий душ или ванна. Сразу после приема такой категории больных или стрессовой ситуации я стараюсь умыться, походить и в процессе беседы пить обычную воду, переключить внимание.

Другой пример защиты напоминает театр. Разыгрывается сцена с участием непосредственного моего начальника. Звоню по телефону и многозначительным голосом объясняю, что данная ситуация у больного не разрешима, что естественно подтверждается начальником. Происходит резкое переключение мышления больного на позитив и эмоциональное успокоение. Слово “нет” для пациента категорически не произносится.

В некоторых случаях приходится относиться к больному как к ребенку, так как часть стариков имеют значительные нарушения, как в логике, так и эмоциях. Так что не приходится обижаться на несмышленных.

Советую научиться отражать энергетические удары при помощи медитативных техник и в первую очередь с использованием диафрагмального дыхания. Задержка дыхания или даже несколько движений брюшной стенкой вызывает расслабление и успокоение. Психологические же удары облегчаются, если доктор-профессионал толерантен к чужому страданию на фоне милосердия и сочувствия пациенту, а это в свою очередь зависит от критичности мышления и эмоциональной устойчивости, переформирования программы самозащиты. Защита от всех видов внушений и внешних воздействий для подчинения вашего подсознания, особенно по методу Эриксона, что применяется сейчас в нейролингвистическом программировании (НЛП), будет заключаться в разрушении подстроек к вашей позе, дыханию, манере разговора, тембру голоса, придание вашему голосу силы и уверенности, а также нарушение визуального контакта – отведение взора. Укрепление эмоциональной устойчивости помогает защищать организм врача от внешних энергоинформационных воздействий и способствует предотвращению развития болезней у докторов.

*Исключите из своего мышления отрицательные моменты: обидчивость, злость ревность, зависть. Вы заметите, что на вас перестали обрушиваться психологические удары, и Вы намного реже стали болеть. Партнерское сотрудничество с пациентом и осознание самим врачом, что самое эффективное лекарство для больного – сам доктор, часто снимает проблемы “трудного больного” и “трудного врача”. В периоды обострения «синдрома эмоционального выгорания» врачу необходим отдых, перемена деятельности, психологическая «разгрузка», участие в профессиональных тренингах или даже психологическая помощь.*

**Новая модель медицины**

Современная медицина не занята здоровьем, а занята болезнями. Врачи могут только облегчать симптомы расстройств, и верят, что большего ничего сделать нельзя. Современная медицина зашла в тупик, врачи не могут ни вернуть, ни сохранить здоровье даже себе, тем более своим пациентам. Чтобы быть здоровым, нужно жить в гармонии с природой. Разве здоровый человек будет пользоваться синтетическими лекарствами?

В медицинском институте нас учили буквально всему, что связано с болезнями и почти ничему, что касается здоровья. Поэтому понятие истинного здоровья, а затем поддержание его у себя и своих пациентов могут заявить немногие медики. В нашем обществе намного выгоднее иметь болезни, что касается в первую очередь бизнеса и фармацевтических компаний. Чтобы получить дополнительные льготы, люди стремятся получить инвалидность, а это добавка к пенсии и т.п. Перекладывание на плечи медиков решение социальных вопросов не лучший выход для улучшения качества жизни человека, а также отвлечение больших финансовых потоков от основной миссии врача – лечения и профилактики болезней.

В России отсутствует идеал здоровья как ценности и популяризации здорового образа жизни без лекарств. Значительная часть населения лечит болезни от случая к случаю, и очень большая часть населения не лечит вообще. Если истинный врач пытается немедикаментозно лечить больных, то он становится изгоем официальной медицины и общественное мнение настраивает самих пациентов против методов естественной медицины. Врач должен не только давать рекомендации, но и как-то вдохновлять на лечение, указывая важность примеров для подражания. А это невозможно при наличии у самого доктора таких же проблем. Здоровью нужно учиться, а не быть уверенным, что врач всегда поможет. Врач не Бог, но он может научить человека помогать себе самому! Эта книга как раз и раскрывает данную тему, давая ответы на многие вопросы читателей.

Показатели нормального здорового человека при безлекарственном лечении охватывает не только отсутствие симптомов болезни, но и гармонию духа, души с окружающей средой, как Природы, так и человеческие взаимоотношения. Именно на принципе поддержания здоровья строится медицина нового уровня. Она должна прийти на смену традиционной медицине болезней. Здоровье – это нечто большее, чем просто хорошее физическое самочувствие. Это гармоничный баланс физического, ментального, духовного, а также баланс с окружающей нас средой. Болезнь - это усилие природы освободить организм от последствий нарушения законов здоровья.

Жизнеспособность организма зависит не только от условий внешней среды и факторов риска, но и от резерва здоровья. Резерв здоровья обеспечивает человеку необходимую продолжительность жизни, хорошее самочувствие и способность трудиться. Имея большой резерв здоровья, люди способны жить долго и в неблагоприятной среде, а с малым резервом не доживают до старости и в хороших условиях. Управление индивидуальными резервами больного или здорового организма человека - новая стратегия в современной медицине. Восстановительная медицина должна реализовать эту концепцию путем применения преимущественно немедикаментозных методов. Наука о здоровье не должна ограничиваться одной медициной, а должна быть интегральной, определяя качество и количество здоровья для каждого человека, формируясь также на основе экологии, биологии, психологии и других наук, учитывая воздействие на организм не только веществ, но потоков энергии и информации.

Психосоматическая медицина ближе всего подступила к решению вопроса о целостном восприятии человека, все-таки не имеет самого главного - четкого представления о душе, состояние которой определяет состояние физического здоровья.

Врачи часто не знают, от чего лечат своих пациентов, так как не понимают, чем болен их пациент и в трети случаев врач оказывается просто не в состоянии поставить диагноз.

Например, они, как правило, не в состоянии определить подлинную причину появления головной боли или болей в спине, развитие язвенной или гипертонической болезни.

Восточная медицина уделяет духовному, поведению, мышлению и привычкам человека значительно большее в диагностике и лечении болезней. Понимание истинного здоровья включает в себя не только отсутствие болезни, но и качество жизни человека и гармонию как внутри – душа, мысли и тело, так и с окружающей средой.

Здоровый образ жизни предполагает физический и умственных труд. В любом возрасте человек должен трудиться в меру своих сил и физического состояния, для сохранения своей жизни – это запрограммировано природой. Физкультура показана и молодым и старым, здоровым и при разных заболеваниях, вот только не надо отходить от принципа постепенности, регулярности и самоконтроля нагрузок. Важную роль играет питание человека, воздух, вода, экологическая безопасность, режим дня.

Масса вопросов возникает при этом, так как цивилизация постепенно подтачивает здоровье и необходимо научиться сохранять его.

Здоровье в России не стало еще предметом заботы и ответственности ее граждан. А быть здоровым - ведь обязанность любого гражданина перед собой, семьей, обществом, государством. По опубликованным данным, в России рождается менее 1% признанных здоровыми детей и количество инвалидов в России насчитывает уже 15 млн. человек.

Здоровье человека - не только его личное дело. Цель естественной медицины состоит в том, чтобы в первую очередь предупредить болезнь и вылечить больного. “Излечение части не должно предприниматься без излечения целого. Не должно предприниматься попыток исцелить тело без исцеления души”, писал Платон.

Это, как правило, отличается от цели официальной медицины, которая в основном ориентируется на ликвидацию нежелательных симптомов. В процессе лечения идет борьба за весь организм в целом. Вылечиваются не только те болезни, которые имеют симптомы, но и скрытые патологии. Лечат не симптомы, а основную причину и весь организм. Восточная медицина считает, что нет неизлечимых болезней, есть неизлечимые больные, т.е. те, кто сознательно или бессознательно не хочет вылечиться. Гиппократ говорил: “Природа находит свои пути исцеления, задача врача - только помочь ей!”. Мода на здоровье как ценности должна стать неотъемлемой частью жизни каждого человека и врача в первую очередь. Всем известно, что многие врачи, соблюдающие принципы Натуральной гигиены живут по 80-90 лет и до глубокой старости сохраняют творческую активность, о чем подробнее будет рассказано в следующих главах книги.

Как понимающему врачу постоять за себя и продлить свою жизнь? Прежде всего, ответы нужно искать в самом себе и твердо усвоить, что секрет долголетия – не принимать лекарств, стараясь познавать законы и силы Природы, вести здоровый образ жизни, позитивно мыслить и расставить правильно жизненные приоритеты. Только истинный врач занимается саморазвитием, самоисцелением, самопознанием!

**Я, дипломированный врач, выбираю интегральную медицину**

“Врач - это помощник природы”

К. Гален

Многим людям откровенно нравится болеть, брать больничные листы или группу инвалидности и изо всех сил показывать всем окружающим и своим близким образ

безнадёжно больного и несчастного человека. Официальная медицина не имеет шанса вылечить такого больного. Какие бы национальные проекты и программы не принимались по лечению болезней, но ... количество больных людей продолжает расти. Диспансеризация, профилактика болезней – всё это остается на бумаге. Привычная для нас медицина остается медициной болезней, а не медициной здоровья.

За тридцать с лишним лет моей работы я ещё не видел такого отношения к больному человеку как в настоящее время. Можно ли за 10-12 дней в больнице полностью вылечить терапевтического больного от острой болезни и не сделать его хроником? Практически это не возможно, например, ни при воспалении легких, ни при язвенной болезни. Перечень лекарств строго регламентирован, не дай бог начнут лечить сопутствующее заболевание! А что делать больным с такими заболеваниями как ревматоидный полиартрит, нефрит или бронхиальная астма? Или больному-хроником пожилого возраста? Сколь долго надо лечить больного человека – месяц, год, всю жизнь? И что мы вообще лечим всё-таки болезнь или больного?!

Горы не нужных лекарств выписываются больным, вместо того чтобы направить энергию человека на обучение здоровому образу жизни, включающего правильное поведение, питание, физические нагрузки, решению социальных, психологических или душевных проблем и т.п. Хронически больной у нас в обществе стал рабом таблеток и навязчивых для себя чуть ли не еженедельных визитов-посещений поликлиники. Чтобы вылечить человека, нужно найти причину его болезни и устранить ее.

Издравле, искусство врачевания высоко ценилось и было в большом почете. Недаром умение распознать вовремя болезнь и найти единственно верный способ исцеления называлось искусством. Целостный подход, типичный для безлекарственных терапий, требует всестороннего знания личности, её умственного, физического, духовного состояния и деталей образа жизни. Если человек не устранит причину, тесно связанную с его образом жизни, то болезнь принимает хроническое течение. “Всеобщая химизация” настолько засела в сознании больных и врачей, что теперь представляет национальное бедствие и полностью парализовала стремление людей активно находить другие возможности улучшения собственного здоровья.

Чтобы вылечить больного, нужно найти причины заболевания и устранить ее, но с другой стороны, медицине они неизвестны. Частая причина болезней – негативные мысли. Сама мысль – это сгусток биоэнергии, которая в негативе через отрицательные эмоции разрушает организм, являясь пусковым моментом в цепи развития заболевания. Поэтому так важно беречь свои эмоции, упорядочив мысли и поведение. Гомеопатия заинтересовала меня как личностная медицина. Одним из своих принципов она провозглашала не подавление болезни, а восстановление в организме динамического равновесия. У гомеопатии свой индивидуальный уникальный подход и к болезни, и к самому больному, учитывающий характер человека, его психологию, наследственность, конституциональное реагирование во всей совокупности и индивидуальности. Есть нечто более глубокое внутри человека, что определяет развитие того или иного заболевания. И не важно, болезнь ли это души или тела.

Официальная медицина не лечит, а облегчает страдания на пути к смерти. В поликлинике каждый врач - специалист видит нарушения в своей области, назначает лечебные средства в соответствии со своей специальностью, а я - доктор терапевт, должен, в конечном счете, подобрать среднее лечение из массы назначений. Может ли такое лечение иметь серьезную цель и результат? Подавить симптоматику и облегчить субъективное состояние больного, конечно, хорошо, но истинная причина болезни остается вне официальной медицины. Если болит душа, то никакой модный препарат не поможет! Истинного

исцеления личности не отмечается. Трудно при этом дать прогноз здоровья на будущее. Страшно порою лечится от безграмотности некоторых специалистов и назначения большого количества лекарств. Поток медикаментов, хлынувший в страну, не всегда оправдывает качество и безопасность медикаментов. Кто знает отдаленные последствия и побочное действие этих лекарств, кто их применял 5-10 лет и наработал практический опыт? Мне стыдно за своих коллег, которые променяли диплом врача на работу медпредставителя с хорошей зарплатой и как коробейники рекламируют препараты зарубежных фармакологических компаний, одаривая врачей ручками и мелкими презентами.

Интегральная медицина старается восполнить промахи официальной медицины. Естественные методы лечения прошли тысячелетнюю проверку и живы до сих пор. Умелое назначение разнообразных медицинских систем безлекарственного лечения как самостоятельно, так и в дополнение к обычной медицине помогает вылечивать больных в самых трудных случаях.

Врачи альтернативной медицины используют более целостный подход в лечении, учитывая роль сознания и влияние широкого диапазона факторов на здоровье и болезни. Только грамотный врач способен правильно оценить, проанализировать и дать соответствующее заключение в каждом конкретном случае. Высокий уровень знаний врачей в совокупности с их клиническим мышлением и опытом дают надежду на исцеление многим пациентам немедикаментозными методами.

Подавляющее большинство пациентов обращается к нетрадиционным терапиям, потому что они неудовлетворены результатами официального лечения и не могут его переносить из-за массы сопутствующих болезней или побочного действия лекарств. Они чувствуют, что им нечего терять и полагают, что альтернативные методы не причинят им вреда и, следовательно, дают ещё одну попытку обрести здоровье.

Какова собственная роль больного в процессе заживления?

Часть пациентов чувствует, что самостоятельно контролирует состояние собственного здоровья, и что это является их личной ответственностью поддержать хорошее здоровье. Когда люди страдают от болезней, боясь возможных последствий и не зная как себе помочь, то часто обращаются за помощью к авторитетному врачу-специалисту. Но не находя облегчения вспоминают о других методах лечения, часто не прекращая употребление лекарств, сочетая с альтернативным лечением, колеблясь и бегая от врача к врачу. Результат всего этого практически нулевой.

Главная проблема больного человека - ослабление воли. И можно ли помочь человеку, который ничего не делает? И больному, который не хочет бороться за свою жизнь? Если человек ничего не делает, то совершенно ясно, что помочь ему никто не в силах. Из своей уже достаточно многолетней практики я вижу, что помочь больному, который настроен иждивенчески, практически невозможно. Только вытацишь его из одного недуга, как у него появляется другой.

Когда человек оказывается в беспомощном состоянии, то вынужден взять ответственность на себя за свою жизнь и выкарабкиваться из болезни. Если врач тащит за больного все сам, то больной, не приложив для этого ни грамма усилий, делается хронически больным, а доктор надрывает свое здоровье. От врача требуется результат, а не ублажение пациента. По-настоящему хороший врач показывает больному путь к исцелению, разрабатывает для него план к восстановлению здоровья.

Когда Вы лично берете на себя обязанности за ваше собственное здоровье, Вы также берете и ответственность за последствия лечения и можете управляться с ними, чему обучает вас любой врач, назначающий вам естественные методы воздействия.

Сократ говорил: “Каждый человек должен хорошо знать свой организм и уметь помочь ему в случае заболевания. Ибо, ни один врач в мире лучше его самого этого не сделает”.

Как актуальны его слова, так как только сам человек может эффективно мобилизовать защитные силы своего организма и продлить жизнь.

Доверие, внимание, время и партнерство – главные составляющие взаимоотношений больного и врача – натуропата. Это в свою очередь вызывает удовлетворение результатами лечения, когда ожидания пациента были полностью выполнены лечащим врачом.

Мой скромный вклад в развитие альтернативной медицины направлен на дальнейшее укрепление здоровья людей и распространение необходимых медицинских знаний. В своих книгах я – врач по призванию и по образованию, пытаюсь показать возможности каждому больному найти свою дорогу к здоровью с помощью естественных методов лечения, ни сколько не умаляя заслуги официальной медицины. Интегральная медицина – медицина здоровья, медицина будущего. Я выбираю такую медицину, которая не только лечит симптомы болезни, но излечивает всего человека, воздействуя на все уровни организма (сознание, тело, душу) врачебным опытом прошлого и настоящего, за динамический системный подход в искусстве врачевания. При этом хорошее здоровье - не отсутствие болезней, а образ жизни.

Я никогда не придерживаюсь какой-то одной системы оздоровления как догмы, и у меня есть свои принципы по поддержанию собственного здоровья и качества жизни.

Основные принципы моего здоровья включают:

- Уметь радоваться жизни и быть в позитиве.
- Если заболел - восстанавливай себя немедикаментозно.
- Надо верить не в таблетки, а в себя.
- Самосовершенствоваться от практицизма к духовной гармонии
- Поддерживать свой физический тонус.
- Заниматься любимым делом, развивать свои умственные способности в независимости от возраста и познавать Истину.

С возрастом физиология человека несколько меняется, потому что энергобиохимические процессы не такие как в молодости, да и адапционно-восстановительный потенциал снижается. “Мои года – моё здоровье телесное и душевное” - к сожалению, этим многие не могут похвастаться, в том числе и врачи, которые изучают и знают особенности стареющего организма. На этом отрезке жизни высшим счастьем для меня является отсутствие обращений в поликлиники и больницы, активный образ жизни и творческое развитие.

Почему я стал сторонником интегральной медицины? Невозможно поместить больного в определенные рамки - схемы его лечения, чем занимается привычная официальная медицина. Все мы разные и состоим не только из наборов органов, но у каждого есть душа, а это, как правило, не учитывается на типичном приеме врача-терапевта. Разве в поликлинике будет специалист рассказывать о позитивном мышлении?

Наоборот, ВВІ приходите в учреждение, где говорят ТОЛЬКО о БОЛЕЗНЯХ и автоматически назначают только лекарства?! Что такое восстановительная медицина и реабилитация не понятны многим больным, так как далее физиокабинета и часового занятия лечебной физкультурой это направление не распространяется.

Мне захотелось стать ДОКТОРОМ ЗДОРОВЬЯ, а не только болезней, которые я изучаю более 40 лет медицинской деятельности и проверяю на себе естественные методы лечения. Оставаясь один на один со своими болезнями и болезнями пациентов, я пришел к выводу, что качество жизни человека в большей мере зависит от тренировки резервов здоровья организма, а не только от скоромощного применения лекарств. И немедикаментозные

методы воздействия на больной организм порою творят чудеса, восстанавливая утраченное здоровье.

Стыдно, если врач не может быть сам здоровым или, во всяком случае, не может изменить себя и отличаться от своих пациентов по уровню медицинского мышления. Лечить в сознании некоторых – это как можно больше вмешиваться в деятельность организма больного лекарствами или скальпелем. Врач от Бога назначает минимальное количество лекарств и всячески старается помочь избежать операции, назначает щадящие для организма методы лечения. Доверие к врачу зависит не от его ученой степени и должности, а от его доступности, человечности и хороших профессиональных знаний.

Я не разочаровался в выбранной профессии врача, но как терапевт широкого профиля убедился, что медикаменты могут только отчасти облегчать страдания, а вылечить многие хронические болезни практически не возможно. Судите сами, больной с гипертонической болезнью и ишемической болезнью сердца принимает в день в среднем 3-4 лекарственных препарата, которые назначаются, как правило, пожизненно. У него ещё и атеросклероз, и холецистит, и дополнительно другой специалист добавляет ещё таблетки, не затрудняясь посмотреть запись своего коллеги! Как можно организму “выдержать” этот коктейль?

Четыре часа в месяц санитарно-просветительной работы и профилактический день для осмотра больных и написания “липовой” диспансеризации на бумаге, так как не возможно ВСЕХ поставить на диспансерный учет, так как ВСЕ больны, начиная с детства, со школы и детсада. Корни многих болезней начинаются с детства, так как НИКТО не учил ни родителей этих детей, ни их самих сохранять и поддерживать своё здоровье.

Если больной искренне хочет вылечиться и изменить себя, свои отрицательные привычки поменять на здоровый образ жизни, то обязательно он улучшит своё состояние, даже если у него неизлечимая по меркам официальной медицины болезнь. Об этом я подробно написал в книге “Неизлечимые болезни” и альтернативная медицина. Моя задача - донести до сознания и подсознания читателя возможности улучшения, и даже излечения на конкретных примерах при тяжелых заболеваниях. Упомянутые врачебные истории-исповеди - лучшее подтверждение этого.

### Сам себе целитель

“Учитесь сохранять своё здоровье!”

Леонардо да Винчи

Исполняя долг и предназначение, доктор обязан в тоже время беречь и свою собственную жизнь. Здоровье доступно каждому! И сам врач здесь не является исключением из общего правила. Кеннет Джеффри, австралийский врач - натуропат, писал, что “нет неизлечимых болезней, а есть люди – те, у которых отсутствует разум для осознания законов природы, у которых отсутствует сила воли для дисциплинирования себя, чтобы воспользоваться всеми преимуществами естественных сил”.

По статистике, у нас здоровый образ жизни ведут пять-десять процентов людей. Чтобы поддерживать и укреплять свое здоровье, **необходимы стратегия** правильного образа жизни, **борьба с поведением и негативными мыслями, наносящим вред здоровью:**

- \* Отказ от вредных привычек (алкоголь, курение, наркотики, постоянный прием лекарств).
- \* Двигательная активность, отдых и полноценный сон.
- \* Свежий воздух, нормальная экология жилища, чистая вода.
- \* Поддержание душевного равновесия, укрепление духа, полноценная интимная жизнь.
- \* Рациональное питание и закаливание организма.

В нашей стране наставления по здоровому образу жизни чаще носят рекомендательный характер, так как сознание людей ещё не дошло до понимания здоровья, как ценности и нет понятия о культуре здоровья. В некоторых странах, например, в Австралии выполняется государственная профилактическая программа, согласно которой врачи должны давать пациентам рекомендации по здоровому образу жизни в письменном виде, направленные на борьбу с основными факторами риска: курением, неправильным питанием, злоупотреблением алкоголем, малоподвижным образом жизни и ожирением.

Здоровыми, как правило, становятся люди, у которых сформирована своя индивидуальная система здоровья. Вот как раз об этом и повествует настоящая глава этой книги. Прежде всего, осознав причины своих недугов, больные-медики искали и смогли найти способы избавления от них. Но каждый выбирал “свой” путь для достижения цели – преодолению болезни и обладанию хорошим здоровьем. Преодоление болезни, противостояние нелегкой судьбе, предупреждение болезни, жизнь в полном согласии со своим организмом или жить с ограничениями, но не быть ограниченным – основа многочисленных примеров - судеб врачей в роли пациентов. Всё это поможет вам, уважаемый читатель, полнее осознать, что дорога к здоровью с одной стороны может идти через болезнь, а её преодоление порою идет через боль и страдания, где бодрость вашего духа играет значительную роль. С другой стороны поддержание здоровья целиком зависит от вашего позитивного мышления и соблюдения простых гигиенических правил с детства известных каждому.

### *Рак легких*

Врач-хирург из поселка Токаревка Тамбовской области Владимир Сергеевич Нуждов заболел в декабре 1995 года. Вначале ангина, а потом нарастающая слабость и боли в позвоночнике. Был госпитализирован для оперативного лечения. Лечащие врачи полагали, что это дискогенный радикулит. 5 апреля 1996-го года Нуждова выписали домой для симптоматического лечения с запущенным раком легких и метастазами в позвоночник – обезболивающие и кровоостанавливающие средства по необходимости. Бледно-землистое лицо, отеки ног, передвижение с палками – словом, умирающий инвалид. Владимира Сергеевича терзали боли в позвоночнике, но он упорно отказывался от наркотиков и терпел эту нечеловеческую боль! Проанализировав своё состояние, он начал искать свой метод спасения от смертельной болезни.

Больной доктор выбрал для себя метод лечения раковых болезней с помощью смеси Шевченко. Он готовил смесь Шевченко следующим образом: 35 мл водки + 40 мл подсолнечного нерафинированного масла, взбалтывал 2 минуты и сразу же выпивал. Смесь употреблял ежедневно в течение 10 дней, затем 5 дней - перерыв. После трех декад приема (1 цикл) - перерыв 14 дней и все повторяется до полного излечения. Не ел, не пил за 2 часа до и через 20-30 минут после приема смеси.

Но прошли 1-я декада, 2-я декада... и никаких изменений в улучшении самочувствия. Владимир Сергеевича похудел на 30 кг, так как есть не хотелось, и с трудом съедал 3/4 яблока и 10-20 орешков арахиса в день. На 3-ей декаде первого цикла стали развиваться сильная слабость и бессонница, увеличились отеки на ногах, возникли боли в сердце. Всё тело ломало, обострились боли в позвоночнике. Поток пошла черная мокрота с неприятным запахом. Моча стала кровянистой, с осадком и в очень малом количестве – появились признаки почечной недостаточности. Ни шерстяные носки, ни пальто и укутывание одеялом не спасали от сильной зябкости, даже когда на улице было +30°. После всех этих очищающих кризов здоровье стало улучшаться, и доктор включил в свою систему исцеления другие элементы. Смесь Н.В.Шевченко помогла убрать опухоль и ее

метастазы изнутри организма, а другие способы принесли Нуждову возможность восстановить иммунитет и полностью исцелиться.

Вот его распорядок дня во время лечения:

Подъем - 5 часов. Гимнастика (по М.Гоголан) - 5.00 - 5.30.  
Закаливание 5.30 - 6.00.  
Аэробика - 6.00 - 7.00.  
Прием смеси Шевченко - 7.00.  
Ходьба на стадионе, бег - 7.30 - 8.00.  
Отдых - 8.00 - 10.30.  
Второй завтрак - 10.30 - 11.00.  
Гимнастика (по М.Гоголан + Никитину + Мазневу) - 11.00 - 12.00.  
Закаливание 12.00 - 12.10.  
Обед -12.10 - 13.00.  
Прогулка - 13.00 - 13.30.  
Работа по дому, отдых 13.30 - 15.00.  
Прием смеси Шевченко - 15.00.  
Полдник -15.30 - 16.00.  
Прогулка, отдых - 16.00 - 17.30.  
Ужин -17.30-18.15.  
Телевизор -18.15 - 20.00.  
Гимнастика по Гоголан 20.00 - 20.30.  
Закаливание - 20.30 - 21.00.  
Прием смеси Шевченко - 21.00.  
Поздний ужин - 21.30.  
Очищение кишечника - 21.30 - 22.00.  
Сон - 22.00 - 5.00.

Больной отказался от следующих продуктов: сахар, мед, любые сладости; хлеб; макаронные, мучные изделия; картофель; фруктовые соки; манная каша, кисели; соль; молоко и все молочные продукты; минеральные воды; морковь, свекла; мясные бульоны. В свой рацион включил: мясо (курица, цыпленок, индейка, кролик, постные телятина и говядина); яйца 1-2 в день; рыбу отварную любую; сырые овощи; каши на воде (гречка, овсянка); зелень (петрушка, укроп, лист крапивы, смородины, мяты и др.), несладкий некрепкий чай с лимоном, клюквой; холодную родниковую (колодезную) воду - до 3-х литров в день; бананы; яблоки; орехи (разные); груши; капусту (свежую, квашеную, тушеную на воде); лук, чеснок; соленые огурцы, помидоры - умеренно, салаты; томатный сок не соленый - как приправа к кашам, супам; овощные супы на воде (очень вкусные с морковной ботвой); разные лесные ягоды; грибы отварные - немного. Весь дневной рацион содержал не более 2000-2500 ккал.

Владимир Сергеевича в процессе излечения несколько раз в день делал простые гимнастические упражнения по Гоголан. Закаливаться начал с ходьбы босиком по земле, газону, а дома опускал ноги в таз с холодной водой на 30 секунд. Постепенно до наступления 30-градусных морозов ежедневно, в любую погоду, каждое утро ходил босиком (по лужам, по грязи, по снегу) и по пояс голым. Затем он приходил домой и погружался в холодную ванну на 60 секунд. Физические упражнения - ходьба на стадионе, бег трусцой, поездки на велосипеде добавляли стимулирование иммунитета. Вначале он начал с 10 шагов ходьбы по комнате, а потом проезжал каждую субботу 80 км за 4 часа. Проходил 1600 м обычным шагом, замечая время 5 - 6 раз в неделю. В воскресенье - отдых. Через неделю от времени ходьбы

убавил минуту, потом убавлял еще - пока на захотел бежать. Потом дистанцию удлинил до 2400 м - и все повторил снова. До 4000 метров, а затем - бег. Так же и при поездках на велосипеде. Только начальная дистанция - 3 км.

Очистительные клизмы проводил по схеме: 1-я неделя - 7 раз, 2-я - 6 раз; 3-я неделя - 5 раз; 4-я - 4 раза; 5-я - 3 раза; 6-я - 2 раза; 7-я неделя - 1 раз. Потом 1 раз в неделю, постоянно, всю жизнь.

Врач Нуждов на своем опыте считает, что даже при плохом самочувствии, депрессии нельзя прерывать лечение. Необходимо верить в собственное выздоровление и не надеяться на других, применяя методы нелекарственного лечения! Владимир Сергеевич Нуждов победил смерть, и по сей день работает хирургом в районной больнице.

### *Рак молочной железы*

Астхита Колпакова, практикующий врач, дипломированный специалист по фитотерапии, аюрведе, электроакупунктуре и гомеопатии осенью 1996 года стала замечать, что её сил для работы стало хватать только на 2 часа, а потом наступало полное бессилие и разбитость. Необъяснимая субфебрильная температура в течение целого дня. По ночам температура поднималась до 39 градусов. Во время диагностики был выявлен рак 3-й стадии молочной железы. Она позвонила своим друзьям из Германии и получила от них советы. Лечение, которое помогло доктору Колпаковой, было основано на открытии американского доктора Х. Кларк, совершенного ею в 1990 году. Через 3 дня с начала приема настойки черного ореха ее опухоль стала мягкой. Почувствовала, как возвращаются силы, появился аппетит, работоспособность. В течение 2 лет, следуя каждому совету, данному в книге Кларк, Астхита вновь стала здоровым человеком, ведущим активную жизнь.

Все типы раков, в том числе такие, как лейкемия и рак грудной железы вызываются одной и той же причиной – простыми паразитами. И, как только вы убиваете этого паразита, рак в вашем теле немедленно останавливается. Для этого необходимо сделать следующее:

1. Убить паразитов во всех стадиях развития.
2. Прекратить поступление пропилового спирта в ваш организм.
3. Освободить организм от металлов и токсинов.

Др. Кларк предлагает три растения, которые освободят вас от 100 видов паразитов. Вам необходимо иметь на курс противопаразитарного лечения, принимать вместе: оболочка грецкого ореха, полынь и семена гвоздики. Черный грецкий орех и полынь избавят от половозрелых и развивающихся форм, а гвоздика убивает личинки и яйца паразитов. Кроме того усиливается лечебный эффект при употреблении цветов полевого красного клевера по 2 капсулы 3 раза в день, витамина С по 10 и более граммов ежедневно, сока из свежей пшеницы, эхинацея по 2 капсулы 3 раза в день.

Орехи нужно брать тогда, когда они созрели и их зеленая оболочка подходит для настойки. Настойка кожуры грецких орехов делается так: 15 штук оболочек - кожуры грецких орехов, мелко порезать, залить 0,5 литра спирта или водки. Настоять на свету в течение 30 дней. После этого поместить в темное место. Принимать настойку надо на голодный желудок перед едой, выпивать-сосать в течение 15 минут и настойку ничем не запивать.

1-й день - 1 капля на 100 грамм воды. 2-й день - 2 капли на 100 грамм воды, прибавляете каждый день по одной капле до пятого дня. На 6-й день надо резко увеличить дозу - 2 чайные ложки настойки на 50 грамм воды.

Листочки и плоды созревшей полыни высушивают и измельчают. Принимают в сухом виде, как порошок, запивая обычной водой. Доза на один прием 200 - 300 мг. (половина чайной ложки). 1-й и 2-й день приема полыни - 1 доза (200-300 мг) перед ужином, запив

небольшим количеством воды; 3-й и 4-й день - 2 дозы; 5-й и 6-й день - 3 дозы. Так продолжаете увеличивать дозу полынь до тех пор, пока не дойдете до 7 доз за день. После того, как вы приняли 7 доз, на это у вас уйдет 14 дней, принимаете 7 доз раз в одну неделю для профилактики, в течение года.

Семена гвоздики надо измельчить и в таком виде принимать. Доза на один прием - 500 мг. Это примерно с горошину. 1-й день - 1 доза, 2-й день - 2 дозы, с 3 по 10-й день принимать три раза в день. Принимают порошок гвоздики до еды. Далее принимают весь год, раз в неделю, сразу 3 дозы в качестве профилактики.

Далее для продолжения восстановления здоровья необходимо:

- \*Удалить из рта все искусственные материалы
- \*Убрать все неестественные химические элементы из тела
- \*Изъять все неестественные вещества из квартиры
- \*Перейти на простую пищу, свободную от растворителей и металлов, уменьшить в рационе мясо или стать вегетарианцем.

Злокачественность опухоли, по данным доктора Кларк, может быть устранена за 5 дней, в зависимости от вида рака. Только надо точно придерживаться всех рецептов.

### *Ревматизм с пороком сердца*

Александр Максимович Арбузов, 52 года, живет в Уфе и работает на кафедре клинической психологии Башкирского государственного университета в должности старшего преподавателя. Занимается разработкой проблем психосоматики, психологии здоровья, психологии саморегуляции. Практически со дня его рождения Арбузову были поставлены диагнозы «Врожденный порок сердца», «Ревматизм сердца», «Хорея».

Его как больного ревматизмом традиционно лечили уколами бициллина для профилактики обострений стрептококковой инфекции, на который у него развилась аллергия. Несмотря на плохую переносимость этого лекарства, уколы продолжали колоть до 11-летнего возраста. Но здоровье у мальчика продолжало только ухудшаться. Он часто болел ангиной, и даже после удаления гланд его преследовали постоянные воспаления в носоглотке. Александр задыхался, не хватало воздуха, практически не мог ходить, сильно болело сердце, весь дёргался, не мог заниматься физкультурой. Прогноз врачей был не утешителен, и они сказали родителям, что ребенок, возможно, не доживет до шестнадцати лет. Врачи расписались в собственном бессилии, и так как больной не переносил бициллин ... порекомендовали обратиться к средствам народной медицины. Здесь родители Арбузова тоже не нашли помощи, да и не знали, у кого же её искать. Однажды у 11-летнего Саши очень сильно болело сердце. Он зашёл в туалет по-маленькому. Из физиологии известно, что когда открывается сфинктер, то полный мочевой пузырь опорожняется, и субъективно после мочеотделения человек испытывает облегчение. Вот тогда он впервые подумал, может быть, в сердце тоже нужно что-то расслабить и, возможно, тоже станет легче. Когда сердце болит, человек его очень хорошо чувствует, а значит, существует обратная связь. Источники боли в сердце Арбузов попытался расслабить, и в сочетании с ощущением тепла у него это очень хорошо получилось. Боль в груди прекратилась, и сразу стало гораздо легче дышать. В дальнейшем Александр Максимович эту способность себя тренировал, развивал и использовал во всех тех случаях, когда испытывал какую-либо боль или другие неприятные ощущения. Начал читать книги, посвященные йоге и другим учениям, которые помогают оздоровиться. В юношеском возрасте, допризывника обследовали на медкомиссии в военкомате, но никаких признаков заболеваний обнаружено не было.

Александр поразил врачей умением произвольно менять давление крови и ритм работы сердца.

С тех прошло много лет и Арбузов А.М. уже почти 30 лет не ходит к врачам. Имеет прекрасное здоровье, ведет активный образ жизни. Основываясь на научных разработках о роли визуализации – мысленном послании импульсов в больные органы и изменения физиологических характеристик в их работе, практике йоги, цигун, медитативных техниках востока и своем личном опыте он научился влиять на работу не только сердца, но и других органов (печени, почек, селезенки и т.д.). Всё это происходит только благодаря силе собственной мысли. Надо научиться чувствовать каждый свой орган и посылать к нему импульсы, а это поможет на него воздействовать посредством мысленных команд и исцелить.

Коллеги по кафедре - доктора медицинских наук настаивали на том, чтобы свою методику саморегуляции - активизации функционального резерва организма он использовал не только для себя, но и обучал ей других людей. Техника саморегуляции - это осознанное, произвольное управление человеком своим организмом, с помощью которого волевыми усилиями можно воздействовать на нейрогуморальный механизм в подкорковых образованиях мозга – гипофизе и гипоталамусе и контролировать биологические функции организма. Освоение этого метода включает: обучение возможностям расслабления всего организма; определению "чувствовать" все свои внутренние органы; посылке волевых импульсов в различные участки своего организма.

Личная семейная трагедия вынудила Александра Максимовича начать помогать другим людям. В мае 2002 года жене Арбузова был поставлен диагноз «Синдром Гудпасчера». Это тяжёлое аутоиммунное заболевание, которое приводит к серьезным нарушениям в работе лёгких и почек, а также передаётся по наследству. Жена доверяла только методам официальной медицины и категорически отказывалась от помощи своего мужа. Спустя месяц она умерла.

В 2005 году симптоматика данного заболевания проявилась в острой форме у его сына. Врачи настаивали на его срочной госпитализации, заранее зная, что случаев излечения в мировой практике данного заболевания нет. Александр Максимович категорически отказался от помощи официальной медицины сыну и использовал собственную методику для выздоровления. Болезнь быстро отступила, и его сын прекрасно себя чувствует в настоящее время. С тех пор методу волевой саморегуляции Арбузов обучает других больных и здоровых людей, помогая исцеляться и профилактически укреплять здоровье.

*(Именно мысли (мыслеобразы) нередко являются первопричинами всех наших бед и болезней. МЫСЛЕННАЯ визуализация - это создание зрительных МЫСЛЕОБРАЗОВ - МЫСЛЕФОРМ, МЫСЛЕННОЕ ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЕ на здоровье, когда внутренним зрением можно представить себе образ здоровых органов, течения энергии, растворения проблемы. По-другому, этот метод лечения называется ещё нейропсихоиммунология, так как позитивные мысли и зрительное представление в больном органе тепла, света и т.п. вызывает активацию работы нейрогормонального аппарата в головном мозге, улучшение функции вегетативной нервной системы, усиление иммунитета и исцеление. Эффективность использования визуализации в комплексе с другими методами для лечения онкологических заболеваний подтверждена результатами многолетних экспериментальных исследований (Саймонтон К., 1980; Гоулер Я., 1997) почти у 20% больных. Аналогично Имидж-терапия при занятиях гимнастикой Цигун способствует исцелению при разных болезнях. Эффективность метода в значительной мере зависит от умения больного погружаться в состояние релаксации и формирования «лечебных мыслеобразов».)*

## *Ревматизм и депрессия*

Старченко Александр Владимирович окончил медицинский институт в Актобе (Казахстан) в 1978 году. Работал врачом-психиатром. С 2-х летнего возраста почти постоянно болел простудными заболеваниями, а в начальных классах школы целые четверти пропускал из-за состояния здоровья. До 2-х раз в месяц болел ангиной.

С раннего детства беспокоили боли в зонах плечевого сплетения и седалищного нерва, а с 12 летнего возраста обнаружилась наследственная гипертензия и митральный стеноз сердца. Александру поставили диагноз ревматизм и многие годы безрезультатно лечили килограммами лекарств. От чего впоследствии к 16 годам развился гастрит, колит, аппендицит и обнаружилось плоскостопие, давление тогда держалось 150 на 100 и ничем не снижалось, присоединилась невралгия и бессонница. В общем, к 17 годам Александр стал полным инвалидом и даже был комиссован от армии. В конце концов, в поликлинике потеряли его амбулаторную карту, которая к этому времени была толщиной с энциклопедию.

Старченко понял, что у него есть 2 пути: или скончаться в ближайшем будущем или стать врачом и вылечить себя. Александр выбрал второе. Наша традиционная медицина была не в состоянии ему помочь, предлагая только оформление инвалидности на 3 группу. Учась в мединституте, он стал изучать все доступные науки и дообследовать себя дополнительно. На рентгенограмме позвоночника обнаружился врожденный дефект в задней дуге S-1 позвонка, что и было причиной адских болей в ногах. Аналогичный дефект верхнего грудного позвонка зарос в возрасте около 5 лет самостоятельно и боли в руках сами прошли. А Александра Владимировича столько лет лечили от ревматизма, которого никогда не было, чем и вызвали поражение желудочно-кишечного тракта. В общем - жертва медицинских ошибок!

Изучив фармакологию, доктор перепробовал на себе множество лекарств и всё безрезультатно. Артериальное давление достигало 160 на 110 и ничем не снималось. Развилось постоянное астено-депрессивное состояние, которое Александр безуспешно пытался снять транквилизаторами.

К этому времени Старченко уже работал психиатром, ибо его влекли тайны души человеческой, тайны жизни и смерти. К 37 годам все проблемы обострились. В это время пережил критический период, обрел осознанную связь с духом, пробудилось ясновидение. Врач посещал ряд семинаров по обучению йоге, учился целительству в йога - центрах, прошел усовершенствование по электропунктуре - методу Фолля в Московской медицинской академии.

У доктора Старченко сформировалась своя концепция исцеления на основании методов, испытанных на себе. Во-первых, нет панацеи, а во-вторых, только комплексный и индивидуальный подход в лечении больного.

“Следует сказать, что практически нет неизлечимых больных, за исключением жестких кармических проблем и грубых физических дефектов. Начинать исцеление необходимо прежде всего с обретения связи с духовной силой, а это пост, молитва и покаяние. Все остальные методы являются вспомогательными и только ускоряют и облегчают процесс исцеления, быстрее достигается результат. Из великого множества методов я считаю наиболее эффективными: аккумулятор Райха, микроволновая терапия, травы, применение биоактивированной или талой воды, хатха-йога, гимнастика, обязательна двигательная активность, контакт с природой или труд на даче, правильное растительное питание, развитие положительных эмоций и благожелательное отношение к миру”, утверждает Александр Старченко, который выявил причины всех своих проблем со здоровьем и в течение двух лет полностью избавился от них, так и не найдя исцеления от официальной медицины.

Его позитивное мышление стало эффективным способом достижения биоэнергетического исцеления. Поняв тупиковый путь и односторонность официальной медицины, с 1990 года изучает и применяет на практике методы традиционной тибетской медицины. С 1993 года получил духовное посвящение и ведет уединенный аскетический образ жизни.

Доктор с базовым классическим медицинским образованием помогает тем больным, кто готов изменить себя и свою судьбу, активно работать над собой, встать на путь самосовершенствования. Поддержание позитивной энергии уменьшает стресс и эмоциональное напряжение у больного. Он дает больным людям, кому довелось перенести тяжкое бремя “неизлечимых” официальной медициной заболеваний и менее серьезных недугов, возможность второго рождения и жизни заново, с верой в свои силы, надеждой на выздоровление и любовью к себе и окружающим, исцеляя их от болезней с помощью восточной медицины. При этом положительные эмоции и чувства, позитивное психическое отношение улучшает качество жизни людей и в некоторых случаях исцеляет от болезней.

### *Ревматизм*

Мильнер Евгений Григорьевич, кандидат медицинских наук, доцент кафедры физиологии Смоленского института физической культуры. Автор книг "Выбираю бег", "Человек и бег", "Формула жизни", "Формула бега" и др. В Смоленске врач Евгений Мильнер - спортивный физиолог и знаток оздоровительного бега, организовал клуб бегунов “Надежда” и разработал методику дозировки нагрузок для разных по физическому состоянию групп людей.

История болезни Евгения Григорьевича началась с того, что он сидел на балконе клиники госпитальной хирургии Смоленского мединститута и дышал. Мутило, перед глазами стояли зеленые круги, рот наполнялся слюной. Попробовал дышать по системе йогов, но закружилась голова. Только где-то в глубине души остался страх. Наутро вся клиника знала, что во время наркоза у анестезиолога Мильнера случился обморок. Десять лет самоотдачи с бессонными ночами, работа на износ и голодный желудок, постоянное вдыхание ядовитых паров фторотана при даче наркозов – и вот печальный результат. Во время войны Евгений ребенком провел годы эвакуации на Крайнем Севере, где заработал тяжелый ревматизм, сердечную недостаточность и плевриты. Всю школу провел в постели, учился заочно, был освобожден от экзаменов и от уроков физкультуры. Каким-то образом он выжил и даже поступил в медицинский институт. К этому времени у доктора сформировался порок сердца.

После перенесенного обморока Евгений Григорьевич решил заняться физкультурой и для начала бросил курить. Дома в прихожей отлично разместились малогабаритная народная штанга с плоскими литыми блинами и коротким грифом и шведская стенка. Увлечшись идеей самооздоровления, он начал бегать каждый день и стал замечать, что его начали преследовать болезни как результат тяжелой перетренировки (переутомление, перенапряжение нервной и сердечно-сосудистой систем. Тогда Мильнер Е. Г. уменьшил количество пробежек, стал бегать через день и почувствовал улучшение. Но вскоре состояние здоровья вновь ухудшилось: появились частые приступы экстрасистолии, одышка, боли, стеснение в груди, сонливость и сильная слабость, так что доктору все время хотелось прилечь. Ночи превратились в какой-то кошмар. Евгений почти не спал, чего раньше никогда не наблюдалось, а утром не мог подняться. Пришлось доктору прекратить тренировки.

На кафедре физиологии института физической культуры требовался преподаватель с медицинским образованием. Доктор подумал и перешел туда работать, чтобы изучать физиологию и бегать. Он подобрал себе режим нагрузок и ритм тренировок через день, и постепенно здоровье пришло к норме, что позволили заняться наукой и успешно внедрять свои теории на практике.

Доктор рекомендует проводить тренировки по оздоровительному бегу 3-4 раза в неделю продолжительностью до 30 мин и больше только через несколько месяцев регулярных пробежек.

Абсолютные противопоказания для бега по Е.Г. Мильнеру считаются:

- \*Врожденные пороки сердца и митральный стеноз (сужение предсердно-желудочного отверстия).
- \*Перенесенный инсульт или инфаркт миокарда. Резко выраженные нарушения сердечного ритма, типа мерцательной аритмии.
- \*Недостаточность кровообращения или легочная недостаточность любой этиологии.
- \*Высокая артериальная гипертензия (артериальное давление 180 на 110 и выше), устойчивая к действию медикаментозной терапии.
- \*Хронические заболевания почек, тиреотоксикоз и сахарный диабет, не контролируемый инсулином.
- \*Глаукома и прогрессирующая близорукость, угрожающая отслойкой сетчатки.
- \*Любое острое заболевание, включая простудные, а также обострение хронической болезни.

Пациентам с выше перечисленными заболеваниями рекомендуется использовать для лечения методику естественной стимуляции защитных систем, и в первую очередь - диету, хатха-йогу, релаксацию.

### *Депрессия*

Соколов Алексей Николаевич 1955 года рождения, окончил полный курс Ленинградского государственного университета по специальности "Психология" с присвоением квалификации психолога, преподавателя. В России работал в качестве психолога-консультанта, психолога, психотерапевта. В настоящее время Алексей Николаевич проживает в Германии. Он разработал необычный метод оздоровительной ходьбы, не совсем вписывающийся в законы биомеханики и назвал его протошагом. Уже 5 лет Алексей Николаевич тренируется по этой методике. Он считает, что протошаг обладает явным оздоровительным эффектом - улучшает осанку, снимает депрессию и боли при остеохондрозе. В один из дней начала октября 2002 года Соколов пошел с женой погулять в парк, находясь в достаточно тяжелом депрессивном состоянии. От этого сильно болели мышцы спины. Руки он держал как бегун и делал едва заметные движения корпусом из стороны в сторону, чтобы уменьшить болевые ощущения в мышцах спины. Ориентировался главным образом на ощущения естественности и комфорта от движения. Где-то через полчаса все движения приобрели ритмичность и несколько трансформировались. Это и был протошаг:

1. Ногу надо ставить мягко и ровно, не выворачивая носок в сторону, на всю ступню с нагрузкой на переднюю её часть. В момент отталкивания от земли нога полностью не выпрямляется, оставаясь едва заметно согнутой в коленном суставе.

2. Корпус покачивается в такт шагам из стороны в сторону, но подобного движения бёдрами следует избегать. Они относительно неподвижны. Голову и спину следует держать ровно. Во время движения корпус имеет едва заметный наклон вперед.

3. Голова не совершает движения из стороны в сторону вслед за корпусом.

4. Руки можно держать как при беге, согнутыми в локтях, но двигаться более удобно, если они свободно висят вдоль тела, естественно покачиваясь в такт движению.

В подростковом возрасте у Соколова за 2 - 3 года очень увеличился рост, что сопровождалось ухудшением осанки, развился сколиоз. По направлению врача какое-то время он ходил в поликлинику на лечебную гимнастику, но не очень долго. Как часто бывает в таких случаях, остался со сколиозом на всю жизнь, с осанкой, весьма далекой от идеала. Попытки хотя бы немного исправить осанку с помощью физических упражнений, скорее из эстетических соображений, ни к чему не привели. После 40 лет у **Алексея Николаевича** стали появляться тянущие боли в пояснично-крестцовом отделе позвоночника. Самочувствие улучшилось, когда в возрасте 47 лет он начал регулярно заниматься протошагом. Через несколько недель тренировок исчезли боли в нижней части позвоночника, которые не повторяются уже почти 10 лет. Через два-три года занятий протошагом знакомые и друзья стали отмечать, что осанка у **Соколова** несколько улучшилась.

### *Депрессия и тиреотоксикоз*

Алла Владимировна Дмитриева, практикующий аюрведический врач с многолетним стажем, ведущий научный сотрудник Института физиологии им. А. А. Богомольца Национальной академии наук Украины, лауреат Государственной премии в области науки и техники, доктор медицинских наук, старший научный сотрудник, основатель и директор киевского Аюрведического центра красоты и здоровья.

В 1985 году Дмитриева защитила кандидатскую диссертацию, но разработанный ею препарат, оказался никому не нужен. Это стало сильным потрясением для молодого ученого, что 10 лет труда просто выбросили в мусорную корзину. В итоге у Дмитриевой появилась депрессия, а вслед за ней болезнь: сбросила 8 кг за три месяца, тиреотоксикоз с тремором и тахикардией. Аллу Владимировну направили на обследование - УЗИ щитовидной железы и сразу же назначили пункцию, а потом рекомендовали без всяких промедлений делать операцию. Доктор сказал, что через два месяца оперировать её уже не возьмется. Алла Владимировна все поняла, но не стала оперироваться. Через несколько лет они снова встретились, и доктор узнал, что с Дмитриевой уже все в порядке, более того она занимается лечением людей.

Она искала информацию о китайской медицине, интересовалась теософией, буддизмом. К ней в руки попал первоисточник - Чжуд-Ши в переводе Дашиева (Чжуд-Ши – это перевод аюрведического трактата Аштанга-Хридая самхита). Заинтересовавшись, она начала искать аюрведические тексты.

Алла Владимировна окончательно убедилась, что Аюрведа это то, что нужно для своего исцеления. Общаясь со знахарями, доктор сделала вывод, что лечить надо только теми растениями и продуктами, которые растут на территории проживания. Но сроки лечения не молниеносны, ведь Аюрведа в основном естественная терапия - это смена образа жизни, изменение питания. Для всех людей обязательна профилактика. Духовное развитие человека и его физическое здоровье - это взаимосвязанные гармонические понятия. Поэтому применяется йога для лечения, которая объединяет: тело, дыхание, мысли.

Человек, который не прошел трудный путь боли, нетрадиционному лечению не поддается. Он может не один раз свернуть с правильного пути, пока не осознает истинную причину своего состояния и должен иметь своего духовного Учителя.

А. В. Дмитриева отмечает, что пациенты с новообразованиями, которых она берет на лечение в терминальной стадии, уходят практически без анальгетиков, о наркотиках и речь не идет. Часто причиной рецидива болезни служит отсутствие работы над собой, нежелание менять привычный образ жизни.

### *Катаракта глаз*

Алексей Федорович Синяков, доктора медицинских наук, профессора, апи- и фитотерапевт, член-корреспондент Национальной академии питания США и член-корреспондент Международной академии информатизации при ООН. После окончания в Нижнем Новгороде медицинского института Алексей Федорович работал сельским врачом. Затем доктор Синяков стал заведовать отделением одного из медицинских учреждений Нижнего Новгорода. Потом его пригласили в Москву, где по сей день он успешно совмещает работу в клинике с научной и преподавательской деятельностью. Продолжая семейную традицию (дедушка и бабушка, отец и мать занимались целительством), Алексей Федорович много внимания уделяет методам народной медицины - лечению травами, продуктами пчеловодства.

20 лет назад, когда ещё ежегодно заставляли проходить профосмотр на работе, выявилось, что у Синякова стало резко падать зрение. Начинаясь катаракта и беспокоил конъюнктивит. Когда начало падать зрение, то он стал задумываться над тем, как вылечить глаза. Разработал вытяжки из лекарственных растений, прополиса, поскольку надо менять каждые 1-2 месяца состав препарата, чтобы организм не привыкал. Он придумал специальную, так называемую «бальзамическую» мазь, содержащую вытяжки не только из лекарственных растений, прополиса, но и из личинок пчелиной огнёвки, их ещё называют восковой молью. Вот они содержат ценный секрет, ферменты, которые способствуют глубокому проникновению действующих веществ через кожу, через подкожную клетчатку. Эту мазь он втирал в области висков, надбровных дуг, что позволило улучшить кровообращение в области глазного дна, состояние сосудов. Рецепт настойка из восковой моли: 20 г восковой моли личинок без признаков окукливания залить 100 мл 70% спирта и поставить на 7-9 дней в темное место, ежедневно взбалтывая, потом профильтровать. Её можно принимать внутрь по 30 капель на 25 мл воды 3 раза в день за 30 минут до еды.

Доктор для своего исцеления ещё применял рецепт прополисной воды: 10 грамм раскрошенного прополиса заливают 250 мл воды температурой 50-70 градусов. Прополис живое вещество, оно не переносит высокой температуры. Воды в 5-10 раз больше, чем прополиса. Помешивать, чтобы прополис растворился, настоять 3 часа. Закапывать в глаза по 1-2 капли несколько раз в день. Курс длительный, примерно, 4-5 месяцев. Если болезнь зашла далеко, то курс будет еще больше – год и более. Лучше прополисной воды ничего для глаз нет. А когда нет пипетки, можно просто смочить вату прополисной водой и делать примочки на глаза. Можно эту воду пить и внутрь, по 1-2 столовой ложке настоя 3 раза в день. Т.е. можно и закапывать, и пить, чтобы лечебный эффект наступил быстрее. Синяков пил свой состав два месяца. Когда доктор на следующий год пришёл проверять зрение, то начальная катаракта исчезла и ему очки уже не нужны были. Врач до сих пор сохраняет 100-процентное зрение.

Его дед и отец были травниками и широко пользовались грибом чагой. Да и сам Синяков использует этот настой для того, чтобы укрепить иммунитет. Обычно заваривает чагу не

очень горячей, желательнее до 50 градусов, водой. Потому что если заваривать чагу кипятком, то разрушаются многие действующие вещества. Чага содержит много ценных макро и микро элементов, такие как калий, марганец, железо, цинк. Все они важны для обменных процессов, для выработки гормонов, противовоспалительных средств, повышает сопротивляемость организма, обладает противовоспалительными и противоопухолевыми свойствами. Мама Синякова лечила его отца настоями чаги, так как он пришёл с войны весь израненный. Мама делала отвары – распаривала листья берёзы, делала аппликации на грудь. Это позволило излечиться ему от хронических болей и от хронического бронхита. Чага безвредна и надо проводить длительные курсы лечения чагой - от 3 до 5 месяцев. Необходимо соблюдать в вегетарианскую диету - молочно-растительная пища. На период лечения надо отказаться от мяса, от колбасы, от копчёностей, от жареного.

Однажды у Алексея Федоровича во время купания случился сердечный приступ. И настолько был частый сердечный ритм (тахикардия), что он очень испугался, так мог утонуть и после этого взялся за лечение себя. Синяков стал принимать травяные сборы. Всего поровну: 1 ст. ложка донника желтого, 1ст.ложка мелисы, валерианы, 1ст.ложка тысячелистника. Мелиса успокаивает и расширяет сосуды. Тысячелистник, кстати тоже снимает сосудистые спазмы, но он повышает свёртываемость крови, и это действие нивелирует донник. Хороший сбор, который способствует нормализации функции водителя сердечного ритма, нормализует функцию щитовидной железы, а она напрямую связана с сердцем. Донник жёлтый разжижает кровь. Всё это заливают кипятком (2-3 стакана). Настаивается 5-15 минут, потом процеживают отвар. Добавляют мёд - расширяет коронарные сосуды, улучшает питание миокарда. Принимают 3 раза в день по полстакана до еды и на ночь. Через месяц составы менялись на подобные сборы: цветки календулы, донник жёлтый, пустырник или цветы боярышника, астрагала.

### *Слепота*

Если вы присмотритесь к Мееру Шнейдеру, учредителю и директору Центра самоисцеления из Сан-Франциско, то заметите поразительные, совершенно разные глаза. Левый слегка скошен к переносице, правый внимателен и очень подвижен. Меир родился косоглазым с микрофтальмией (маленькое глазное яблоко), глаукомой (повышенное внутриглазное давление), астигматизмом (неровная поверхность глаза), нистагмом (непроизвольное движение глаз) и катарактой (помутнение хрусталика). Его семья эмигрировала из Украины в Израиль в 1958 году, когда ему было только четыре года, где он был способен получить лучшее медицинское обслуживание. В возрасте 6 лет его признали глубоким инвалидом, страдающим постоянной слепотой, различающим только свет. К семи годам он уже подвергся пяти глазным операциям, чтобы исправить катаракту, астигматизм и нистагм. В те дни хирурги пробовали удалять только непрозрачные части хрусталиков, так что операции в раннем детстве оставили ему значительные разрушения хрусталиков.

Шнейдер изучил азбуку Брайля для слепых, но как любой ребёнок пытался бегать, играть и ездить на велосипеде, иногда врезаясь в стены. В 16 лет он встретил двух человек, которые навсегда изменили его жизнь: мальчик, который убрал его собственную близорукость, используя упражнения для глаз Бэйтса (Уильям Бэйтс был американским глазным врачом, кто развивал систему упражнений для глаз, основанных на его собственных научных экспериментах и тибетской йоге), о которых он узнал из книги, и женщину, создавшую комплекс физических упражнения и методы самомассажа, чтобы преодолеть собственные проблемы здоровья.

Не напуганный скептицизмом семьи и друзей, мальчик занимался упражнениями с таким усердием, которое вероятно никто когда-либо не применял к ним прежде. Иногда выполнение упражнений продолжалось до 13 часов в день и даже во время школьных занятий, что очень раздражало его учителей. К этому он добавил свой собственный режим самомассажа и движения. Через упражнения для глаз, самомассаж и методы движения он исследовал потребности и ритмы своего тела. После шести месяцев упорной работы над глазами и всем телом он мог впервые видеть формы, свет и темноту, и некоторое движение без очков, а с ними даже детали собственного лица в зеркале. Через 18 месяцев он хорошо видел без очков и даже читал печатные буквы обычного размера. Его зрение продолжало улучшаться и сегодня он имеет водительские права. Он видит через крошечные отверстия в ткани послеоперационных рубцов, где один глаз пропускает менее 1% света и другой - менее 5%.

Когда родились его дети - сын и дочь, то он узнал, что они также имели врожденные катаракты.

Будучи ещё подростком Меир в течение процесса своего восстановления, начал помогать другим пациентам с широким диапазоном "неизлечимых" состояний, типа полиомиелита, мускульной дистрофии и рассеянного склероза. Он нашел, что те же самые принципы, которые позволили ему получить зрение могут быть применены и ко всему телу.

Его открытия привели к созданию собственного метода лечения больных с плохим зрением. Метод самооживления через укрепление тела и движение помогает десяткам тысяч людей с серьезными физическими недостатками и нарушением зрения во всем мире. После 37 лет успешной работы с людьми этот метод помог тысячам людей улучшить самочувствие и изменить прогрессирование серьезных болезней, таких как рассеянный склероз, церебральный паралич, повреждение спинного мозга, полиомиелит, мышечная дистрофия, артрит и остеопороз, хронической боли и синдром усталости, диабет, остеохондроз, включая грыжи диска, сколиоз, пояснично-крестцовый радикулит. Методы Меира доказали эффективность со всеми типами нарушения зрения, включая близорукость, астигматизм, косоглазие, глаукому, катаракту, относящееся к сетчатке глаза, диабетическую ретинопатию, проблемы зрительного нерва, нистагм и другие.

Для многих жизнь и работа Меира Шнейдера является чудом. Он всемирно известный педагог, автор и врач, который обучает своему методу лечения в США, Израиле, Австрии, Англии, Австралии, Венгрии и Бразилии. В 1984 году он основал и возглавил школу для самооживления в Сан-Франциско, автор книг по улучшению зрения и оздоровлению организма альтернативными методами.

Три главных подхода рассматриваются в его работе: -

- Расслабление и возбуждение через массаж, прикладывая ладони к глазам, чтобы держать их в полной темноте, пассивное движение, медленные движения.
- Визуализация движений с закрытыми глазами, размышление, чтобы расслабить зрительный нерв, затем фактически выполнение движений, дыхание и обучение повышению остроты зрения.
- Упражнения, приспособленные к каждому конкретному больному.

Эта методика уполномочивает Вас взять ответственность за ваше собственное здоровье и стимулировать способность тела излечить себя.

Разминка для глаз начинается с поглаживания ладонями, массажа, моргания и вращения глазами: все эти упражнения нужно выполнять без каких-либо усилий, тело должно быть расслаблено. Если человек напрягается, то любые движения только фиксируют существующее состояние. Во время занятий дыхание должно быть ровным и глубоким.

*Растирание ладонями.* Упражнение заимствовано у тибетских йогов и его необходимо выполнять в темноте, положив ладони на глаза. Поглаживание ладонями век помогает снять напряжение со зрительного нерва. В темной комнате сядьте за стол, положив на него локти, как на парту. Расслабьте спину, плечи, теперь хорошо потрите ладони друг о друга, так, чтобы они нагрелись, затем положите на веки. Но не давите на глазные яблоки и скулы. Наслаждайтесь полной темнотой – она более всего подходит для расслабления – и дышите глубоко. Пусть темнота поглотит все вокруг: ваши глаза, тело, комнату, в которой вы находитесь. Если вы внезапно начали различать какие-то оттенки света, это значит, что напряжение со зрительного нерва снять не удалось. На самом деле погрузиться в кромешную тьму вы сможете только спустя несколько таких сеансов. Держите ладони на веках столько, сколько сможете.

*Массаж.* Потрите хорошенько ладони, затем область носа между бровями и потом переходите к вискам. Помассируйте область бровей, затем – от носа до скул и ушей. После постепенно переходите ко лбу. Массаж лица помогает снять с глаз накопившуюся усталость. Впрочем, избавиться от чрезмерного напряжения поможет не только массаж лица и головы, но и тела.

*Моргание.* Когда мы попадаем в стрессовую ситуацию, то у нас может возникнуть спазм аккомодации, который усиливает близорукость. Но если часто моргать, то глаза увлажнятся, а приток крови к глазным яблокам усилится. Только сначала спокойно и медленно открывайте и закрывайте глаза, а уж затем сосредоточьтесь на моргании. Попробуйте представить, что только ресницы открывают и закрывают глаза. Дышите глубоко. Старайтесь выполнять это упражнение каждый раз, когда вы на чем-то надолго задержали свой взгляд, сначала моргайте медленно, затем все чаще и чаще. Если приучить глаза к такой работе, то они будут намного меньше уставать в течение дня. Каждое движение очищает глаза и делает им маленький массаж.

*Вращение глазами.* Упражнение помогает быстро переключать внимание с предмета на предмет, охватывать взглядом целое и выделять необходимое. Специальная техника вращения задействует зрачок, ведь большую часть информации мы получаем благодаря зрачку, центральной части сетчатой оболочки глаза, ответственной за четкость изображения. Начните быстро перемещать взгляд из стороны в сторону. Не останавливайте его на каком-то конкретном предмете, смотрите только на отдельные его части. Не вращайте глаза с усилием и постарайтесь расслабиться.

*(Вы не должны чувствовать себя изолированным, напуганным или беспомощным. Наша мощь заживления существует в каждой мышце тела, в каждой мозговой клетке, нервном волокне, каждом кровеносном сосуде. Мы ищем всюду средства лечения от наших болезней, не понимая, что есть сила в пределах нас, которая имеет бесконечную способность излечивать тело. Эта способность намного более мощная, чем любая болезнь. Болезнь существует только тогда, когда мы пропускаем эту силу заживления. Учитесь слушать ваше тело и выполнять его потребности. Учитесь регулировать движения тела и сознания через расслабление и напряжение, используя мышцы, которые находятся в бездейственном состоянии. Даже врожденные болезни можно частично исправить натуропатическими методами лечения при систематическом применении сил Природы, когда официальная медицина бессильна. Внутри каждого из нас находится мощный источник самоизлечения!)*

### *Ожирение*

Мчедлидзе Тамаз Шалвович, петербургский врач, родился в 1960 г. В 1983 году окончил стоматологический факультет 1-го Ленинградского медицинского института. В 1991 году

открыл в Санкт-Петербурге свою первую частную стоматологическую клинику. В настоящее время возглавляет систему разнопрофильных клиник. В 2000 году защитил докторскую диссертацию в данной области. Работа, работа и полное отсутствие поддержания культуры здоровья привели к развитию ожирения тяжелой степени – масса тела составила 164 килограмма. Тамаз считал себя здоровым, хотя как у всякого тучного человека имел проблемы с печенью – нарушение обмена веществ; компрессия отдельных позвонков, повышенный сахар и холестерин.

Но никогда не поздно перейти на здоровый образ жизни. Доктор начал работать над собой и в психологическом, и в практическом плане. Тамаз решил, что пора заняться самым главным - доказать, что каждый может стать здоровым, и именно это откроет перед ним безграничные жизненные горизонты. Все, что происходит вокруг нас - происходит в первую очередь внутри. Важнее всего мотивация в достижении цели. И начал с себя, потому что ничего нет лучше личного примера. А год спустя, сбросив 74 кг, стал стройным, симпатичным и здоровым человеком

Он в возрасте 45 лет, поднялся на западную вершину Эльбруса, не имея до этого опыта восхождений. Похудение пришло не сразу. Тамаз разработал индивидуальный стиль питания, физических нагрузок, специальных комплексов массажа для поддержки костно-мышечного аппарата и процедур по приведению кожи в порядок. Стал сам себе психологом с серьезной мотивацией для похудения и оздоровления. Он сформулировал для себя пять принципов, которым следует сам и рекомендует воспользоваться ими тем, кто решил изменить себя:

- 1) Превратите желание похудеть в осознанную необходимость это сделать.
- 2) Сформируйте индивидуальный стиль питания и забудьте понятие диета.
- 3) Обеспечьте для себя физические нагрузки, чтобы иметь необходимые энергозатраты.
- 4) Сформировавшиеся стили питания и физических нагрузок должны стать привычкой.
- 5) Меняйте свой образ жизни – изменитесь внутренне, иначе все усилия будут напрасными.

Доктор Мчедлидзе рекомендует для тех, кто хочет избавиться от ожирения следующее в питании. Чтобы снизить калорийность рациона нужно в первую очередь, сократить до минимума количество потребляемых жиров, а значит – всей жирной и жареной на различных маслах пищи. Снизить калорийность рациона и сохранить объем потребляемой пищи настолько, чтобы сохранить нормальную работу кишечника. В основном, это продукты с большим содержанием клетчатки - огурцы, капуста, яблоки, зелень, шпинат, морские водоросли; ее много в горохе, фасоли, а так же ягодах – землянике и малине. Большое количество содержащейся в них клетчатки способствует снижению аппетита, чувству сытости, регулярному опорожнению кишечника. Рекомендуется отдавать предпочтение белкам животного происхождения. Употреблять их следует в пропорции по отношению к растительным белкам 3:1, а с возрастом придерживаться соотношения 2:1. Формирование полноценного и при этом малокалорийного рациона дополнять Биологически Активными Добавками, восполняя потребность организма в витаминах и минеральных веществах. Пищу с высоким содержанием белков, разумеется, обезжиренную – мясо, птицу, молоко, лучше употреблять не утром и днем, как мы привыкли, а вечером. Чтобы переварить белки, организму необходимо затратить примерно столько же энергии, сколько они приносят с собой. Таким образом, уменьшается угроза отложения внутренних жиров на ночь. Нельзя съедать за один прием большое количество разнообразных продуктов, так как это дополнительно нагружает ферментативную систему организма. Когда ферментативная система не успевает нормально переваривать пищу, кишечник в первую очередь всасывает те вещества, которые работают на

жирообразование. Исключаются продукты с консервантами и разнообразные застолья с алкогольными напитками – стимуляторами необузданного аппетита.

Мчедлидзе придерживается 4-разового питания: 10-11, 12-13, 15-16 часов. Последний прием пищи должен состояться не позднее 18-19 часов. На завтрак съедает углеводы с высоким гликемическим индексом (ГИ) (исключаются шоколад, конфеты, сладости, мучное) обеспечивающие организм необходимым зарядом энергии: сухофрукты, фрукты, ягоды, диетические хлебцы, мюсли без сахара, каши из цельного зерна на воде. На 2-ой завтрак: углеводы с низким ГИ и белок. Например, обезжиренный творог с фруктами или какой-нибудь овощ.

Обед включает овощи и белок. Например, любые отварные или сырые овощи с отварным или запеченным мясом/ рыбой или морепродуктами. В полдник перекусывает орехами или фруктами. На ужин ест белковую пищу. Во время приступа голода в любое время съедает огурец или яблоко.

Расход энергии включает физические упражнения, ходьбу, бег, сауну и проводится с постепенным и регулярным введением нагрузок, сопровождающихся положительными эмоциями.

### *Мочекаменная болезнь и ожирение*

Ольга Ивановна Елисеева окончила году медицинский институт в 1962, после чего долгое время работала глазным врачом. Доктор обучалась в ординатуре, защитила кандидатскую диссертацию по лечению глазных болезней и стала сотрудником Всесоюзного научно-исследовательского института им. Гельмгольца в Москве. Когда Ольге Ивановне едва исполнилось 30, она работала офтальмологом и готовилась к защите кандидатской диссертации. В результате огромного нервнопсихического напряжения, стрессов и сидячего образа жизни, питания почти одними бутербродами или пельменями резко ухудшилось её здоровье, и появился целый набор болезней: хронический гастроэнтероколит, пиелонефрит с ежемесячными обострениями цистита, гипертензия, обменный полиартрит, ожирение. В щитовидной железе появились узлы и ей назначили лечение гормонами.

Болезни начинали казаться неизлечимыми, и эта безысходность доводила до полного отчаяния. Между тем недуги не отпускали и появлялись новые — развился остеохондроз с жесточайшими болями в позвоночнике. В 36 лет ей уже предлагали выйти на инвалидность. Переболев коклюшем, который не сразу распознали лечащие врачи, она заработала астматический бронхит. Елисеева ходила по врачам-специалистам, ездила по санаториям. Уколы, санатории, стандартные физиотерапевтические процедуры, массажи и вытяжение не снимали болей. Измучившись от болей в позвоночнике и в полном отчаянии, Ольга Ивановна пришла к профессору ЦИТО (Центральный институт травматологии и ортопедии) Москвы с просьбой прооперировать позвоночник, так сил терпеть боль больше не было и появлялись мысли о самоубийстве. Ей уже был назначен день операции, но ...как раз в это время Елисеева познакомилась с целителями, практикующими очищение организма по старинной методике П. Куреннова. Стала читать новые книги, не одобряемые официальной медициной по натуропатии (Брегг, Уокер, Армстронг) и стала очищать свой разрушенный организм.

Уже через несколько дней после очищения печени и кишечника у нее стали нормально работать почки. И пошел песок с болями. Мучавшие ее несколько лет цистит и пиелонефрит пропали. Теперь она могла себе позволить купаться в открытых водоемах, «моржеваться» в ледяной воде, чего раньше было просто невозможно. Ольга Ивановна сбросила 22 килограмма лишнего веса. Очистилась кожа, исчезли полипы, папилломы и бородавки. Полностью исчезли приступы бронхита. Суставы и позвоночник пришли в норму. Она изменила образ жизни, начала бегать, перешла на преимущественно овощные

диеты и соки. Вместе с ожирением ушли и заболевания обмена веществ. Оставались только гормоны, потребность в которых огромными усилиями, через очищение организма и курсы лечебного голодания, в течение двух лет стало возможным исключить полностью.

Поддерживать организм в очищенном состоянии помогают:

очищение кишечника один раз в неделю; морковный сок с добавлением свекольного в соотношении 4:1; процедура сосания растительного масла; один день в неделю - голодание или яблочный сок; в конце каждого месяца - два дня голодания, при котором разрешается пить соки или овощные отвары.

Вечером, накануне выбранного для очищения толстого кишечника дня, между 20 и 22 часами, промойте кишечник клизмами. На следующий день воздержитесь от пищи, заменив ее соком из зеленых яблок. При плохом самочувствии в этот день можно сделать одну-две клизмы. Если самочувствие хорошее, то в день голода клизмы делать не нужно. Воду можно пить по желанию - чистую, до 1 литра в день, лучше дробно и часто. На следующий день ешьте как обычно, но завтрак сделайте легким, включив в него соки, компоты, фрукты.

Благодаря чистоте прямой кишки исчезнут все воспаления, уменьшатся, а потом и «рассосутся» новообразования в половых органах: полипы, кисты, аденомы, фибромы, миомы, эрозии, язвы. Уже после первого очищения менструации перестали приносить Елисейской нестерпимые боли, которыми она страдала многие годы, исчезли все гинекологические болезни. Очищение прямой кишки - режим питания остается неизменным. Первый день. Постарайтесь опорожнить толстый кишечник естественным путем. Если не удастся, то двухлитровой клизмой. Сделать это необходимо за час до микроклизмы, в 19-20 часов. К этому времени приготовьте отвар: 1 чайную ложку чистотела залить 200 мл кипятка, кипятить 2 минуты, настаивать 20 минут, дать остыть и процедить. В 21 час отвар в теплом виде (температура 36 градусов), ввести клизмой. Постарайтесь полежать и подольше удержать отвар чистотела в прямой кишке. Второй день. В 20 часов сделать микроклизму из 200 мл кипяченой воды комнатной температуры. Сразу же опорожнить кишечник. В 21 час ввести клизмой 10 мл облепихового, оливкового или подсолнечного масла. Постарайтесь удержать масло в прямой кишке подольше.

Очищение печени. Накануне: последняя еда в 16 часов.

В 19 часов выпить любую слабительную соль: 3 чайные ложки на один стакан питьевой воды. Запить холодной водой. В 21 час сделать клизмы с 4 л чистой воды (дробно) комнатной температуры при помощи кружки Эсмарха. Клизма ставится в несколько приемов.

Первый день. В течение дня воздерживаться от еды. Дважды, в 8 и 10 часов, выпить по полстакана яблочного или любого другого сока. В 21 час выпить 50 мл оливкового или любого растительного масла, запить 30 мл сока лимона. Привязать теплую грелку через полотенце на область печени. Лечь на правый бок и лежать полтора часа с прижатыми к животу коленями.

Второй день. В 6 часов утра повторить четырехлитровую клизму с водой. Процедура проводится дробно. Весь день - овощная диета, без масла. Третий день. Диета овощная с растительным маслом. Четвертый день и далее. Переходить на привычный режим питания.

Ольга Ивановна стала натуропатом и освоила иридодиагностику по радужной оболочке глаз, иглорефлексотерапию, аурикулорефлексотерапию, гомеопатию, фитотерапию, Су-Джок-терапию, диагностику и лечение по методу Р. Фолля, различные виды массажа, биоэнергорезонансную терапию, методики саморегуляции, медитативный аутотренинг. Проводя многочисленные исследования с помощью прибора Р.Фолля и приборов вегета-

резонансного тестирования (ВРТ), Елисеева обращает внимание на то, что наличие великого множества паразитов в организме является пусковым механизмом развития многих заболеваний.

*(Каким личным мужеством надо было обладать, чтобы стать одним из пионеров данного направления в медицине в те времена! Сама тема – лечение методами альтернативной медицины без лекарств, в нашей стране долгие годы находилась практически вне закона и приходилось с большим трудом доставать книги по натуропатии.)*

### *Остеохондроз и ожирение*

В Ставрополе живет шестикратная чемпионка мира по акробатическим прыжкам на дорожке, заслуженный мастер спорта Людмила Юрьевна Громова (Цыганкова). Научное отношение врачей к спорту, знание компенсаторных возможностей организма способны творить чудеса. Пример стойкости показан студенткой Ставропольского медицинского института Людмилой Цыгановой, ставшей абсолютной чемпионкой мира по акробатике. Когда у нее был установлен диагноз - остеохондроз позвоночника с болевым синдромом, она нашла силы не потерять веру в себя. В этом помогли ей врачи, тренеры и книги (одна из них - спортсмена и писателя Ю. Власова "Себя преодолеть"). Лечение, учеба и тренировки не прекращались ни на один день и Л. Цыганова победила. Уже через год, в 1977 году, студентка-медик становится абсолютной чемпионкой страны по акробатическим прыжкам на дорожке, а затем абсолютной чемпионкой мира, показав филигранную технику.

Во времена перестройки Людмила Громова ушла из профессионального спорта и занялась... челночным бизнесом. Надо было таскать на себе огромные тяжелые баулы и сумки, чтобы на что-то жить. Незаметно её собственный вес достиг 100 кг. Однажды глянув на себя в зеркало, Громова решила радикально поменять свою жизнь и избавиться от лишних килограммов. Подходящей методики для своего оздоровления она в Ставрополе не нашла и как творческий человек, да ещё и врач по образованию, решила создать собственную систему похудения, а позже открыть и свой фитнес-клуб. Чтобы потерять вес самой и заставить сделать это своим клиентам, в свою систему включила элементы йоги, дыхательные упражнения, несколько видов гимнастики, упражнения на тренажерах, аэробику, сауну.

Людмила Громова в своем фитнес-клубе обучает выполнению специальных упражнений для укрепления различных групп мышц, назначает комплексы по исправлению недостатков и улучшению форм тела, рассказывает о диетах и рациональном питании, разрабатывает варианты занятий, помогающие облегчить некоторые заболевания. Специальный электронный аппарат - жиροанализатор помимо общего веса определяет и количество жира в процентном соотношении, и безжировую массу тела, и количество килокалорий, необходимых человеку для основного обмена, то есть для поддержания жизненно важных функций. Разрешается есть все, но с ограничением в еде по объему, и конечно никакого ужина после шести вечера. Такая дисциплина хорошо сказывается, прежде всего, на физической форме и моральном духе худеющего. Малый вес отягощений и большое количество повторений упражнений на разных тренажерах помогает улучшить рельеф мышц и тела.

Вот один из комплексов упражнений для коррекции фигуры:

1. Укрепление мышц лица и шеи. И. п.: стоя, ноги на ширине 30 сантиметров, руки опираются ладонями на ноги выше коленей. Сначала соберем губы в маленький кружочек. Теперь откройте глаза очень широко и поднимите. В это же время опустите кружочек губ вниз (напрягая щеки и носовую область) и высуньте язык до предела, не расслабляя губ.

2. И.п.: Встаньте прямо, выведите нижние зубы за передние и выпятите губы, как будто пытаетесь кого-то. Выпячивая губы, вытягивайте шею, пока не почувствуете в ней напряжение. Теперь поднимите голову и представьте, что вы собираетесь поцеловать потолок. Стойте прямо, руки откидываются назад и подбородок поднимается к потолку. Подошвы должны полностью касаться пола.
3. Укрепление мышц боковой поверхности туловища.  
И. п.: Ноги на ширине плеч, колени согнуты, ладони выше коленей, ягодицы в таком положении, словно вы собираетесь сесть, голова смотрит вперед. Опустите левую руку, чтобы локоть находился на согнутом левом колене. Вытяните правую ногу в сторону, оттянув носок, не отрывая ступни от пола. Ваш вес должен приходиться на согнутое левое колено. Теперь поднимите правую руку и вытяните ее над головой, над ухом, и тяните ее все дальше и дальше, чтобы почувствовать, как тянутся мышцы сбоку, от талии до подмышки. Рука должна оставаться прямой и находиться близко к голове.
4. Укрепление ягодичных мышц.  
И. п.: Опуститесь на пол, опираясь на ладони и колени. Теперь опуститесь на локти. Вытяните ногу прямо позади себя, не сгибая колена, пальцы ноги должны смотреть вниз и опираться о пол. Вес должен быть на локтях и руках, которые лежат прямо перед вами, ладонями вниз. Голова поднята, вы смотрите прямо перед собой. Поднимите отведенную назад прямую ногу так высоко, как только можете, носок по-прежнему к себе. Напрягите и соедините ягодичные мышцы.
5. Формирование мышц наружной поверхности бедра.  
И. п.: Встаньте на руки и колени и вытяните прямую правую ногу в сторону, под прямым углом к телу. Правая ступня должна быть на полу. Поднимите вытянутую ногу до уровня, когда нога параллельна полу. Тяните ее вперед, по направлению к голове. Нога должна оставаться прямой. В этом упражнении носок оттянут.
6. Укрепление мышц рук.  
И. п.: Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, замкните руки в круг перед собой. Локти держите высоко, вытянутые пальцы сомкните. Немного округлите спину, чтобы удерживать локти вверху, но руки должны касаться одна с другой только пальцами, а не ладонями. Теперь как можно сильнее упритесь пальцами друг в друга. Вы почувствуете, как мышечное напряжение идет от обеих запястий по всей руке и груди.
7. Упражнение для мышц внутренней поверхности бедра.  
И. п.: Сядьте на пол, раскинув ноги как можно шире в виде перевернутой буквы "V". Не отрывая пяток от земли, потяните к себе носки и направьте их в стороны, чтобы дополнительно растянуть внутреннюю поверхность бедер. Обопритесь ладонями о пол сзади себя. Держитесь на прямых руках.  
Переместите руки из-за спины вперед, наклонитесь в области талии и поставьте руки на пол перед собой. Не отрывая пальцев от ковра, "идите" вперед, постепенно наклоняясь все ниже.
8. Укрепление мышц наружной поверхности бедра, формирование талии.  
И. п.: Сядьте на пол, скрестив ноги в коленях. Левое колено должно находиться над правым. Держите ногу ниже колена как можно прямее и горизонтальнее. Поставьте левую руку за спину, а правой рукой возьмите себя за левое колено. Вес приходится на левую руку. Правой рукой подтяните левое колено вверх и к себе как можно ближе, а туловище сгибайтесь в талии влево, пока не сможете посмотреть назад. Вы должны почувствовать, как растягиваются мышцы наружной поверхности бедра и талии.
9. Укрепление мышц задней поверхности бедра.  
И. п.: Лягте на спину. Поднимите ноги перпендикулярно полу. Носки подтяните к себе, чтобы ступни были плоскими. Потянитесь к ногам и руками возьмитесь за

верхнюю часть каждой икры. Не опускайте локти. Не отрывая головы и спины от пола. Сохраняя ноги прямыми, руками осторожно ведите их к голове все ближе и ближе, не отрывая ягодиц от пола, чтобы растянуть подколенные сухожилия.

#### 10. Укрепление мышц брюшного пресса

И. п.: Лягте на спину, выпрямите ноги. Теперь поднимите ноги так, чтобы колени были согнуты, а ступни стояли на полу, на расстоянии 30 сантиметров друг от друга. Голову не открывайте от пола. Держа руки прямыми, вытяните их вверх, в то же время поднимая плечи и отрываясь от пола. Голова должна быть откинута назад. Постарайтесь как можно больше оторваться от пола. Пусть плечи и грудь поднимутся как можно выше. Теперь опуститесь на пол - сначала нижнюю часть спины, потом плечи, а затем голову. Как только голова коснулась пола, тут же снова поднимайтесь. Голова должна оставаться откинутой назад. Руки поднимите вверх.

#### 11. Укрепление мышц нижней части брюшного пресса.

И. п.: Лягте на пол, вытяните и сомкните ноги. Руки подложите ладонями вниз под ягодицы, чтобы поддерживать спину. Держите голову на полу, не поднимайте поясницу. Поднимите ноги вместе на 8 сантиметров над полом. Делайте как можно более широкие махи в стиле ножниц, чтобы одна нога оказывалась над или под другой. Носки должны быть вытянутыми.

При выполнении всех упражнений выдерживайте каждую позу на восемь счетов и выполняйте 5-8 десять раз.

Людмила Юрьевна по образованию врач, окончившая Ставропольский медицинский институт и аспирантуру. По окончании выступлений в большом спорте она с успехом объединила опыт и знания, полученные в медицине и спорте, занявшись оздоровлением себя и людей посредством физической культуры.

### *Сосудистая дистония и ожирение*

Александр Чупрун, натуропат - диетолог, руководитель Израильского филиала Общества натуральной медицины, родился в 1935 году на Украине в Донецкой области. По образованию гигиенист.

С самого раннего детства был болезненным ребенком, и сыроедение впервые спасло ему жизнь еще в одиннадцатимесячном возрасте. Ребенок погибал от дизентерии, был очень истощен, и врачи не давали гарантии, что он выживет. Отец взял ребенка на руки и пошел прогуляться по приусадебному участку, на виноградник, где Саша потянулся к спелым гроздьям и съел изрядное количество ягод. Но вопреки ожиданиям, что он умрет от такой еды, с того дня мальчик пошел на поправку, продолжая есть запрещенный виноград.

В молодости Чупрун твердо решил, что будет поступать в медицинский институт. Уже в 17 лет у него начались головные боли, и врачи поставили удобный диагноз - вегето-сосудистая дистония, который толком не объяснил причины всех страданий Александра. Учеба и работа на два десятка лет превратились в запредельную, изматывающую нагрузку. Из-за ожирения подняться на второй этаж, где находился его рабочий кабинет, было трудновато. Между лестничными маршами Чупрун останавливался отдохнуть, и дожидался, пока пульс от 120 ударов в минуту вернется ближе к норме. Он был пациентом с многолетним стажем - свыше 20 лет, и частенько посещал невропатологов, которые старались помочь, спасти от головных болей, постоянного чувства усталости, но, безуспешно. Через полтора года упорной бессонницы стало беспокоить сердце. Тогда Александр уже вынужден был оставить работу, дойдя до инвалидности, вызывая скорую помощь по три раза в неделю.

В 1973 году приятель принес ему почитать две редких книги Тер-Ованесяна “Сыроядение в кратком изложении” и “Сырая пища и ее приготовление”. Александр Чупрун резко перешел на сыроядение. И через два месяца питания исключительно сырой пищей (после 20 лет жизни между врачами и аптеками) произошло чудо: впервые почувствовал себя здоровым! Александр пошел к своей доброй докторше, которая часто выдавала больничный лист, и сказал ей, что выздоровел и вылечился сыроядением. Лечащий доктор ответил, что вы себе просто это внушили.

За первые два месяца на такой диете Чупрун похудел на восемь килограммов, а еще через два года сбросил полпуда, когда отказался от зерновой пищи. Шесть лет он очень строго придерживался исключительно сырой вегетарианской диеты. 98 процентов еды – овощи и зелень, орехи и масличные семечки тыквенные, фрукты и бахчевые – по сезону. Мед – изредка, к чаю. Вымытая и очищенная морковь или крупно нарезанные помидоры, капуста, зелень съедается «вприкуску» с орехами или семечками. Иногда сырой суп, примерно литр на двоих: миксер превращает помидоры вместе с зеленью укропа, петрушки, сельдерея в пульпу. Обычный завтрак и ужин – фрукты. Днем – один или два приема пищи составляют овощи и зелень с орехами, миндалем, тыквенными или другими масличными семечками. В сильную жару изредка приходится немного пить. Завтрак зимой – одно или два сырых яблока или апельсин, грейпфрут и горсть сухофруктов, которые при необходимости можно замачивать в небольшом количестве воды, поставив на ночь в холодильник, чтобы не было брожения. Люди, следующие сыроядению, воздерживаются от спиртных напитков, табака, кофе, чая не употребляют в пищу животного происхождения, термически обработанные и консервированные продукты питания. В рацион входят фрукты, овощи, зелень, орехи и пыльца, семена.

В 1974 году Александр впервые прочитал известную книгу профессора Ю.С.Николаева и Е.И.Нилова “Голодание ради здоровья”, а затем лично познакомился с ее авторами. С того времени в семье Чупруна много лет применяют периодические дозированные голодания, длительностью от одной до трех недель. *(Таким образом, бывший больной включился в пропаганду натуральных методов восстановления здоровья и сам стал известным в мире натуропатом - диетологом.)*

### *Сахарный диабет*

Бег от диабета, особенно для диабета инсулинонезависимого 2-го типа, применяет спортивный физиолог Борис Степанович Жерлыгин. В комплексе лечения больных с этим тяжелым заболеванием физические упражнения, низкоуглеводная диета, психологический настрой помогают нормализовать обмен веществ и снижать повышенный уровень глюкозы в организме, улучшают работу поджелудочной железы, восстанавливают её клетки и капиллярный кровоток в организме. В начальной стадии заболевания, когда важно не дать развиться тяжелым осложнениям диабета, достаточно каждое утро делать самую обычную 15-минутную зарядку и ежедневно ходить пешком не менее сорока минут, а если проблемы с кровоснабжением уже появились Жерлыгин назначает свою физическую гимнастику-тренировку. Объединив диабетиков в клуб, Жерлыгин берет их на массовые спортивные соревнования - ежегодные Московский международный марафон мира, “Лыжню России” и другие.

Другие больные диабетом ежедневно совершают многокилометровые пешие прогулки, ходят на лыжах, плавают, занимаются специальной гимнастикой и побеждают такую страшную болезнь как диабет. В начале 90-х теперь прошлого века Борис Степанович работал со спортсменами сборной страны и вместе с врачами, тренерами подбирал нарузки тренировок спортсменам и режим их питания.

Его мама впервые заболела диабетом в 60 лет. К 75 годам у неё начались серьезные осложнения - появились язвы на ногах, отказывали почки, падало зрение.

Сын погрузился в специальную литературу, предложил матери щадящую диету, уговорил больше ходить, заниматься гимнастикой, особенно много приседать. И в 82 года Ольга Федоровна... побежала кросс. Сахар пришел в норму, вместо 10 ммоль/литр стало 4-5 ммоль/литр - это абсолютная норма. Более того, она стала рекордсменом по приседаниям в свои-то годы! В 80 лет она могла приседать по 200-300 раз, в 85 - по 500 раз, сейчас в 90 лет может присесть до 600 раз подряд! Приседания являются одним из упражнений, которые помогают нормализовать углеводный обмен.

Зарядка спортивного физиолога Жерлыгина включает следующее:

1. Упражнение с резиновым эспандером. Лечь на спину на коврик, резину зацепить за стопу, второй конец — за ножку кровати, вытянуть ногу; медленно-медленно натягивать на себя и отпускать эспандер. Можно усложнить это упражнение: ногу, на которую уже зацеплена резина, поставить на край кровати либо на подоконник и натягивать резину на себя. Если позволяет гибкость, отпуская резину, наклониться к стопе.
2. Лечь на спину. Руки прямые вдоль тела. Согнуть правую ногу в колене и подтянуть ее к плечу, ногу распрямить. То же самое проделать с левой ногой. (Выполняется по самочувствию, обычно 10—15 раз.)
3. Лечь на спину на кровати, ноги поставить на стену под углом 60—80°. Поочередно тянуть то правое, то левое колено к плечу и возвращать назад. Выполнять до начала покалывания в ступнях и икрах. Это упражнение особенно полезно делать тем, у кого уже есть нарушение венозного кровообращения, выполнять по нескольку раз в день. Если у кого-то диабет застарелый и уже есть проблемы с почками или сердцем, данное упражнение лучше делать на жестком туристском коврике, на который высыпать стакан гречки. Лечь на нее в тонкой майке или голой спиной.
4. Сесть на пол, опереться сзади на руки, приподнять таз и “походить” в таком положении попеременно руками вперед, затем ногами вперед. Если кому-то тяжело, можно походить по мягкому ковру на четвереньках.
5. Приседание. Крепко возьмитесь за опору на уровне пояса (дерево, балконные перила, шведская стенка). Руки прямые, ступни параллельно друг другу на расстоянии 5—10 см друг от друга, носками вплотную к опоре. Голени во время упражнения должны оставаться неподвижными. Отклоняясь туловищем назад, делают приседания до прямого угла в коленях. Для начала темп небольшой.
6. Встать на ноги, зацепить резину за спиной (за кровать, за балконные перила) и выполнять боксерское упражнение “бой с тенью” — наносить руками удары по воображаемому сопернику. (Это упражнение выполняется столько, сколько хватит сил.) Если эти упражнения делать систематически и довести до 7 минут и более в день, сахар в крови снизится. Лучшее всего снижают уровень сахара в крови приседания и “бой с тенью”. Улучшение наступает уже через 3 дня.

Условия для выполнения тренировки больным с диабетом:

1. Все упражнения выполняются только с разрешения врача не менее 3 раз в неделю через 1-2 часа после любого приема пищи.
2. Начинают с 5-10 минут занятий, постепенно увеличивая их продолжительность. Больным сахарным диабетом первого типа тренировка не должна превышать 30-40 минут. Больным диабетом второго типа, не получающим инсулин, длительные нагрузки неопасны. Гипогликемии у них не случится, поэтому при хорошем самочувствии и

отсутствии какой-либо другой патологии им нужно заниматься не менее часа, причем в интенсивном режиме.

3. Перед занятиями проверьте уровень содержания сахара в крови глюкометром. Если он находится в диапазоне от 6,0 до 14,0 ммоль/л, можно приступать к занятиям. При уровне сахара от 5,0 до 5,5 ммоль/л предварительно съешьте углеводосодержащую пищу, соответствующую 1-2 хлебным единицам. А при уровне содержания сахара ниже 5,5 ммоль/л лучше не рисковать, иначе у вас может развиться гипогликемия. Физические занятия недопустимы при положительной реакции мочи на ацетон!

4. Проверьте дозы инсулина и количество углеводов, которые будут ответственны за содержание сахара в крови в момент физической нагрузки. Это важно для предупреждения развития гипогликемии. Чтобы этого не произошло, можно уменьшить дозу инсулина, контролирующую содержание сахара в крови во время занятий на 20-30%, не уменьшая количество углеводов. Или, наоборот, перед нагрузкой съесть углеводосодержащих продуктов больше обычного на 1-2 хлебные единицы, оставив дозу лекарства без изменений.

5. Всегда имейте при себе несколько кусочков сахара или конфет для снятия симптомов гипогликемии (закружится голова, появится слабость, дрожь, озноб, сердцебиение, тяжесть в ногах).

6. Во время занятий и после них пейте больше жидкости.

7. Выберите для тренировок удобную обувь, чтобы исключить возможность возникновения мозолей, потертостей.

8. Во время занятий следите за общим самочувствием. Контролируйте пульс, который не должен выходить за пределы, рекомендованные врачом или тренером.

9. Больным сахарным диабетом запрещены все виды тяжелой атлетики, все силовые виды спорта, марафонский бег, альпинизм. Очень полезны: плавание, лечебная гимнастика, спортивная ходьба, бег трусцой, йога, аэробика, езда на велосипеде.

### *Диэнцефальный синдром и аритмия*

Врач рефлексотерапевт Филиппенко Виктор Сергеевич учит пациентов избавляться от недугов методом лечебного голодания. Первое 40-суточное голодание провел 20 лет назад, в 35-летнем возрасте, когда у него появились серьезные нарушения в работе сердца. Тогда доктор был главным врачом поликлиники в г. Ипатове Ставропольского края и одновременно работал лор-врачом. Выезды, ночные дежурства, нервотрепка. Обзавелся длинным перечнем болезней, особенно досаждали гипертония, аритмия, остеохондроз. Диагноз: диэнцефальный синдром, мерцательная аритмия. Филиппенко прекрасно понимал, что его ждет с этим недугом: до полутора месяцев в году - больничная койка, инвалидность.

В тот период он нашел книгу "Голодание ради здоровья" и как крайнюю меру решил опробовать этот вид лечения на себе. Результат превзошел его ожидания: потерял за 40 суток пятую часть веса, сердечные приступы прекратились, головные боли исчезли, сон стал здоровым, а работоспособность утроилась. Успешному лечению способствовали вдумчивый подход, воля и стимул в жизни. Больной пил по потребности воду, принимал вечером слабительное, а утром очищал кишечник клизмой. Выход из голодания занял у него еще 40 дней. Приучать организм к внешнему питанию целитель начинает

с капустного отвара, который пьет двое суток по стакану через два часа. Затем на другой день к отвару прибавляет вареную капусту, на третий - тертую свеклу, затем томатный и яблочный соки. Только после восьми дней берет в руки первый сухарь. Уже после первого голодания Филиппенко забыл об уколах и таблетках, о больничных листах и грядущей инвалидности

Обычно проводит длительную голодовку по 30-40 дней раз в два - три года, отказываясь от пищи по дню в неделю или несколько суток в квартал. Чаще всего курс голодания Филиппенко совмещает с Великим постом, когда организм перестраивается с зимы на весну и обостряются разного рода болезни, не забывая о духовных моментах. Это лечение старается не сочетать с работой и иметь физический и духовный комфорт, но часа четыре в день проводит на воздухе.

Врач получил сертификат на применение метода лечебного голодания от НИИ пульмонологии Минздрава РФ и теперь учит больных избавляться от недугов. Это самый дешевый вид лечения пробуждает резервные силы самого организма.

### *Простатит, остеохондроз*

В. Шагдеев, 48 летний фармацевт-провизор, живет в отдаленной местности Бурятии. В этот период состояние его здоровья как раз ухудшилось: появились нарастающая усталость, отечность, одышка, бессонница. Больной очень сильно прибавил в весе на фоне накопившихся болезней - хронического пиелонефрита, гастрита, простатита, остеохондроза. С лечебным голоданием провизор познакомился через средства массовой информации и научно-популярную литературу.

Свое первое длительное голодание, учитывая большое число накопившихся хронических недугов, больной решил провести, имея больничный лист, в условиях стационара филиала Института тибетской медицины в г. Закаменске. На контроль к врачу он приходил вначале ежедневно, потом через день, далее один раз в неделю. Для создания спокойной психологической обстановки во время голодания, как это советовал Поль Брэгг, провизор отправил членов семьи в деревню к родственникам, оставшись в доме один. В квартире он убрал все продукты питания, чтобы их вид и запахи не нарушали мой психологический настрой на голодание.

Прекратив прием пищи, пил воду без ограничения, вначале талую, потом родниковую и водопроводную, по желанию подогревая ее. Со 2-го дня голодания очищал кишечник водяной клизмой два раза в день (утром и вечером), кроме этого, постоянно принимал общие горячие ванны, иногда горячие ножные ванны; за день до предполагаемого ацидотического криза принимал сауну. Больной много гулял на свежем воздухе. С 5-го дня самочувствие голодающего ухудшилось: тошнота, сердцебиение, ломота во всем теле, изжога. Неоднократно вызывал рвоту, которая несколько облегчала самочувствие. После 10-го дня голодания самочувствие провизора постепенно улучшилось. Он с удовольствием колот дрова, при этом, раздевшись до пояса, не чувствовал холода. Быстро уставал, но после небольшого отдыха вновь возникала потребность в физической работе. Во второй половине 30-дневного голодания больной провизор делал очистительные клизмы один раз в день, потом один раз в три дня, последнюю - на 27-й день голодания.

В первый день выхода из голода натер чесноком корочку хлеба, пожевал ее, не глотая; отжал и пил сок апельсина чайными ложками, смакуя, натер и выжал сок из одной моркови, свеклы, яблока; все смешав, сделал коктейль и разбавил его водой 1:1. Пил медленно по полстакана через каждые 2 часа 4 раза в день. На второй день восстановительного периода через каждые 2 часа ел по 1/4 вышеперечисленных фруктов и овощей в сыром виде, медленно и тщательно пережевывая. На третий сварил жидкую кашу из геркулеса и в последующие дни ел каши некрутые, вареные), добавляя в них немного растительного масла. На третий день выхода из голода был самостоятельный

стул. Последующие 20 дней питался вегетарианской пищей (каши - геркулес, пшенная, ячневая, немного гороха, изюм, арахис).

В феврале следующего года повторил длительное голодание. На выходе из голода, учитывая холодную морозную погоду, провизор раньше, чем при первом долгосрочном голодании (с 3–4-го дня), перешел на более привычную мясную пищу.

Его третье длительное голодание сочеталось с частыми тепловыми процедурами (русская парная баня, горячие ванны, сауна) и субъективно прошло легче, чем второе долгосрочное голодание. После третьего голодания у больного исчезла одна из трех папиллом и значительно возросла половая потенция.

### *Коксартроз*

Профессор, мастер спорта Юрий Петрович Гуцо более 20 лет работает над проблемой активного долголетия. Впервые в мире он доказал, проведя эксперимент на себе, что омолаживающий эффект лечебного голодания связан с увеличением количества стволовых клеток. Оказывается продление человеческой жизни на 20 – 30 лет вполне реально, благодаря йоговским физическим, дыхательным и ментальным упражнениям. Правда, для выполнения этой задачи, потребует не менее 2 – 3 лет освоения комплексных упражнений оздоровительной йоги и проведение в течение 1 – 2 часов ежедневных тренировок, а также совершенствования стиля жизни.

23 года назад Юрий Петрович Гуцо был неизлечимо болен. Однажды во время тренировки он вдруг почувствовал боль в тазобедренном суставе. Только через три года был поставлен диагноз: коксартроз - заболевание тазобедренного сустава, связанное с нарушением кровообращения и изменением хрящевой ткани в этой области. Физиотерапия и медикаменты успеха не приносили. В одном из московских артродцентров (по лечению заболеваний суставов) ему предложили инъекции редкого заграничного лекарства. В результате в суставе начался воспалительный процесс, и начальная стадия коксартроза, при которой он хоть и с трудом, но продолжал бегать, за какие-то полгода обратилась в последнюю. Теперь Юрий Петрович ходить уже не мог, превратившись в лежачего больного.

Врачи - известные специалисты из ЦИТО и клиники имени Сеппо в Талине, настаивали на проведении операции. Гуцо знал, что операция предстоит тяжелая, а главное, она не давала гарантии на полный успех и что он может остаться инвалидом.

Юрий Петрович Гуцо жил в поисках какого-нибудь чуда. Он нашел официальное медицинское учреждение, где профессор Ю. С. Николаев лечил довольно широкий спектр болезней с помощью лечебного голодания (разгрузочно-диетической терапии).

Пребывание в клинике Ю. Николаева помогло значительно улучшить самочувствие и Юрий вышел из нее, не опираясь на костыли. Гуцо узнал о существовании многочисленных методик поддержания и восстановления здоровья без лекарств. После выхода из клиники и приобщения к ним потребовало два года. Полностью прекратились боли в коленях, из-за которых приходилось долго разминаться по утрам. Исчезли боли в позвоночнике, которые не позволяли сидеть за письменным столом более получаса. Улучшилась гибкость и Юрий полностью забыл о головных болях и артрозе. В клинике Николаева ему пришлось начинать со статических упражнений, медленно растягивая мышцы, и только со временем соединить их с динамическими упражнениями. Набор статических йоговских поз (асан) избавил Юрия Петровича от инвалидности и тяжелой хирургической операции на тазобедренном суставе.

Теперь он не принимал никаких лекарств и уже бегал трусцой ежедневно по 3 - 5 километров. Постепенно, для улучшения обменных процессов в хряще суставов, начал добавлять все виды двигательной активности: ходьба, велосипед, плавание, лыжи. Испробовав системы альтернативной медицины, он предпочел остановиться на вегетарианстве. По совету врачей - натуропатов добавил еженедельное однодневное голодание и раз в год - двухнедельное. Учитывая отрицательное влияние на течение болезни, исключил из своего меню сладкое, соленое, острое, а объем пищи сократил до 1,5 кг в день.

Существенным звеном в восстановлении здоровья Гушо стал психологический настрой. Будучи еще спортсменом он владел основами аутогенной тренировки. Особенно помогал больному в выполнении асан успех от их выполнения, пусть даже минимальный, наблюдаемый каждый день. Это подталкивало Юрия к продолжению борьбы со своим недугом.

Итак, чудо выздоровления произошло с инвалидом, который был обречен сидеть остаток жизни в инвалидной коляске. Благодаря 5 правилам жизнеобеспечения: дыхание, водно-питьевой режим, питание, двигательная активность и психологическое совершенствование, “неизлечимый” для официальной медицины больной смог самостоятельно, без лекарств, избавиться от болезней.

### *Полиартрит и травма головы*

Профессор Юрий Сергеевич Николаев (1905-1998), спас многих людей, применяя к ним свою методику голодания. С детства будущий академик был болезненным и неловким. В середине июня 1941 года, за несколько дней до начала войны, будучи студентом медицинского института, колот дрова и, размахнувшись, зацепил топором натянутую над головой бельевую верёвку. Топор обухом стукнул точно между глаз и в результате... трещина черепа, перелом костей носа, сильнейшее сотрясение мозга. Юрий получил травму головы и провалялся месяц без сознания, имея приступы депрессии и головной боли. В 20 лет Юрий Сергеевич тяжело заболел полиартритом, и друг семьи врач Николай Григорьевич Судковой вылечил его, применив метод лечебного голодания. Судковой учил Юрия натуропатии, йоге и гипнозу, Айюрведе.

После Отечественной войны Ю.С. Николаеву пришлось собирать материалы по экспериментам фашистов над людьми в концлагерях. Он был очень удивлён тем, что, несмотря на жуткую дистрофию, у многих душевнобольных психиатрическая симптоматика совсем исчезла - они понимали, что идёт война, кто их освободил, адекватно оценивали ситуацию и не проявляли болезненных психотических признаков. Он однозначно связывал это с голодом и именно тогда окончательно укрепился в идее лечения психиатрических больных с помощью голодания. Николаев добился возможности провести нескольких психиатрических больных на лечебном голоде и получил замечательные результаты.

Последствия травмы давали себя знать всю жизнь. Но Николаев сам себя вылечил, применяя систематически голодовки и вегетарианское питание, а также бег, гимнастику, парную русскую баню.

Всю жизнь профессор придерживался строгого вегетарианства. Ел в основном сырые овощи и фрукты, добавлял к ним каши. На завтрак съедал два зеленых яблока и апельсин, на обед овощной салат и кашу, особенно гречневую и геркулес, на ужин также салаты из любых свежих овощей или винегрет, кашу, фрукты, зеленый чай или отвар шиповника с медом. При малейшем недомогании начинал голодать. Профессор Николаев прожил долгую и плодотворную в науке жизнь и разработал методику лечебного голодания (РДТ):

ежедневные клизмы, регулярные прогулки на свежем воздухе не менее нескольких часов в день, - употребление воды, отвара шиповника во время голодания, водные и физио процедуры, массаж и самомассаж, восстановительный период без употребления соли, сахара, мяса, яиц, рыбы с преобладанием каш, овощей и фруктов.

Выход из голодания осуществляется по следующей общей схеме:

1. Соки (морковный, виноградный, яблочный) в 1-й день употребляются разведенные пополам с водой; во 2-й - неразбавленные; 4-5-й день - фрукты и морковь - в протертом виде; на 6-7-й день - каши-размазни - гречневая, пшенная, рисовая, "геркулес" (их рекомендуется тщательно и очень долго жевать).
2. Состав винегрета на порцию 500 г (ее делят на две равные части): картофель вареный - 250 г, морковь сырая тертая - 100 г, свекла вареная - 80 г, капуста сырая - 50 г, масло растительное - 15 г, лук репчатый - 5 г.
3. При отсутствии свежих фруктов и овощей их можно заменить соответствующим количеством консервированных или сушеных, но при этом жевать их необходимо еще тщательнее. Желательно увеличить прогулки на свежем воздухе. Вместо кефира допустимо употреблять любые молочнокислые продукты.

#### *Показания к лечению методом РТД*

- Ожирение; Остеохондроз позвоночника; Остеоартрозы.
- Вегето-сосудистая дистония; Гипертоническая болезнь 1-2 стадии; Ишемическая болезнь сердца, стенокардия.
- Хронический бронхит; Бронхиальная астма; Саркоидоз легких.
- Заболевания органов пищеварения: Дисбактериоз; Синдром раздраженного кишечника; Хронический энтероколит; Хронический гастродуоденит; Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки; Хронический холецистит; Хронический панкреатит; Дискинезия желчевыводящих путей; Хронический гепатит вне обострения.
- Аллергические заболевания (пищевая и лекарственная аллергия).
- Кожные заболевания (экзема, псориаз, нейродермит, угревая сыпь и др.).
- Гипотиреоз; Сахарный диабет 2 типа.
- Доброкачественные опухоли (фибромы, миомы, кисты, мастопатия, аденома предстательной железы); Неврозы.

#### *Противопоказания*

- Глубокая степень истощения; психические заболевания в период обострения.
- Активный туберкулез, гнойно-воспалительные заболевания любой локализации.
- Онкозаболевания 3-4 степени с метастазированием; Апластическая анемия и лейкозы.
- Сахарный диабет 1 типа и инсулинозависимый 2 типа в стадии декомпенсации;
- Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в фазе обострения (кровотечение).
- Выраженные нарушения сердечного ритма; Недостаточность кровообращения и легочно-сердечная недостаточность 2-3 стадии; Тромбофлебиты и тромбозы.
- Хронический гепатит в стадии обострения; Цирроз печени в стадии декомпенсации; Желчно-каменная болезнь с частыми приступами.
- Артриты с высокой степенью активности процесса; Гломерулонефрит.
- Период беременности и лактации.

## *Травмы позвоночника и суставов*

Сергей Михайлович Бубновский, 1955 года рождения, доктор медицинских наук, автор принципиально нового направления в лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата человека. Уникальность методика лечения подтверждена многим патентами на изобретение в области медицины. С.М.Бубновский имеет несколько врачебных специальностей. Субординатуру закончил по неотложной медицинской помощи, интернатуру - по психиатрии и психотерапии. Работал главным врачом дома-интерната, занимался тяжелой геронтологической и психиатрической практикой. Всю жизнь Сергей Михайлович посвятил изучению экстремальной медицины.

В молодости заканчивался срок службы в армии и Бубновский попал в автокатастрофу. Его автомобиль столкнулся лоб в лоб с другим, при этом передняя и задняя стенки кабины соединились, и он был практически раздавлен в искореженной кабине грузовика. В результате автокатастрофы Сергей Бубновский получил множественные травмы таза, позвоночника, пояснично-крестцовой зоны, серьезные травмы опорно-двигательного аппарата, вывих бедра, сотрясение мозга. Тяжелая кома продолжалась 12 дней, а потом целый месяц Сергей не понимал, где находится. Друзья справили уже по нему панихиду, так как врачи не верили, что выживет. Ещё через два месяца он смог передвигаться на костылях и получил 2-ю группу инвалидности.

Долгие 27 лет он прожил в борьбе с болью, периодически боролся с депрессией и вопреки всему имел желание жить полноценно. Бубновский пережил 5 операций на суставах и восстановлению ноги. С помощью аппарата Елизарова ногу удалось воссоздать, но голеностопный и тазобедренный суставы, ахиллово сухожилие были практически потеряны. Вследствие асептического некроза головки бедра тазобедренный сустав был разрушен и вживлен аутооттрансплантат.

Он научился ползать, потом вставать, потом ходить... Буквально на костылях окончил факультет физической культуры Педагогического института. Один год работал в школе учителем физкультуры. После уроков мучили сильные боли, но таблетками Сергей Бубновский никогда не пользовался. После операций регулярно ходил в бассейн. Падал в воду и плыл, волоча за собой больную ногу. Не надеясь более, что кто-нибудь из врачей сможет ему помочь, решил сам стать врачом.

Поступил в 3-й медицинский институт. Но тут возникла новая проблема: в связи с болезнью резко стал расти вес и вскоре достиг 110 кг. В результате начались проблемы с сердцем. И тогда Сергей решил делать то, что все запрещали: заниматься йогой. Он сел на диету, состоящую только из каш, сваренных на воде и ежедневно гулял по 2 часа сначала на костылях, потом уже с палкой. Два раза в неделю плавал в бассейне, раз в неделю парился в бане. Ну и конечно упражнения, которые можно было выполнять дома. В результате за 3 месяца сбросил 36 кг, стал буквально летать.

Чем больше учился, тем яснее становилось: ортодоксальная медицина не в состоянии справиться с лечением хронических заболеваний. Бубновский был обречен на пожизненную инвалидность медиками, однако разработал свою систему восстановления. Переосмыслив множество восточных и западных практик, он не только избавился от костылей и малоподвижности, но и обрел прекрасную спортивную форму. Одними из принципов доктора Бубновского навсегда стало: боль в спине - это страх и спазм мышц; грубые движения калечат, а плавные - лечат. Спазмированные мышцы создают дополнительную статическую нагрузку на диски и могут годами её не снимать. В спазмированной мышце вырабатывается молочная кислота, кровопиток к ней, а, следовательно, и в области рядом стоящих дисков, нарушен. Прежде чем шевельнуться

при острой боли, надо сделать выдох, что вызовет расслабление мышц спазмированных, а с выдохом уходит страх. Надо делать растяжки, расслаблять и укреплять мышцы.

Лечение движением – кинезитерапия разработана и применяется им как методика физической реабилитации, основанная на силовых упражнениях на специальном реабилитационном оборудовании (тренажерах) в сочетании с водными процедурами, суставной гимнастикой с элементами аэробики, массажем и мануальной терапией. Важное значение придается регуляции дыхания при выполнении упражнений.

Суставная гимнастика доктора Бубновского включает динамическую часть, растяжку позвоночника, всех тканей, мышц, суставов и релаксацию. Программа строится на “пробуждении” глубоких мышц, укреплении мышечного корсета и очень основательной растяжке с помощью обычных и узко специальных тренажеров, силовой гимнастики, элементов йоги и т.д. Если вы решили заниматься растяжкой самостоятельно, помните, что есть несколько правил:

- Обязательно разогрейтесь и разомнитесь перед растяжкой.
- Растяжка не терпит резких движений.
- Сочетайте движения с глубоким дыханием, не задерживайте его, тянитесь на медленном выдохе.
- Растягивайте все мышечные группы.
- Старайтесь расслабиться во время растяжки, так мышцы лучше поддадутся.
- Мысленно сосредоточивайтесь на той мышце, над которой работаете.
- Обязательно сопровождайте силовые упражнения растяжкой. Особенное внимание уделяйте позвоночнику.
- Не пугайтесь болевых ощущений, но и не выполняйте движения сверх меры.

Дома можно выполнять упражнения суставной гимнастики, постепенно увеличивая число упражнений и повторений. Вначале - разминка для фрагментарного разогрева суставов. Потом непосредственно гимнастика, в которой задействованы все мышцы: пресс, спина, шейно-грудной отдел, бедра, ягодицы:

- 1)Отжимания, поднятие ног вверх и опускание их вниз.
- 2)Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. На выдохе поднимают верхнюю часть туловища, а потом стараются прижать локти к коленям.
- 3)Хорошим обезболивающим эффектом обладает упражнение "полумостик": ложитесь на пол, ноги согнуты в коленях. Пятки устойчиво стоят на полу, руки вдоль тела. На выдохе оторвать спину от пола вверх, желательнее до лопаток.
- 4)Упражнения на растяжку: "кошечка" - "собачка". Они выполняются, стоя на четвереньках, прогибаясь в спине вверх-вниз.
- 5)Упражнения для укрепления мышц спины "ласточка": лежа на полу, на животе, вытянуть ноги назад, а руки вперед. Надо постараться одновременно оторвать руки и ноги от пола и "полететь".
- 6) Лежа на спине, руки за головой в замке, поочередно подъем ноги то к одному, то к другому локтю.
- 7)Упражнение на гибкость: "складной нож" - это когда, сидя на полу, надо обхватить двумя руками пальцы вытянутых ног.
- 8)Лежа на полу, поднимать и опускать ноги на 90 градусов.

Тренажеры позволяют совершать до 150 различных упражнений, но движения нужно делать плавно, неспешно, без рывков. Тело при этом находится в сидяче-лежащем положении, и прямые нагрузки на суставы, остающиеся неподвижными, полностью исключены. Кроме того, кинезитерапия использует все свойства тренажеров, позволяющие менять нагрузку в рамках одного и того же упражнения, по необходимости включая и выключая из работы различные группы мышц.

Доктор Бубновский назначает также своим больным воздействие холодом с помощью аппарата для локального охлаждения очага боли (криотерапию), водные процедуры, баню, сауну, элементы йоги, фитбол.

*(Доктор Бубновский прошел длинный путь от инвалида второй группы по болезням опорно-двигательного аппарата, приговоренный в свое время к профессии вахтера, списанный из активной жизни в возрасте 25 лет, который не мог передвигаться без костылей до руководителя Центра кинезитерапии. Нельзя не восхищаться мужеством доктора!)*

### *Перелом позвоночника и парализация*

Леонид Ильич Красов в 50-е годы закончил Московский институт физкультуры и 2-й Государственный медицинский институт им Н.И. Пирогова. Свою медицинскую практику доктор Красов совмещал с занятиями спортом. В феврале 1963 года в результате прыжка с трамплина спортсмен повредил позвоночник. Красову было тогда тридцать четыре года и его ждала полная неподвижность. Однако Красов не смирился со своей страшной участью: мобилизовав все душевные и физические силы, используя профессиональные знания, он дал себе слово, что если сможет подняться на ноги, то свою методику безвозмездно передаст людям, подобно ему попавшим в беду. И Леонид Ильич Красов стал ходить! Он вернулся к активному образу жизни и сдержал свое слово. Им опробованы новые методы лечения и особый режим тренировок, которые помогли и помогают многим больным подняться на ноги. Свою методику Леонид Ильич опубликовал в книгах “Одоление неподвижности” и “Путь из бездны”. Прожил он после своей травмы сорок с лишним лет.

Доктор преодолел свою неподвижность после перелома позвоночника с парализацией 17 февраля 1963 года (неудачный прыжок на лыжах с трамплина) и создал методику реабилитации больных - спинальников. Его диагноз: перелом-вывих первого поясничного позвонка и оскольчатые переломы дужек трех соседних позвонков с разрывом спинномозговой оболочки. Вначале врачи пытались вправить вывих без операции – не получилось. Хирург, делая операцию, не верил в то, что с такой травмой человек может выжить, и после нее сказал оставить больного в коридоре, а на следующий день вести больного в морг, но... больной к удивлению врачей выжил.

Операция не исправила вывих, поэтому через несколько дней, взявшись руками за спинку кровати и подтягивая себя, он попросил дежурную сестру взять его за ноги и тянуть изо всех сил, тем самым растянул мышцы спины и позвонок стал на место. Врачи не скрывали от своего коллеги, что его ждёт: он никогда не будет самостоятельно ходить, если выживет, не сможет сидеть. Только лежать или остаток жизни проведет в инвалидной коляске.

И тогда пришла мысль о самоубийстве. Ведь он был профессиональным спортсменом (окончил Институт физической культуры, а уж потом медицинский), любил риск, скорость. Особенно увлекался такими видами спорта, как горные лыжи и прыжки с трамплина, мотоспорт и подводное плавание. Получив травму головы - брошенный диск

одним из спортсменов случайно попал Леониду в голову, он постоянно мучился головными болями почти пятнадцать лет, вылечившись с помощью упражнений в виде стойки на голове и обливаниями холодной водой. Тренером он не мог больше работать и поступил в медицинский институт. После мозговой травмы память значительно улучшилась, и возросли способности. И теперь вновь испытание – паралич...

Одна из санитарок отделения, где лечился доктор Красов, рассказала, что сама когда-то была парализована после перелома позвоночника, но настойчивость и желание двигаться, ежедневные движения, чтобы себя обслужить себя, потихоньку привели к выздоровлению. Этот пример и замечательная книга о мужестве врачей Гуго Глязера “Драматическая медицина”, которые отважились проводить беспрецедентные эксперименты на себе, чтобы бороться с болезнями заставили Леонида поверить в выздоровление!

В учебнике для нейрохирургов говорится, что перелом позвоночника с повреждением спинного мозга приводит к стойким параличам, так как вещество мозга сдавлено рубцами и гематомами, нарушено нормальное движение спинномозговой жидкости, а корешковые боли присутствуют постоянно.

Главным орудием его борьбы стало движение. Нижняя часть туловища была парализована, развились атрофия ягодичных мышц. Он стал укреплять верхнюю; начал с пассивной гимнастики – методист лечебной физкультуры и друзья поворачивали его с боку на бок, сгибали и разгибали ноги. Превозмогая, адскую боль, он старался и сам делать упражнения, что бы они не «забыли» движений. Трудился изо дня в день долгими часами. Крепкая палка была прикреплена по центру от одной спинки кровати к другой: на ней он подтягивался, укреплял руки и одновременно приподнимал свое парализованное тело. Вторая крепкая палка была укреплена около стены. Держась за нее, Красов тренировал мышцы

Вопреки всем предсказаниям врачей, вопреки тому, что говорилось о его травме в медицинских книгах, вопреки всякой логике, 25 мая (на 97-день) больной впервые после катастрофы ухватившись руками за палку, первый раз встал и постоял совсем чуть-чуть. Взглянуть на него сбежались медсестры, нянечки, врачи. Ведь до этого никто из медиков не видел такого чуда! Перед тем как встать, Красов прибинтовывал к ногам гипсовые лонгеты, чтобы колени назад не прогибались (мышцы парализованы, ослабли). В первое время он надевал на ноги тьюторы, которые словно пустые гильзы на застежках, не позволяли коленкам подгибаться. Позже Леонид отказался от них и от искусственного корсета. Далее вместо тьюторов Красов надевал валенки с высокими голенищами. Ходил не на костылях, а с палочками, что гораздо рациональнее, физиологичнее. А потом начались прогулки с манежем по парку, и первые 400 метров Леонид прошел за два часа, а раньше на стадионе преодолевал за 53 секунды, плавание... Попав в ЦИТО (центральный институт травматологии и ортопедии) больной буквально воскрес и с помощью упорных тренировок через 15 месяцев начал ходить на костылях. Встал на ноги, начал двигаться – сначала в бассейне, затем в Чёрном море. Четыре года на костылях, затем их сменили канадские палочки с подлокотниками. Сидеть Леонид смог лишь через год.

Он трудился по двенадцать часов в день; в ходе занятий он сам изобретал комплексы, особенно старался выработать у себя гибкость. Придумал себе тренажер для лечебной гимнастики и тренировался семь лет на нём, для развития стоп крутил велосипедные педали на станке, передвигался в квартире на специальных палочках с увеличенной площадью опоры, применял сочетание холодового закаливания с дозированным голоданием.

Спинальным больным сразу рекомендованы разнообразные движения руками, головой, то есть теми частями тела, которые не парализованы.

Переворачивать спинального больного необходимо три-четыре раза в сутки с первых дней после травмы, очень аккуратно: один держит за плечи, другой за ноги. Красова в первое время переворачивали вдвоем: третий держал за таз. Переворачивать одному нельзя: скрутите позвоночник и можете повредить спинной мозг.

Пусть больной полежит минут 30—40 на одном боку, на другом, на животе. Оптимальный вариант постели: ровный деревянный щит, клеенка, а на них — вдвое сложенное байковое одеяло (либо тонкое ватное). Это ограниченная мягкость хорошо сглаживает физиологические изгибы позвоночника и препятствует развитию пролежней при тщательном контроле за простынями без складок.

Лежать и двигаться в постели можно, а сидеть — нельзя. Благоприятны ванны, плавание в бассейне, что облегчает движения в воде и упражняются мышцы и многие органы. Второй способ облегчить движения — блоки, через которые перекинута капроновая веревка. Сначала на концах веревок — пусто, потом к ним привязывают маленькие гири. На этих тренажерах очень хорошо видны первые, едва заметные движения, что очень важно. И Дикулем, и Красовым разработаны блочные системы для тренировки парализованных мышц.

Огромное лечебное значение для выздоровления спинального больного имеет самовытяжение позвоночника. В настоящее время этот метод вытяжения узаконен медициной. Шведский специалист по травмам позвоночника и остеохондрозам Нордман рекомендует сшить матерчатый корсет, надеть его на поясницу, привязать веревками к ножной части кровати и, взявшись руками за головную спинку кровати, подтягиваться на руках - растягивать позвоночник. Растягивать себя необходимо до ощущения натяжения в пояснице, не доводя натяжение до ощущения боли. Потянули, досчитали до десяти, расслабились, отдохнули, снова растянули позвоночник. Сеансы повторяйте по несколько раз в день. Для того чтобы сделать первые шаги, надо бы использовать “ходунки” на четырех колесиках, поэтому надо тренировать и мышцы рук, чтобы пользоваться успешно этим приспособлением. Спинальников с лишним весом поднять с постели почти невозможно. Вначале сбросьте вес (диетой и движениями в постели лежа), а потом уж пытайтесь встать на ноги.

*(Своим восстановлением Леонид Красов доказал и врачам, и спинальным больным, что человек со сломанным позвоночником и поврежденным спинным мозгом может вернуться к творческой жизни, а не лежать годами неподвижно в постели. Исходя из собственного опыта, доктор разработал эффективную методику реабилитации для спинальных больных с мысленно-волевыми движениями напряжения и расслабления мышц во всех частях тела: напрягли - расслабили, расслабили - напрягли.)*

\*\*\*

Благодаря академику медицинских наук Валентину Ивановичу Дикулю сегодня на ноги встают тысячи тяжело больных людей. При этом далеко не всем известно, что большую часть своей жизни этот человек посвятил совсем не медицине, а цирку.

В 1960 году на сцене каунасского Дворца спорта шло обычное представление - воздушный гимнаст работал на 15-метровой высоте. И лопнула стальная перекладина, на которой крепились аппаратура и страховка. Когда через неделю Валентин очнулся в реанимации, он понял: жизнь кончена, ноги были словно инородное тело, их можно было колоть, щипать, резать – они ничего не чувствовали.

Дикуль упал в цирке с большой высоты и получил компрессионный перелом позвоночника в поясничном отделе. В результате нижняя часть туловища и ноги были парализованы.

Выжить ему помогла мечта о цирке. Чудом выйдя из комы, юный артист понял, что его тело наполовину осталось мертвым. Его ожидала инвалидная коляска до конца жизни. Врачи сердились на беспокойного больного, который пытался отжиматься на руках; друзья из циркового кружка несли резиновые жгуты, гантели, снабжали медицинской литературой. Он учился и до изнеможения качал мышцы, оставшиеся живыми. В шестнадцать лет он покинул больницу на инвалидной коляске. Постепенно, несмотря на безнадежность с точки зрения врачей своего положения, он шел к заветной цели. В те годы считалось, что подобные травмы позвоночника несовместимы с жизнью и больные с поражениями спинного мозга жили не более месяца.

Валентин Дикуль почти шесть лет посылал мысленно-волевые приказы в свои парализованные ноги, а они его не слушались. Он вплоть до потери сознания, преодолевая невыносимую боль в позвоночнике, выполнял силовые упражнения, а долгими бессонными ночами читал книги по медицине, по крупицам отыскивая в них то, что ему было нужно. Создавал чертежи будущих тренажеров, разрабатывал методику физических упражнений и немедленно воплощал ее в жизнь. Применил способ облегчить движения - блоки. И произошло невозможное: через два года после того, как безнадежный инвалид был выписан из больницы он встал на ноги и сделал первый шаг. А еще через четыре года, ежедневно отрабатывая шаговое движение в специальных металлических сапожках собственного изобретения, он стал ходить. И не только ходить, но и стал силовым жонглером через 7 лет после тяжелой травмы, которая обычно делает людей на всю жизнь инвалидами. В книге рекордов Гиннеса он был одним из первых, кому удалось поднять над собой автомобиль "Москвич", штангу суммарным весом 1170 кг (при собственном весе 121 кг), а также носить по манежу живую лошадь. Такие достижения, безусловно, вызывают удивление, когда они выполнены человеком, который перенес тяжелую травму позвоночника.

Но самый главный рекорд Валентина Ивановича - это его жизнь и неоценимый вклад в медицину. За научное достижение Дикулю, минуя все университеты, было присуждено звание академика медицинских наук. Он на собственном опыте смог доказать, что клетки спинного мозга, если нет полного его разрыва, имеют свойство постепенно частично или даже полностью восстанавливаться. Нервные импульсы к мышцам могут проходить по окольным нервным волокнам, поэтому очень важно при помощи физических упражнений сохранить мышцы и суставы работоспособными.

Именно в сохранении мышц и суставов в "рабочем" состоянии после травмы и заключается суть методики академика В.И. Дикуля. Кроме того, нервные импульсы к мышцам могут проходить по дополнительным нервным волокнам, тем более важно сохранить мышцы и суставы работоспособными. Приходится упорно и длительно тренироваться на специальных тренажерах. Средняя продолжительность реабилитационного курса по Дикулю варьируется в пределах от 3-х месяцев до 1 года в зависимости от характера и тяжести травмы, от индивидуальных особенностей организма пациента, от давности травмы и т.д.

Растяжка по В.И.Дикулю:

1. И.п. - лежа на спине. Поочередное сгибание ноги в коленном суставе с подтягиванием ее к груди. 2-ая нога выпрямлена, ее придерживать мешочком с песком; выполнять упражнения, по 10 раз на каждую ногу.
2. И.п. - сидя с выпрямленными ногами. Медленно наклонять туловища вперед до боли, (кол-во повторений - 10 раз).
3. И.п. - лежа на спине, ноги прямые. Разведение прямых ног в стороны; можно разводить стопами своих ног.

4. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах. Разводить ноги 10 раз.
5. И.п. - лежа на спине, одна нога прямая фиксируется, а другую прямую ногу тихо рывками поднимать вверх по 10 раз каждую ногу.
6. И.п. - лежа на спине. Отведение ног поочередно в сторону - 10 раз.
7. И.п. - лежа на спине. Одна нога согнута под углом 90 градусов и опирается в плечо методиста, другая нога прямая. Выполняем растяжение мышц в тазобедренном суставе, сгибая ногу до появления боли.
8. И.п. - лежа на боку. Отведение прямой ноги назад. Больной поддерживается за поясницу.
9. И.п. - лежа на животе. Сгибать ноги поочередно в коленных суставах 10 раз.
10. И.п. - лежа на животе (методист сидит на ягодицах больного). Прямая нога отводится вверх назад.
11. И.п. - лежа на животе, ноги согнуты в коленных суставах. Проработка голеностопных суставов. Тянуть носок стопы на себя по 10 раз каждую стопу.
12. И.п. - лежа на животе. Сгибать две ноги одновременно 10 раз.

*(Человек может победить любой недуг. Помните: ваше здоровье в ваших руках! Только воля к жизни и огромное трудолюбие помогли безнадежному инвалиду полностью восстановить утраченное здоровье.)*

#### *Сотрясение мозга*

Мой знакомый врач Андрей Викторович Коцаренко, 46 лет, живет в Воронеже, и долгие годы ежедневно занимается йогой: растяжки мышц, мантры, дыхательные упражнения, а в теплое время года ещё и бег. Такое постоянство практики он считает особенно важным для себя, так как сильно загружен работой с больными, понимая, что для сохранения собственного здоровья и работоспособности необходимо сохранять тонус организма. Познакомил с практикой йоги родной дед Андрея и мальчик в 5 лет под его руководством стал осваивать технику асан и дыхания. Всё это пригодилось лейтенанту медслужбы Коцаренко в 23 года, когда будучи начальником медслужбы батальона вез тяжелобольного в госпиталь, и сам попал в автокатастрофу. Два месяца пролежал в госпитале с тяжелым сотрясением головного мозга, потом беспокоили головокружения, обмороки, но упорство и йога помогли вылечиться от последствий тяжелой черепно-мозговой травмы. С тех пор врач Коцаренко начинается с дыхательных упражнений и почти 2 часа тратится ежедневно на все эти асаны, растяжки мышц, мантры, медитацию. В его комплексе есть поза орла, мертвая поза, поза дерева и др., диафрагмальное дыхание, задержка дыхания на выдохе и вдохе, полное очищающее дыхание, статические и динамические упражнения асан.

Например, применяя *Врикасана* – поза дерева рекомендуется как одна из поз для координации вестибулярного аппарата и нервной системы. Согнуть правую ногу в колене, взять стопу руками и положить ее на левое бедро, ближе к паху. Согнутое колено должно находиться в плоскости тела. Ладони соединить, подмять руки вверх над головой. Находиться в позе 1–2 мин. Вернуться в исходное положение и повторить асану, сгибая в колене левую ногу.

*Гарудасана* – поза орла укрепляет мышцы ног, тонизирует их нервы и расслабляет суставы; помогает при пояснично-крестцовом радикулите, ревматизме ног и рук; устраняет отеки и развивает чувство равновесия. Станьте прямо, ноги вместе, руки опустите по сторонам тела. Поднимите правую ногу и обвейте ее вокруг левой. Правое бедро должно располагаться поверх левого, а правая ступня – касаться левой икры своим подъемом. Обвейте правой рукой левую и поместите их перед грудью со сложенными вместе ладонями (пальцы направлены вверх). Ладони в таком положении напоминают клюв орла. Согните левую ногу и опустите тело так, чтобы пальцы правой ноги коснулись пола. Удерживайте это положение как можно дольше, но без ощущения напряжения.

Сосредоточьтесь на выбранной точке впереди и на поддержании равновесия.

*Шавасана* – мертвая поза помогает нервной системе получить полный покой, благоприятно воздействует на сердце, на систему кровообращения, снижает повышенное артериальное давление. Лежа на спине, ноги сомкнуты и вытянуты. Выполнять с замедленным дыханием и мыслями, сконцентрированными на всеобъемлющем и совершенном отдыхе. В течение дня упражнение выполняется 10–15 мин. Лечь на спину, пятки и носки вместе, руки вдоль тела ладонями вверх и прижаты к туловищу. Закройте глаза, напрягите вначале все мышцы тела, а затем разом расслабьтесь. В таком положении постарайтесь достигнуть полного расслабления всех мышц тела от кончиков пальцев ног до лица. Проконтролируйте мысленно, все ли мышцы вашего тела достигли полного расслабления. В таком положении спадает нервное напряжение, дыхание становится спокойным и медленным, сердце бьется ровно.

*Полное дыхание йогов* помогает организму накопить жизненную энергию, получаемую из воздуха, и состоит из плавных составляющих компонентов. Сделать энергичный выдох, а потом начать вдох, который состоит из трех фаз: движение диафрагмы – живот медленно выпячивается вперед и воздух проникает в нижнюю часть легких. Для начала очень хорошо класть ладони обеих рук на живот, чтобы следить за его движением; потом расширяют ребра и среднюю часть грудной клетки и воздух устремляется в середину легких, в конце грудь расширяют до отказа.

Затем начинается медленный выдох через нос в той же последовательности, что и вдох – сначала втягивается передняя стенка живота, сжимаются нижние ребра, потом опускается грудь и, наконец, ключицы и плечи. Сжимают брюшные и межреберные мышцы так, чтобы внутри осталось как можно меньше воздуха.

В процессе регулярного выполнения практики задержек дыхания увеличивается жизнеспособность клеток, стимулируются энергетические обменные процессы во всем теле. Это приводит к идеально функционирующему телу – улучшается иммунитет, нервная система, нормализуется сон, аппетит, стул и т.д. На определенном этапе практики вы перестаете болеть всеми болезнями.

*Задерживание дыхания* выполняется с целью усилить и развить дыхательные мускулы и легкие. Задержка дыхания очищает воздух в легких после сильного затем выдоха. Способствует наилучшему поглощению кислорода кровью. Стать прямо и вдохнуть

полное дыхание. Задержать дыхание в груди насколько можно дольше. С силой выдохнуть через раскрытый рот. Прodelать очистительное дыхание.

*Очистительное дыхание йогов* применяется для очистки легких и снимает усталость. Вдохнуть полное дыхание. Задержать дыхание на несколько секунд. Сжать губы, как для свистка, не раздувая щек, через рот, через зубы выдохнуть немного воздуха с силой. Остановиться, удерживая дыхание на 1 секунду, а затем выдохнуть еще немного с силой, остановиться на 1 секунду и выдохнуть весь воздух с силой.

Будучи сторонником оздоровительного направления, Андрей Викторович, врач-нейрохирург, мануальный терапевт придерживается традиционного для йоги мнения: “Здоровье – это не только физическое здоровье, но и психическое, моральное, материальное и социальное”. Йога позволяет гармонизировать все эти аспекты жизни и дает мощный позитивный толчок для оздоровления. Йога не является лечением, однако, мировая практика имеет достаточно примеров оздоровительных эффектов этой практики, даже в случаях особо тяжелых заболеваний. Йога - уникальная наука, которая позволяет быть молодым, сильным, здоровым на протяжении всей жизни. В 1990 году в Москве Коцаренко посетил семинар по йоге Индры Деви (1899-2002) – первой женщины – преподавателя йоги в мире, что дополнило его знания и расширило практику. Серьезное увлечение йогой стало делом всей ее жизни, после того, как она с помощью йоги вылечила собственную сердечную недостаточность, которая мучила ее четыре года.

Доктор навсегда запомнил её слова: “Произнесите каждый про себя: я – свет и любовь, я – мир и спокойствие, в сердце моем горит божественная искра и поэтому каждому встречному я буду дарить свет и любовь. И тем, кто меня любят, и тем, кто меня не любят”. В питание доктор не придерживается особой диеты, но старается употреблять не менее 3 литров жидкости в день, объясняя это необходимостью поддерживать связки в эластичном состоянии.

### *Остеомиелит и травмы суставов*

Вячеслав Смирнов, военный врач-терапевт, рефлексотерапевт, магистр медицины, сертифицированный инструктор Международной Федерации Йоги, чемпион мира по йога-спорту 2004 года, общий стаж преподавания йоги и цигун 15 лет.

В детстве много болел. После воспаления кости - остеомиелита, ему собирались отрезать ногу, но при этом сказали, что все равно не поможет. После больших доз антибиотиков у Смирнова были проблемы с почками, с печенью, с поджелудочной железой и с кишечником. Слава чуть не лишился ноги и мог получить инвалидность. Будучи сыном военного, в Монголии четырнадцатилетний подросток начал заниматься боевыми искусствами - каратэ-до. Большие для него нагрузки вызвали нарушение здоровья - очень сильный треск, сопровождающийся болью и ограничением подвижности, в обоих тазобедренных суставах; в нескольких местах серьезные неприятности в грудном и пояснично-крестцовом отделах позвоночника, были повреждены лучезапястный и локтевой сустав.

И потом, продолжая заниматься, Слава порвал сухожилия на левой ноге над бедром с отрывом кости и кровоизлиянием в коленный сустав. Доктор, откачивая кровь из сустава, сказал: “Ну что, молодой человек, колено у вас гнуться не будет, но ходить вы будете, так что все хорошо”. Несколько месяцев Смирнов провел в гипсе, передвигаясь на костылях. После этого ногу разрабатывал долго, так как мышцы бедра атрофировались, потому что колено не могло нести никакой нагрузки. В результате левое бедро стало тоньше правого в

два раза. Любое похолодание становилось катастрофой – колено начинало дико болеть и любая нерациональная нагрузка (подъем по лестнице с поочередным переставлением ног), вызывала тот же эффект, что и похолодание. При этом Слава продолжал тренироваться. Шесть лет пытался восстановиться и особенно упорно учился тайцзи, что сильно помогло, но проблему не решило. С тазобедренными суставами ситуация все ухудшалась. Старые проблемы частично ушли, но появились и новые — многочисленные травмы. По причине чего несколько раз мог стать инвалидом. Поиск оптимальной системы оздоровления привел в тайцзи-цюань и цигун. Однако это тоже не дало того результата, поэтому познакомился с йогой. К тому времени Смирнов уже учился в медицинском, и йогойские методы, наложенные на врачебное понимание происходящего на уровне анатомии и физиологии помогли решить проблемы, которые обычно считаются нерешаемыми.

Параллельно читал книги по психологии, психоанализу, телесно-ориентированной психотерапии и пытался связать все это вместе. Начал думать, как оптимизировать практику, искал свои варианты, зачастую отталкиваясь от своих неприятностей и травм, которые он получал. Эти травмы заставили его обратить внимание на свои тонкие ощущения. Познав это, он смог за считанные дни убрать те травмы, с которыми не мог справиться на протяжении многих месяцев. Постоянно настраивал себя на позитив.

Вначале у Смирнова полностью выздоровели ноги и через какое-то время он стал лучше себя чувствовать. Это произошло тогда, когда Вячеслав перестал верить книгам (в том числе книгам по йоге) и начал опираться на свои ощущения. Для оздоровления в йоге большое значение играют система очистки и правильная система питания. Чтобы вымыть из организма всю внутреннюю грязь применяют басты (очищение кишечника клизмой): берётся полтора литра тёплой воды, растворяется в ней 2 чайных ложки морской соли. Туда же добавляют пол-литра отдельно запаренную, либо отдельно по очереди каждую из трав, либо смесь из четырёх трав - полынь, ромашка, шалфей и чабрец (на пол-литра 1 ст. ложка либо одной из этих трав по очереди, либо 1 ст. ложка смеси).

Доктор применил свою систему питания, которую почти в таком же виде нашел позднее в «Макробиотике» Д. Озавы. По этой методике питания:

от 50-60 % ежедневного рациона составляют злаки: темный рис, рожь, пшеница, кукуруза, ячмень, пшено и гречка;

от 20-30 % — овощи и фрукты. Есть их лучше свежими и с кожурой. Ну а если варить и тушить, то на воде;

от 5 % — смесь из овощей и злаков; от 5 % — бобовые и водоросли.

Макробиотика не предполагает отказа от пищи животного происхождения. Но употреблять ее нужно изредка и понемногу. Рыба предпочтительнее мяса. Всю пищу следует тщательно пережевывать как минимум, 50 раз, а для должного эффекта — 100: пока мы ощущаем вкус, мы впитываем энергию природы.

Готовить пищу следует на растительном масле или на воде. Солить ее лучше нерафинированной и необогащенной солью, а лучше морской. Кофе запрещается. Разрешается только натуральный китайский или японский чай.

Следует иметь в виду, что почти все продукты животного происхождения: масло, сыр, молоко, цыплята, свинина, говядина и др. в процессе их производства обрабатываются химическими веществами, в то время как дары дикой природы свободны от таких веществ. В макробиотике не рекомендуется пить много жидкости, к тому же следует учитывать, что большинство напитков являются инь.

Как рефлексотерапевт доктор помогал пациентам достигнуть выздоровления при различных кожных заболеваниях, язве желудка, гастритах, панкреатитах, гинекологических заболеваниях, хронических легочных заболеваниях, артрозах, артритах, грыжах позвоночника. Иногда достаточно было трех-четырех сеансов для устранения хронических заболеваний, которые до этого безуспешно лечились годами. Сейчас доктор Вячеслав Смирнов замечательно преподает йогу и помогает людям. Его лекции включают в себя все наиболее эффективные достижения современной и традиционной восточной медицины и психофизиологии, с которыми ему удалось познакомиться, а также наиболее адаптируемые к нашим условиям и эффективные техники традиционных восточных систем психофизического развития. Доктор считает очень важными качества, которые объединяют людей успешных в практике и самовосстановлении – это оптимизм, искренность, вдумчивость, настойчивость. Например, Леонид Гарценштейн из Кишинева, который с тремя грыжами позвоночника, с обещанным врачами в ближайшем будущем параличом, в данное время замечательно себя чувствует, и ни на каких томограммах признаков грыжевого процесса нет, и сам преподает йогу, помогая другим исцелить себя.

\*\*\*

Генриха Германовича Шнейдер (1910-2003), профессор-хирург, доктора медицинских наук, за 60 лет работы избавил от тяжелых недугов десятки тысяч больных в Латвии, России, Германии, Израиле, консультируя в преклонные годы в Канаде.

В 1916 году живя в эстонском городе Юрьев (теперь Тарту) во время игры в футбол получил сильный удар ногой соперника по бедру. В результате образовалась обширная гематома (кровоизлияние) с последующим нагноением и воспалением надкостницы. После операции довольно быстро вернулся в строй и нес физические нагрузки, как и раньше. Перед самыми выпускными экзаменами неожиданно заболел скарлатиной в тяжелой форме. Вскоре стрептококковая инфекция перекинулась на больное бедро, вызвала остеомиелит, осложненный гнойным процессом и сопровождаемый невыносимыми болями и резким ухудшением общего состояния - сильное похудание, слабость, а потом больной вообще перестал есть. Даже местный светила профессор В.Минц высказал пессимистический прогноз и отказался оперировать больного: по его мнению, даже согласись больной на ампутацию ноги, и это не смогло бы остановить сепсис.

И тут Генрих Германович понял, что только он сам сможет одолеть тяжелый недуг. Генрих стал заставлять себя есть, заниматься физическими упражнениями, а потом вспомнил о том, что у него пропадает талант прекрасного пловца! Его настойчивость помогла быстро прийти в форму, а когда спустя пару месяцев он принял участие в массовом марафонском заплыве, то к удивлению многих и своему собственному, стал победителем. Конечно, больное место давало о себе знать, но Шнейдер понял, что самый лучший для него доктор – это он сам.

Генрих упорно тренировался и не просто выигрывал марафонские заплывы в 19 лет в Риге, но стал их ярким пропагандистом, долгое время оставался самым юным участником таких серьезных соревнований. Благодаря его энтузиазму такие соревнования в Риге стали проводиться регулярно, причем не только в Рижском заливе, но и по Западной Двине.

Генрих видел выступления родного брата Макса, который выступал по всей Европе с силовыми номерами, чаще на тренировках и на фотоснимках, так как они по времени совпадали с его занятиями на последних курсах в Базельском университете на

медицинском факультете. Но когда выдавалась свободная минутка, Генрих бежал к брату и перенимал его методы тренировок, которыми тот охотно делился.

Вернувшись в Ригу уже с дипломом Базельского университета, Шнейдер столкнулся с неприятностями, касающихся своего заграничного диплома. Этот диплом в Латвии не признавался, и молодой доктор освоил основы латышского языка, сдал экзамен по немецкому. Вдобавок ему пришлось досдать все экзамены первых курсов факультета - анатомию, физиологию, физиологическую химию, гистологию и др. Требовалось приложить немало усилий, и в 1940 году Генрих Германович получил диплом об окончании Латвийского университета и долгие годы плодотворно работал врачом-хирургом.

### *Цирроз печени, рак молочной железы*

Орлова Л.А., 72 года, врач высшей категории, диетолог, более 40 лет проработала психиатром в психбольнице, заведя отделением РДТ (разгрузочно-диетической терапии). 47 лет жизни она отдала лечебному голоданию и успешно пролечила более 20 000 пациентов. Ученица Николаева Ю.С. в настоящее время возглавляет Центр разгрузочно-диетической терапии “Активное долголетие” в г. Ростове-на-Дону, помогая пациентам с различными заболеваниями выздоравливать с помощью метода лечебного голодания.

Эта очень волевая и сильная женщина умирала в возрасте 24 лет и врачи ничем не могли помочь, разводя только руками. Молодой врач заболела вирусным гепатитом, который осложнился циррозом печени. Бледно-желто-зеленое лицо у исхудавшей как в концлагере девушки, вес 44 килограмма, билирубин в 20 раз выше нормы, глубокая депрессия и никакой надежды поправиться!

Встреча с академиком Юрием Сергеевичем Николаевым в Москве стала настоящим подарком судьбы. Услышав, что она хочет голодать при таком диагнозе, Николаев категорически отказал, так как цирроз печени – абсолютное противопоказание к данному методу терапии. Услышав отказ, Орлова сказала, что в таком случае ей ничего не остаётся как самостоятельно проводить голодание. Профессор внимательно посмотрел ей в глаза и пораженный такой настойчивостью пообещал лично контролировать процесс лечения и не дать умереть во время его. Он ещё раз предупредил Людмилу, что она имеет очень небольшой шанс поправиться.

Проголодала Людмила 32 дней под наблюдением самого Николаева и к концу выхода из голодания она весила каких-то килограмм 25 подобно узнику концлагеря. Лечение сотворило чудо - буквально через три месяца Орлова была уже цветущей женщиной. Восстановилось все, в том числе и нарушенный менструальный цикл. Кроме того, она до этого десять лет не могла забеременеть и смогла родить.

В 45 лет у Орловой обнаружили миому матки и врачи рекомендовали операцию. Но Людмила Александровна отказалась от операции, проголодала 27 дней и полностью избавилась от этой миомы.

В 2001 г. много нервничала, мало спала и на фоне фиброзно-кистозной мастопатии ... заболела раком молочной железы. Скрывала, так как ей было стыдно, что она заболела. Но потом муж помог ей взять себя в руки, и она стала лечиться, но не голодом, а селеном, который принимала его в больших дозах и биодобавками. Через несколько месяцев при ультразвуковом и тепловизорном обследовании никаких следов раковой опухоли не обнаружили – больная выздоровела.

Последние годы Людмила Александровна голодает только по 3-5 дней и выглядит моложе своих 72 лет. Для длительных голодовок нет необходимости, т.к. она давно придерживается правильного питания: растительная пища, кисломолочные продукты, рыба, исключены мясо и соль. Доктор не забывает поддерживать физическую форму, ежедневно по утрам занимается гимнастикой. Её отделение – единственное в России, где проводятся большие сроки голодания - от 20 до 40 дней.

### *Вирусный гепатит*

Романов Лев Ефимович, научный сотрудник лаборатории медико-экологического воспитания отдела медицинской профилактики и укрепления здоровья населения медакадемии им. Сеченова, инструктор оздоровительного бега, бессменный президент оздоровительного движения "ЖизниГрад".

Романов с 7 лет был чемпионом города Тулы и Тульской области по легкой атлетике в спринте, по прыжкам в длину и высоту. В 12 лет перешел на средние дистанции 800-3000 м. Также выигрывал первенство г. Тулы и области, входил в десятку лучших спортсменов СССР по своей возрастной группе.

В 1969 г. Лев Ефимович поступил в институт физической культуры. Сразу же был послан в колхоз, где заболел вирусным гепатитом. Врач, при выписке из больницы занятия спортом запретила на всю жизнь, сказав, что физические нагрузки можно иметь не ранее чем через год и на уровне спортивных юношеских разрядов - не более. Романов решил сам помочь себе вылечиться. Прочитал он книги Брэгга, Купера, Николаева, Шелтона, Чейза, Тодорова, Шаталовой и многих других. Узнал что такое раздельное питание, чем полезны дикорастущие травы, как правильно дышать, как помочь себе при болезнях, как правильно вести самоконтроль, что такое сыроедение. И разработал свою собственную программу лечения и реабилитации медитативным оздоровительным бегом и физкультурой по адаптационным циклам. И через полгода стал чемпионом Российской федерации, а еще через четыре недели Советского Союза ЦС "Спартака" по легкой атлетике (1500 м., 2000 м. с препятствиями и 5000 м.).

Романов учится сам и учит других как с помощью бега поправить здоровье. Он применяет закаливание, приемы психической саморегуляции, диетотерапию, голодание, массаж, включая точечный, мануальную терапию, фитотерапию, медитативные техники и другие средства естественного оздоровления.

Основа его медитативного бега состоит из приемов психической саморегуляции - напрягаются группы мышц, необходимые для бега, а все остальные можно расслабить:

1) Темп бега легкий – концентрация внимания на легкости бега. Осанка – прямая, нельзя смотреть в упор на землю во время бега – очень быстро можно устать. Руки свободно ходят вдоль тела.

2) Расслабление всех мышц: рук, ног, спины, дыхательной мускулатуры, лица. Дыхание через нос (10 вдохов и выдохов на разогрев каждой группы мышц и суставов). Руки полностью раскрепощены при беге от кончиков пальцев до мышц плечевых суставов.

3) Расслабление мышц ног. Уже с первых минут бега вы концентрируете внимание на пальцах стоп, начиная с большого пальца, обеспечиваете им небольшую физическую нагрузку, достаточную для разогрева. На разогрев групп мышц во время психотренинга приходится до 10 вдохов и выдохов. Дыхание должно быть свободным и легким. Проведя таким образом массаж пальцев, переходим к бегу на внутренней стопе, затем на внешней. Затем следует небольшое расслабление тех групп мышц, которые вы разогреваете. Охватываем мысленно всю стопу целиком, прочувствуем ее бег, соприкосновение с грунтом, небольшое ее напряжение, затем расслабление.

Промассировав стопу, сосредоточиваем свое внимание на икроножных мышцах. Снова

небольшое напряжение до 10 вдохов и выдохов, затем – расслабление. Аналогично разогреваем сначала внутреннюю поверхность бедра, внешнюю, затем – заднюю.

4) Прочувствуем амортизирующие функции позвоночника в каждом отделе. Далее как бы растягиваем позвоночник, поддерживая его вертикальное состояние за счет мышечного корсета, осанки, работы связок. Макушка тянется вверх. Взгляд устремлен вперед, не менее чем на 30 метров. Даем себе установку, что наш позвоночник во время бега всегда раскрепощен.

5) Живот расслаблен, мягкий. Ощутим, как на вдохе живот выпячивается, на выдохе втягивается в себя. Усиливаем эту функцию, еще больше выпячиваем и втягиваем. Раскрепощаем нижнее дыхание, контролируем его. Переключаем внимание на среднее дыхание в области грудной клетки. Усиливаем его. Сжимаем и разжимаем грудную клетку, стараясь достичь максимальной амплитуды без чрезмерных усилий на раскрепощенной работе мышц. Переключаем внимание на верхнее дыхание, наполняем воздухом верхнюю часть легких. Активируем его.

6) Вызываем ощущение тепла в области солнечного сплетения. Вдох – накапливаем тепло в области солнечного сплетения, на выдохе направляем тепло в область печени. Вдохнем и сконцентрируем тепло на солнечном сплетении, на выдохе направляем тепло в область копчика, почек. Вдох – тепло накапливается в солнечном сплетении, на выдохе тепло распространяется по всему туловищу.

Эта методика позволяет снижать физическую нагрузку во время бега, повышать адаптацию организма и его выносливость, оказывать лечебный эффект за счет психофизического массажа внутренних органов.

В свое время Лев Ефимович лечил инфарктников с помощью дозированного бега.

Колоссальное влияние на восприятие мира Романовым оказал К.В. Динейка, известный ученый, уникальный специалист по физиологии и психологии, автор методов естественного оздоровления, которые помогали справляться с тяжелыми болезнями без хирургических методов и лекарств.

Романов настолько развил свои физиологические способности, что показал уникальные достижения своей выносливости: оказался первым человеком, кто пробежал сверхмарафон 500 км за 8 дней на вегетарианском питании на калорийности основного обмена - 1200-1800 ккал в сутки (1980 и 1981г.г.); пробежал 70 км без отдыха, без еды и воды, при температуре минус 8-15 градусов, в майке и трусах, без перчаток и головного убора, с купанием в ледниковом ручье на шестидесятом километре и продолжением бега не вытираясь.

### *Гипертоническая болезнь*

Бутейко Константин Павлович (1923 – 2003гг.), известный физиолог, врач-клиницист, кандидат медицинских наук, академик Международной Академии Информатизации (МАИ), автор более 100 научных публикаций. Перед войной поступил учиться в Киевский Политехнический институт. Когда началась война, Константин был студентом второго курса, во время интенсивных бомбежек Киева вытаскивал раненых из-под завалов. Вскоре ушел добровольцем на фронт и прошел всю войну без единой царапины! В Первый Медицинский институт имени Сеченова Бутейко поступил с пятерками по всем предметам.

Мединститут Бутейко закончил с отличием, и профессор Тареев забрал перспективного ученого к себе в больницу, где Бутейко больше месяца проработал врачом. Там и стала у него формироваться идея о наличии связи злокачественной гипертонии и глубокого дыхания, подкрепляемая врачебной практикой, увиденным вокруг. Как это часто бывает, Константин заболел именно той болезнью, которую несколько лет сам всесторонне изучал.

Злокачественная гипертония настигла молодого совсем еще человека. В поисках оздоровления Бутейко занимался йогой, различными видами спорта, старался глубоко дышать, считая, как и все вокруг, это очень полезным. Имея верхнее давление 300, Бутейко стал уменьшать дыхание, и давление понизилось до 120. Поставив эксперимент на самом себе, Константин Павлович вылечил свою гипертонию! Бутейко выступал с лекциями по Москве, и в научных кругах пошел слух о чуде-ученом, который собирается лечить болезни века дыханием! Начались разговоры о вменяемости самого Бутейко. Константин Павлович замкнулся.

В 1962 году работа была завершена, и Бутейко подал заявку на регистрацию своей идеи по лечению гемогипокарбии (“Дефицит углекислого газа в альвеолярном воздухе” или “Углеродная теория дыхания”) в Комитет по изобретениям, где она пролежала 21 год! Непонимание, равнодушие, зависть тормозили принятие решения. Лишь в 1983 году автор открытия получил, наконец, патент на свой метод с приоритетом 1962 года.

В августе 1968 года пришел приказ закрыть лабораторию, распустить научный штат. После скандального закрытия лаборатории, после варварского разгрома уникальной аппаратуры, после рокового 1968 года, Бутейко официально нигде не работал. Занимался частной практикой, в системе был согласен работать лишь на определенных, своих условиях. А было ему всего 46 лет!

Покушения на его жизнь случались периодически. 30 ноября 1998 года, когда доктор возвращался вечером в свою квартиру в Новосибирске, его догнали трое. Били по голове железным прутком. Бросили на снег умирать, а на дворе 45° мороза! Почти остывшее тело нашла соседская собака. Врачи не обещали ничего хорошего — гематома с кулак, постоянные головные боли, головокружения, но Бутейко активно работал еще 4 года. Бутейко считал глубокое дыхание причиной всех человеческих бед, не только болезней, но и войн, социальных конфликтов, скандалов, насилия. Сегодня работающие в его клинике врачи - это бывшие астматики, гипертоники, аллергики, то есть люди, прежде не один год страдавшие от различных болезней, которые сами успешно вылечились и вернулись к активной, полноценной жизни.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики Бутейко:

1. Работают верхние отделы легких:

5 секунд вдох, 5 секунд выдох, расслабляя мышцы грудной клетки; 5 секунд пауза, не дышите, находитесь в максимальном расслаблении. 10 раз. ( 2,5 минуты)

2. Полное дыхание. Диафрагмальное и грудное дыхание вместе.

7,5 секунды – вдох, начиная с диафрагмального дыхания и заканчивая грудным дыханием; 7,5 секунды – выдох, начиная с верхних отделов легких и заканчивая нижними отделами легких, т.е. диафрагмой; 5 секунд – пауза. 10 раз. ( 3,5 минуты)

3. Точечный массаж точек носа на максимальной паузе. 1 раз .

4. Полное дыхание через правую, затем левую половины носа. По 10 раз.

5. Втягивание живота.

В течение 7,5 секунды – полный вдох, 7,5 секунды – максимальный выдох, 5 секунд – пауза, удерживая втянутыми мышцы живота . 10 раз. (3,5 минуты)

#### 6. Максимальная вентиляция легких (МВЛ).

Выполняем 12 быстрых максимальных вдохов и выдохов, т.е. 2,5 секунды – вдох, 2,5 секунды – выдох, в течение 1 минуты. После МВЛ сразу выполняем максимальную паузу (МП) на выдохе, до предела. Выполняется МВЛ 1 раз.

#### 7. Редкое дыхание. ( По уровням)

Первый уровень:

1-5 секунд – вдох, 5 секунд – выдох, 5 секунд – пауза. Получается 4 дыхания в минуту. Выполняйте 1 минуту, затем, не прекращая дыхания, выполняются следующие уровни.

Второй уровень:

2-5 секунд – вдох, 5 секунд – задержка дыхания после вдоха, 5 секунд – выдох, 5 секунд – пауза. Получается 3 дыхания в минуту. Выполняется 2 минуты

Третий уровень:

3-7,5 секунды – вдох, 7,5 секунды – задержка дыхания после вдоха, 7,5 секунды – выдох, 5 секунд – пауза. Получается 2 дыхания в минуту. Выполняется 3 минуты.

Четвертый уровень:

4-10 секунд – вдох, 10 секунд – задержка дыхания после вдоха, 10 секунд – выдох, 10 секунд – пауза. Получается 1,5 дыхания в минуту. Выполняется 4 минуты. И так далее, кто сколько выдержит. Норма довести до 1 дыхания в минуту.

#### 8. Двойная задержка дыхания.

Сначала выполняется МП на выдохе, затем максимальная задержка на вдохе. 1 раз.

9. МП сидя 3-10 раз, МП в ходьбе на месте 3-10 раз, МП в беге на месте 3-10 раз, МП во время приседания. 3-10 раз.

#### 10. Поверхностное дыхание.

Сидя в удобном положении для максимального расслабления, выполняйте грудное дыхание. Постепенно уменьшайте объем вдоха и выдоха – до невидимого дыхания или дыхания на уровне носоглотки. Во время такого дыхания будет появляться сначала легкая нехватка воздуха, затем средняя нехватка или даже сильная, свидетельствуя о том, что упражнение выполняется правильно. Находитесь на поверхностном дыхании от 3 до 10 минут.

Все упражнения выполняйте обязательно с дыханием через нос и без шума. Перед выполнением комплекса и после него осуществляются контрольные измерения МП и пульса.

\*\*\*

Проф. Столешников А.П. на основании своего личного опыта и изучения мировых систем оздоровления вернул своё потерянное здоровье. В 39 лет он внезапно обнаружил у себя очень высокое артериальное давление: систолическое 210-240 и диастолическое 100 - 120. Будучи врачом, и порывшись в американской медицинской литературе, он прочитал, что в молодом возрасте гипертония носит злокачественный и быстро прогрессирующий характер и в среднем срок жизни у молодых людей не превышает 3-5 лет. После этого Столешников начал принимать самые лучшие лекарства от давления, но и на максимальной дозировке таблеток давление не удавалось снизить ниже 180/100. При этом голова была постоянно тяжёлой и весь мир воспринимался в чёрных тонах.

Он слышал о голодании и решил больше не пить таблетки, так как таблетки - это смерть. Личный опыт длительных голоданий врача Столешникова включает голодания

длительностью 31 день, 30 дней, 24 дня, 24 дня и десятки голоданий сроком от 7 до 10 дней. За 7-10 дней водного голодания выбрасываются токсины из депо в теле, и затем делается чёткий, строгий и эффективный вывод мобилизованных токсинов из организма на свежесжатых соках из бескрахмальных фруктов и на самих бескрахмальных фруктах. Организм обладает высшей мудростью, способностью к распознаванию болезнетворных клеток и тканей и к их уничтожению. Доктор считает, что просто надо предоставить организму эту возможность и ввести его в этот режим. Во время голодания надо себя вести по самочувствию, можно заниматься лёгкой работой. Сейчас, после 15 лет применения данного метода поддержания здоровья, Столешников чувствует себя практически здоровым человеком.

Он рекомендует на своём опыте при хронических тяжелых болезнях и возрасте старше 45 лет проводить голодания более 10 - 14 дней, чтобы снизить большую токсическую нагрузку на органы выделения, а более выносливым людям период голодания до 30 дней. Так проще всего неделя воды и клизма; потом неделя свежесжатый фруктовый сок; затем неделя свежие фрукты/овощи и баня; далее качественная пища, или ещё лучше как можно дольше сыроедение. Во время самого голодания и в восстановительный период пить родниковую воду, а в её отсутствии минеральную воду (Ессентуки 4, или Нарзан или Боржоми), разведенную сильно дистиллированной водой. Клизмы делать вначале и в конце голодания - перед периодом восстановления, а также в период воздержания от пищи не чаще, чем раз в 4-5 дня.

Выход из голодания осуществлять только на свежесжатых фруктовых соках, разбавленных на половину дистиллированной водой: половинка лимона, половинка апельсина, половинка грейпфрута и доливают дистиллированную воду до 300 мл. В срок от 7 до 14 дней на фруктовых соках организм почувствует плавный возврат бодрости и энергии. Потом присоединяют овощные соки типа морковного, свекольного, сельдерейного, укропного, одуванчикового или картофельного, поскольку за период нахождения на фруктовых соках движения кишечника уже восстанавливаются. А если соки корнеплодов применять вначале восстановления, то содержащиеся в их составе крахмалы вызовут осаждение токсинов обратно в тканевые депо и резко снизят лечебный эффект голодания.

После восстановления водно-солевого баланса организма на фруктовых соках, но не раньше, чем через 10 дней после начала выхода из голодания (до того как перешли на обработанную пищу), можно идти в баню для удаления оставшихся токсинов из тела. Нужна не очень жаркая парилка, чтобы с потом удалить шлаки. С собой надо взять 2-3 литра жидкости (разбавленной смеси свежесжатого лимонного и апельсинового сока или разбавленной минеральной воды) и половину выпить до бани, а остальное - в процессе потения.

### *Гипертония и язва*

Борис Кириллович Панфилов, доктор медицинских наук, профессор, инвалид войны, был ранен в битве за Кавказ. Почетный профессор Университета Дружбы народов в настоящее время работает кардиологом в одной из московских больниц и 40 лет занимается лечебным бегом.

Борис с детских лет любил занятия физкультурой, но, будучи взрослым, у него не было времени заниматься этим. В сорок лет стала беспокоить гипертоническая и язвенная болезни, а затем внезапно развилось желудочное кровотечение. От смерти доктора спас врач - профессор В. В. Виноградов, который около 40 лет назад удалил ему 2/3 желудка. После чего организм стал "разваливаться"- появились новые и обострились старые

болезни: гипертония, глаукома, гнойный гайморит, резкое похудание. Панфилов собирался оставить работу, но решил заняться сам лечебной физкультурой...

Вначале врач стал по утрам ежедневно ходить по 5-6 км, удлинив постепенно дистанцию до 10 км. Затем добавил пробежки по 100-150 метров, чередуя с ходьбой. Такая нагрузка на организм не привела к лечебному эффекту. Как-то доктор пробежал 200-250 метров и задыхаясь остановился. После этого случая Борис Кириллович стал регулярно бегать, постепенно добавляя нагрузку, а при плохой погоде заменял свой бег приседаниями - вначале 100, потом 200 и так до 1000.

Постепенно здоровье Бориса Кирилловича Панфилова начало улучшаться: стал выносливее, снова появилась творческая активность, повысилась работоспособность. Всё это помогло ему успешно защитить докторскую диссертацию и получить ученое звание профессора. Много лет профессор успешно работал в кардиологическом отделении, а также в реаниматологии.

Личный опыт бега Б.К. Панфилова показал, что для начинающих бегунов в молодом возрасте 25-45 лет рекомендуемая скорость бега примерно - 7 минут на 1 км; в возрасте 50-60 лет - 8 минут на 1 км, а в 60-70 лет при хорошем здоровье - 9 минут на 1 км дистанции. Пробежки лучше впервые начинать в сухую погоду: в конце весны или летом. Нужно бегать ежедневно, без перерыва, кроме холодных (ниже  $-25^{\circ}\text{C}$ ) и ветреных зимних дней. Профессор считает, что оптимальная дистанция бега в возрасте 25-49 лет - около 5 км за 35-40 минут, а старше 50 лет достаточно пробегать ежедневно 3-4 км за 20-25 минут.

При занятиях лечебно-оздоровительным бегом необходимо придерживаться следующих правил по Б.К. Панфилову:

1. Выбрав дистанцию бега, держите ее еще некоторое время. Не следует гнаться за длинными дистанциями.
2. Лучше бегать одному, чтобы не подлаживаться под чужой темп и не следует догонять значительно опережающего вас "соперника", чтобы не умереть на дистанции.
3. В холодные дни при температуре ниже  $-25^{\circ}\text{C}$ , лучше заняться гимнастикой дома.
4. Если во время бега вам стало плохо, сразу же его прекратите.
5. Отложите бег, если высокая температура, сильное переутомление или стресс, после бессонной ночи.
7. Если накануне немного выпили, лучше заменить бег 40-50 приседаниями.
8. Нельзя бегать будучи больным, без совета с врачом, самостоятельно без медконтроля.

На своем личном опыте кардиолог убедился, что некоторые заболевания можно успешно лечить не лекарствами, а включая мощные резервы организма.

### *Язва желудка*

Игорь Васильевич Бердюк, основоположник и профессор кафедры стоматологии Запорожского института усовершенствования врачей, которую в 1955 году перевез из Одессы, в том же году создал в Запорожье челюстно-лицевую клинику, где осуществляются все виды операций на лице и челюстях: устранение врожденных пороков, новообразований и пластические операции. Несмотря на преклонный возраст, профессор Бердюк прекрасно выглядит и излучает энергию. В этом ему помогают постоянные занятия йогой.

На втором курсе института Игорь Васильевич заболел язвенной болезнью желудка. Пообщавшись со специалистами из Киева, узнал интересную вещь: настоящий врач должен научиться сам быть лекарем для себя. После Московского фестиваля молодежи и студентов, его бывший пациент, подарил журнал со статьей о системе йогов. С тех пор профессор занимается йогой уже более сорока лет. Все наши знания вечны, информация о человечестве, земном шаре и солнечной системе заложена в каждом человеке от рождения, и основой человеческого здоровья является тесное единение физического и духовного, умение управлять своим телом и своей психикой. Именно на этом основана система йогов. Стресс и сильные эмоциональные переживания могут вызвать язвообразование желудка, так как нервная система связана со всеми органами тела. Другими причинами могут быть: нерегулярное и неправильное питание, механические раздражения, недостаток витаминов

В йоге всегда диагностируется коренная причина заболеваний, которая, как правило находится в психоэмоциональной сфере человека, Поэтому самое важное лечение начинается с нормализации разбалансированных эмоций. Для этого в йоге есть много техник, таких как релаксация, медитация и пранаяма (дыхательные упражнения).

Начав заниматься йогой, используя асаны (позы), дыхательные упражнения, медитацию, уже через два месяца Игорь Васильевич вылечил язвенную болезнь желудка. Постигая искусство управления своим телом, дыхания, правильного питания, он полностью изменил свою психику, стал спокойным и рассудительным. В питание стал избегать острых специй, алкоголя, употребляя молоко и вареные овощи.

Регулярное выполнение им асан, особенно со сгибаниями в области живота, хорошо массирует органы брюшной полости, и это благотворно влияет на выделения желудочного сока, улучшается пищеварение, способствует максимальному усвоению питательных веществ организмом и предотвращает обострения язвенной болезни. В асанах *Бхуджангасана* (поза змеи), *Салабхасана* (поза кузнечика), *Дханурасана* (поза лука) растягиваются брюшные мышцы и сокращаются мышцы спины; в асанах, *Пашимоттанасана* (наклон вперед сидя), *Падахастасана* (поза аиста), *Йога Мудра* напрягаются брюшные мышцы и растягиваются мышцы спины; в асанах *Вакрасана* (поза улитки), *Ардха Матсиендрасана* (половинное скручивание позвоночника) упражняются боковые мышцы живота; асаны *Уддияна-бандха* (брюшной замок) и *Наули* (волна) массируют брюшные мышцы в продольном и поперечном направлениях.

*Уддияна бандха* или брюшной замок, восстанавливает перистальтику, предупреждает и излечивает метеоризм и запоры, массирует и стимулирует все органы, расположенные в брюшной полости, усиливает мышцы брюшной стенки и даже возвращает на место смещенные органы. Встаньте прямо. Ноги, слегка согнутые в коленях, чуть шире плеч. Положите ладони большими пальцами внутрь на верхнюю треть бедер, слегка наклонитесь вперед, чтобы расслабить мышцы брюшной стенки. Вдохните и полностью выдохните воздух из легких, задержите дыхание и максимально втяните брюшную стенку внутрь, одновременно поднимая ее вверх. Сохраняя задержку дыхания, выпятите наружу расслабленную брюшную стенку и еще 4 раза двигайте брюшную стенку внутрь, вверх и наружу. В сумме вы делаете указанные движения брюшной стенки — внутрь, вверх и наружу — 5 раз. Выпрямитесь, сделайте полный вдох, возобновите нормальное дыхание.

*Падахастасана* или аист усиливает перистальтику, тонизирует органы брюшной полости, лечит болезни желудка, Встаньте прямо, ноги вместе, колени прямые. На вдохе медленно поднимите руки вверх через стороны ладонями вперед. На выдохе, медленно сгибая позвонок за позвонком, наклоняйтесь вперед, скользите руками вниз вдоль туловища

и далее по ногам, стараясь ладонями обхватить лодыжки сзади, а в конце выдоха коснуться коленей лбом. Оставаясь в этой позе несколько секунд, постепенно доведите время до 20 секунд. Затем на вдохе медленно поднимайтесь, разгибая спину. Повторите асану 3–4 раза.

*Ваджрасана* или алмазная поза улучшает переваривание пищи, циркуляцию крови во многих внутренних органах, ликвидирует отложения солей. Встаньте на колени, держите колени и носки вместе, пятки слегка раздвиньте. Сядьте между пятками. Спину и голову держите прямо. Следите, чтобы колени не расходились. Руки расслабьте и положите на колени ладонями вниз. Сохраняйте позу до 3 минут. Эта асана не имеет противопоказаний. При ее выполнении концентрируйте свое внимание на органах брюшной полости.

*Супта вирасана* или поза героя, ускоряет переваривание пищи, массирует внутренние органы, снимает боли в области желудка, помогает при повышенной кислотности и язве, успокаивает центральную нервную систему. Возьмитесь руками за голени. Медленно и осторожно, опираясь на согнутые в локтях руки, ложитесь на спину так, чтобы вся спина касалась пола и колени были вместе. Оставайтесь в позе 5 минут, дышите ровно и спокойно. Выпрямите ноги, расслабьтесь и отдохните. Эта асана не имеет противопоказаний. При ее выполнении концентрируйте внимание на органах брюшной полости.

*Бхуджангасана* или поза кобры, оказывает благотворное действие на надпочечники, усиленно снабжая их кровью, регулирует тепловой обмен в организме, а также препятствует скоплению газов в кишечнике. Лягте на живот, при этом подбородок должен касаться пола, обе ладони прижаты к полу на уровне груди. Локти согнуты и отведены в стороны, ноги вместе, носки вытянуты. Делая глубокий вдох, медленно поднимите голову, затем плечи, грудь и верхнюю часть туловища — нижняя часть живота должна оставаться на полу. Задержите дыхание и прогибайте позвоночник до тех пор, пока не почувствуете сильное сжатие в нижней части спины. Выдержите эту позу несколько секунд, затем начинайте выдох, постепенно опуская тело, пока подбородок опять не коснется пола. Повторите еще один раз и расслабьтесь.

*Уттана Падасана* или поднимания ног и рук способствуют глубокому массажу брюшной полости. Лежа на спине, руки вдоль тела. С выдохом приподнимите грудь, прогнитесь в спине и упритесь макушкой головы в коврик. Если сделать это окажется трудно, обопритесь о пол руками и продвиньте голову как можно больше назад, приподнимая также и спину. Затем приподнимите прямые ноги под углом 45–50°. Ладони рук соедините и держите параллельно ногам. Находитесь в позе 30–60 сек.

*Пашиманасана* или растягивающая поза улучшает обмен веществ и массирует органы в животе. Сядьте на пол прямо, ноги вытяните перед собой, ступни вместе, руки вдоль туловища. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на несколько секунд, слегка приподняв верхнюю часть туловища. На выдох медленно наклонитесь вперед и возьмитесь руками за большие пальцы ног или за ступни, головой прикоснитесь к коленям. Колени не сгибайте

И сейчас в почтенном возрасте профессор Бердюк легко демонстрирует стойку на голове (*Появление язвы желудка прежде всего зависит от состояния психики человека и относится к психосоматическим заболеваниям. Желудок, как и сердце, очень чувствителен к человеческим эмоциям, и от самого небольшого волнения, переживания*

*эти органы изменяют свой ритм. Древние философы говорили, что мысль - это ключ, которым можно открыть и закрыть замок жизни.)*

### *Язва 12-ти перстной кишки*

Альфир Маннапов, 1954 года рождения, заслуженный деятель науки Республики Башкортостан, доктор биологических наук, потомственный пчеловод, город Уфа. Его предки почти все были долгожителями.

Когда Маннапов учился в аспирантуре, то у него открылась язва двенадцатиперстной кишки. Это было связано с неправильным питанием. Альфир ослаб и не знал, что с ним происходит. Оказывается всё это было обусловлено скрытыми кровотечениями. Маннапов сам дошел до поликлиники и потерял сознание. Когда очнулся, то врачи уже готовили к операции. Он успел позвонить коллегам, но они посоветовали, чтобы Альфир ни в коем случае не соглашался на операцию. По своему опыту работы друзья объяснили молодому человеку, что можно вылечиться продуктами пчел. Они сделали ему масло на прополисе, которое заменило операцию. После этого никаких рецидивов болезни уже не было, и в дальнейшем от какой-либо пищи он никогда не отказывался.

Вот этот рецепт прополисного масла: берут 70-100 г сливочного масла, кладут его в ступу, 1 ст.л. спиртового экстракта прополиса добавляют. Надо тщательно растереть масло с экстрактом прополиса в ступке пока цвет не станет кремовый. Далее этот продукт должен час постоять, так как за это время спирт улетучивается. Спиртовой экстракт готовится из 20 г прополиса нарезанного мелкой стружкой и 100 г спирта 70-градусного. Но нельзя спирт большего градуса брать, иначе он убьёт полезные свойства прополиса.

Настоять, в течение трех дней, постоянно помешивая, и держать надо в темном месте в холодильнике. Когда появится коричневая надсадочная жидкость, то именно эту часть экстракта забирают. Ни в коем случае осадок не трогают, т.к. в нем дубильные вещества, их нельзя использовать. Масло становится очень вкусным и привлекательным по запаху. Употреблять нужно за 30-45 минут до еды три раза в день по 1 ч. ложке на язык и просасывать, а четвертый раз на ночь принимают. Вкус его с горчинкой – именно это и показывает, что вы приготовили настоящее прополисное масло. Это масло и на печень очень хорошо действует. В прополисе есть летучие эфирные вещества и вяжущие вещества. Они в виде плёнки на слой клеток эпителия сверху накладываются и не дают соляной кислоте, которая образуется до еды, разъедать стенку желудочно-кишечного тракта.

Это масло помогает при заложенности носа, что особенно полезно детям. Его также кладут на язык и рассасывают.

### *Стенокардия и остеохондроз*

Галина Ханжина, педиатр, 72 лет, убежала от инфаркта бегом. В 25 лет ей поставили диагноз – врожденный порок сердца. А затем Галину стали мучить стенокардические боли, которые возникали и днем и ночью. Это кошмарное состояние страха смерти и сильной боли за грудиной, когда больной не может ни вздохнуть, ни шевельнуться. Больной со стенокардией или грудной жабой думает, что настали для него последние часы жизни! Доктор Ханжина лечилась традиционной таблеточной медициной и уколами в течение 25 лет, но каких-то существенных улучшений не было. Сами врачи-кардиологи и терапевты устали от “трудной больной”, и она сама устала лечиться. В конце концов, лечащие врачи дали Галине совет - больше соблюдать покой.

Галина Ханжина очень любила бег и всю жизнь бегала, прыгала, плясала. И даже получала подарки за танцы. В детстве она мечтала иметь такую профессию, чтобы

пришлось бегать и много ходить: стать или почтальоном или детским врачом. И все-таки Галина я стала детским врачом. Участок нее меня был – частный сектор, где можно было разбежаться. И участковый педиатр ходила на вызовы к больным детям, то бегом, то быстрым шагом. А в последние три года работы Ханжина даже бегала босиком. Приходила на свой участок, снимала туфли или в руке носила, и от дома до дома бегала босиком. В любую погоду - даже зимой по снегу или в слякоть – бегала босиком, тем самым вызывая закаливание и рефлекторное влияние со стоп на улучшение работы внутренних органов и обмена веществ.

Но и этого Галине показалось мало и она решила начать бегать от своей болезни. Сначала бегала возле и вокруг дома, а потом и на стадионе. Так вот раньше Ханжина считала, что главное в организме это сердце, но с некоторых пор поняла, что не оно, позвоночник. Позвоночник отвечает за все внутренние органы. Здоровый позвоночник – здоровые органы! Бег помог излечить махровый остеохондроз, радикулит и три межпозвоночные грыжи. При этом улучшилось питание межпозвоночных дисков, прошли боли и неприятные ощущения в груди.

*(Не надо комплексовать, а если какой-то метод народной медицины помогает, то используйте его для самоисцеления, чем всё глубже впадать в ипохондрию и улучшите своё качество жизни. Всё новое или необычное в лечении никогда сразу не воспринимается толпой! Помните это и не считайте себя “белой вороной”).*

#### *Ишемическая болезнь сердца и простуды*

Наталья Полонская после окончания медицинского института работала педиатром в отделении патологии новорожденных одного из Киевских родильных домов. У её дочери были частые ОРЗ, бронхоспазмы, гнойный гайморит, хронический тонзиллит и аденоиды. Постоянные физиотерапия и антибиотики, прокалывания гайморовых пазух, удаление миндалин и аденоидов результатов не дали. Девочка болела практически постоянно. Жизнь доктора превратилась в мучение, её постоянно терзали страх за ребенка и чувство безысходности. Чудо вошло в её жизнь в виде незнакомой старушки. Старушка посмотрела на девочку, покачала головой и пожурела, до чего мама довела своего ребенка. Она сказала, что ребенка надо пускать ходить босиком по траве и закаливать. Каждое утро первым поездом метро возила Наталья дочку в парк на берегу Днепра, раздевала ее до трусиков, бросала мяч в высокую траву, и ребенок играл там, весь мокрый, но веселый и жизнерадостный. В первые же дни снизилась температура тела (а она в последнее время постоянно была повышенной), а потом уменьшились и совсем исчезли кашель, насморк, появились светлые промежутки между очередными заболеваниями. Наталья Полонская поверила в этот метод и стала искать нужную литературу. Доктор прочитала книга Себастьяна Кнейппа “Мое водолечение” и поняла, что кроме классических методов традиционной медицины есть и другие, не менее эффективные. Вскоре Наталья Полонская перешла работать врачом лечебной физкультуры в отделение восстановительного лечения при детской поликлинике. Решила стать врачом - валеологом - специалистом по здоровому образу жизни. Стажировку проходила в Москве у известных профессоров, где постигала искусство массажа и лечебной физкультуры, обучалась методике закаливания и обучения плаванию грудных детей. Теперь она больше не воспринимала болезни как нечто неизбежное в детском возрасте, а увидела путь борьбы с ними, путь к здоровью. Доктор повела свою дочку учиться кататься на коньках и плавать в бассейне. Наталья заметила, что чем больше дочь встречается с холодом (мокрый лед, снег, вода), тем крепче становится, тем реже болеет и быстрее выздоравливает. Ребенок перестал болеть и закалился.

Да и собственное здоровье после повторных родов у доктора основательно пошатнулось в результате отсутствия систематических физических тренировок и переизнос: беспокоило сердце, появились одышка и отеки. Пришлось Полонской переходить на здоровый образ жизни. Теоретически ей многое было уже известно, а вот как практически к этому здоровому образу жизни перейти было сразу не так просто. Глядя на нее, с удовольствием разулись дети.

Доктор познакомилась с системами Шаталовой, Брэгга, Шелтона, способами психофизического самосовершенствования, книгой Б.С.Толкачева “Физкультура против недуга”. А сколько нового Наталья узнала о лечебном действии холода! Поэтому она начала с себя – стала ходить босиком по комнате.

Когда заболела гриппом, то была температура 38 °, ломота во всех суставах, но сделала 2-3 раза контрастный душ, и на следующий день пошла на работу здоровой. Теперь лечение холодом стало нормой жизни её семье, где также применяется целый комплекс немедикаментозных мероприятий: дыхательная гимнастика, точечный и общий массаж, промывания носа, хождение босиком по полу, мытье ног холодной водой после теплой ванны, полоскание горла холодной водой, точечный массаж по Уманской.

### *ОРВИ и простуды*

Лилия Ковалева родилась очень болезненным ребенком (у мамы был сильный токсикоз во время беременности — врачи хотели ее прервать). Часто болела простудными заболеваниями в детстве! Будучи студенткой медицинского института, поняла, что избавиться от «букета» заболеваний одними лекарственными препаратами невозможно. Часто плакала от отчаяния и безысходности. Но выход нашелся.

В период перестройки стали появляться публикации о различных оздоровительных системах. Она прочитала статью Надежды Семенович, которая смогла коренным образом улучшить свое здоровье. Это меня шокировало! Значит, возможности человеческого организма безграничны. Нужно действовать.

Отсюда и началась моя эпопея оздоровления: обливания ледяной водой по методу Порфирия Иванова, бег босиком утром по холодной росе. В результате забыла о хроническом бронхите. Затем — школа Галины Шаталовой (правильное питание, дыхание и движение — три кита, на которых базируется здоровье), Геннадия Малахова, Майи Гоголан. Далее заинтересовалась Аюрвердой, а после года занятий йогой забыла о головных и суставных болях. Короткие 5-, 7-, 12-дневные курсы голодания, раздельное питание, сокотерапия также оказали свое положительное воздействие на организм. Необязательно заниматься всем подряд: надо выбрать для себя что-нибудь одно, к чему больше всего лежит душа. Главное — последовательно доводить начатое до конца.. Волею судьбы я стала фитотерапевтом и очень счастлива, что могу работать в этой области, где

нет границ для творчества, зато всегда есть шанс быть здоровым, где помогают не только знания, но и интуиция.

При любом недомогании всегда обращаюсь за помощью к травам. Например, при обострении хронического гастрита с пониженной секреторной функцией, дискинезией желчевыводящих путей мне помогает такой сбор: корень имбиря — 0,3 части, корень цикория, семена укропа — по 1 части, корень одуванчика, лист подорожника, трава буквицы — по 2 части.

2 ч.л. измельченного в порошок сбора заливаю 1,5 ст. кипятка, держу на маленьком огне 1-2 мин., периодически помешивая. Настаиваю 1-2 часа, процеживаю и пью по 100 г 3 раза в день за 20-30 мин. до еды.

Однажды я попала под проливной дождь и промерзла, а на следующий день разболелись почки, поднялась температура. Однако надо было идти на работу. Решила голодать, но по-

своему: в течение 5 дней пила минеральную воду, отвар почечных трав с медом и свежевыжатые соки (из свеклы, моркови, яблок, капусты, кабачка — что было на тот момент в холодильнике) — в день 2-4 стакана. Плюс ко всему — очистительные клизмы. На второй день такого «голода» температура нормализовалась, постепенно ушла боль в пояснице. А принимала я следующий сбор: лист брусники, березы, подорожника, божьего дерева, трава зверобоя, золотой розги, взятые в равных частях. Заваривала, как описано выше.

Состав сбора могу менять (стандартных прописей практически не бывает). Все зависит от ситуации и самочувствия.

\*\*\*

Владимир Андреевич Романенко, врач - хирург, психо - и биоэнерготерапевт из г. Калининграда, окончил лечебный факультет Днепропетровского медицинского института в 1989 году. Во время работы получил хорошую практику по разным отраслям медицины - терапии, травматологии, ортопедии. Обучился прием мануальной терапии для снятия болей и блокировок в позвоночнике, технике гипноза, йоге. В детстве часто болел простудными заболеваниями, ОРВИ, бронхитом.

Нетрадиционными методами лечения занимается более 20 лет. Последние 18 лет активно практикует йогу, которая стала образом жизни всей его семьи. Она научила любить окружающих и всем желать только добра, счастья и любви. Своё собственное здоровье доктор поддерживает с помощью йоги: концентрация, медитация, лежание на стеклах. Придерживается вегетарианского типа питания – отказался от мяса, рыбы, яиц и предпочитает каши из любых круп, особенно овсянка с изюмом, постные щи, борщи, легкие супы. Пищу, как правило, принимает два раза в день.

Владимир Андреевич создал уникальную систему лечения, саморегуляции здоровья, которая продлевает молодость и срок жизни. В основе его метода лечения положен синтез восточных и западных учений о механизме природного самовосстановления, а также запредельных возможностях человеческого организма. Для всего этого используют цигун, йогу, психотерапию, биоэнергетику, рефлексогенное воздействие, мануальную терапию, лечение через медитацию, тибетскую систему омоложения “Око возрождения”. К доктору ходят лечиться и сами коллеги-врачи официальной медицины.

Суть системы лечения по Романенко состоит в воздействии на весь организм, а не его болезни - устранение первопричины заболевания. “Стирание” информации о болезни в головном мозге пациента и обучение его быть здоровым. Основной причиной многих заболеваний здесь считаются: 1) энергетическая разбалансировка организма; 2) питание неправильное; 3) закрепощенность опорно-двигательного аппарата и мышечной системы позвоночника. В первую очередь человек должен убрать отрицательное отношение к окружающему и к себе, а также надеяться не на лекарства, а на себя. И всегда помнить, что любое совершенное зло обязательно возвращается к его автору. Энергетический баланс организма можно укреплять даже с помощью обычной улыбки, так как в этот момент мышцы лица расслабляются, а они связаны с функцией коры головного мозга через которую идет регуляция обменно-эндокринных процессов тела. Позвоночник можно исцелить с помощью статических мышечных растяжек – йоговских упражнений. Доктор Романенко в работе использует семь принципов здорового питания: 1) за стол садись только в хорошем расположении духа; 2) ешь, только когда хочется; 3) ешь все, что хочется, но помни...; 4) предпочитай нейтральное; 5) создавай в организме щелочную среду (вегетарианство); 6) проводи очищение организма – фрукты и овощные салаты, периодического полного голодания, очистки кишечника, безбелковой диеты; 7) пей полтора-два литра чистой воды ежедневно.

Доктор ежедневно применяет для повышения своей энергетики и активизации иммунной системы энергетическую разминку Цигун. Каждое упражнение повторяется по 12 раз.

1. Сброс отрицательной энергии. Закрыв глаза, мысленно представить, что рядом течет огненная река, которая впадает в центр нашей планеты Земля. Вы сбрасываете в эту реку (болезни, зависть, злость, гордыню, леность, жадность и т.д.). Поднимаясь на носки, резко опускаемся на пятки, стряхивая с себя все и представляя, как оно горит в пламени реки.
2. Набор чистой энергии. На вдохе поднимаем руки над головой, мысленно (закрыв глаза) представляем, что мы захватываем белый, солнечный свет, и на выдохе, опуская руки, этим светом насыщаем весь свой организм. Кисти движутся сверху вниз вдоль передней поверхности тела (не касаясь ее).
3. Активизация энергоканалов. Захватываем большим и указательным пальцами правой руки основание 1-го пальца левой кисти и делаем резкое скользящее движение изнутри наружу. Поочередно все пальцы на кистях правой и левой руки и стопах - по 2 раза.
4. Вращение кистями. Ладонь - к ладони, тыльная поверхность - к тыльной поверхности. Вращать от себя и к себе по 8 раз, соединяя лучезапястные суставы вместе.
5. Закрыв глаза и вытянув руки вперед (ладони повернуты вниз), разводим их в стороны и возвращаем в исходное положение, ощущая в ладонях тепло и приятное покалывание.
6. Повторяем предыдущее упражнение, только ладонями вверх.
7. Интенсивно растираем ладони, вызывая тепло, делаем умывающие движения, не прикасаясь к лицу ладонями, только ощущая их тепло.
8. Массирование ушей кончиками пальцев (от мочки к верху ушной раковины и обратно).
9. Интенсивное массирование носа кончиками пальцев.
10. Массаж волосистой части головы.
11. Вибрационное поколачивание от затылка ко лбу.
12. Активизация каналов на руке левой и правой (интенсивное поколачивание ладонью по наружной поверхности руки от плеча к кисти).
13. Поколачивание по груди ладонями обеих рук сверху вниз.
14. Вибрационное поколачивание по задней поверхности ног.
15. Поколачивание вдоль позвоночника от пояснично-крестцового отдела к надплечьям (делается в паре).

### *Туберкулез и пневмония*

Павел Мартимьянович Осинин, 1934 года рождения, врач-пенсионер, давно стал придерживаться здорового образа жизни и применять свои методы оздоровления. В далеком детстве Павел ходил в детский сад, и заболел воспалением легких, полежав зимой на снегу во время игр с детьми. Лечили Павла в то время примитивно, в том числе молитвами и ворожбой. Здоровье у него было слабое, он рос хилым ребенком и часто кашлял. Переболел множеством детских болезней, в том числе, малярией, скарлатиной, дифтерией и еще дважды воспалением легких. Часто лежал в больницах, а от приема акрихина был желтым. Кашлял, задыхался, но, как каждый ребенок, играл в войну, в лапту, пас корову, поливал огород. Была война, питание было скудным. В школе записался в лыжную секцию и до изнеможения тренировался. Через некоторое время здоровье улучшилось - прекратились кашель, одышка.

Павел Мартимьянович окончил с отличием Карагандинский медицинский институт в 1959 году. В институте занимался спортом, а летом работал в колхозе. Тяжелая работа хирургом днем и ночью стала подрывать его здоровье. По возможности доктор занимался спортом, рыбачил, охотился, но полностью не восстанавливался. В 1970 году он заболел туберкулезом легких. После длительного лечения и применения стрептомицина у Осинина ухудшился слух, стал болеть желудок, появилась почечно-

каменная болезнь. Пришлось бросить хирургию, и это было его спасение. Работал на 2 ставки на скорой помощи, но это уже был не тот ад, нагрузка на организм была меньше, чем в хирургии и состояние здоровья стало улучшаться.

Доктор взял участок земли и в свободное время работал на огороде, что значительно улучшило дальнейшее самочувствие. В 1979 г. устроился работать врачом в пансионате.

У Павла Мартимьяновича Осинина появились условия для занятий своим здоровьем. Он стал читать литературу о здоровье, здоровом образе жизни. Понравились статьи академика Н. Амосова. Все это П.К. Осинин обдумывал и применял на себе. Свое здоровье он начал восстанавливать с нормализации сна, который был нарушен ночной работой и нездоровьем. Одновременно проводил закаливание организма. Долго размышлял, изучал и, наконец, выработал свою систему питания и здоровья, которая стала его образом жизни.

Психологическую поддержку доктор получал, слушая песни Булата Окуджавы, общаясь с природой, с хорошими людьми. В итоге он получил прекрасный результат: ничего не болит, хороший сон и аппетит, бодр и энергичен, любит жизнь, людей и природу. Перестал болеть в пятидесятилетнем возрасте - с 1984 года. Имеет хорошие показатели: рост 171 см, вес 66-68 кг, артериальное давление 120/70, пульс 68 уд./мин. Биохимические анализы крови, в том числе сахар и холестерин, в норме. Кроме третьего пункта у меня хорошее здоровье. Павел Мартимьянович Осинин считает, что свое здоровье можно восстановить в любом возрасте. Он придерживается двух основных путей к здоровью – это питание и сон, утверждая, что для функционирования системы нужны воля, режим и постоянный поиск. Павел Мартимьянович питается со своего сада и огорода, покупая только серый хлеб, кефир, молоко, сыр, яйца. Зимой иногда ест курицу или мясо. Любит лук, чеснок, добавляет из жиров кукурузное масло. Не употребляю кофе, консервы, копчености, сосиски, колбасу, а соль использует в минимальном количестве. Когда есть ягоды и фрукты, то сахар исключает. Не курит, выпивает в обед стакан своего домашнего вина. Для нормализации сна спит круглый год с открытым окном и без одежды. Когда ночью просыпался и не мог уснуть, то использовал аутотренинг. За всю жизнь не выпил ни одной таблетки снотворного. Постоянно работает физически на своем участке земли.

### *Бронхоэктатическая болезнь*

Шамиль Арисланов, известный калужский доктор (прозванный “бегущий врач”) физкультурного диспансера с помощью бега оздоровил в первую очередь себя, а потом и много пациентов, с которыми врачи не могли ничего сделать, создав уникальную методику. Арисланову должны были сделать операцию на легких, так как он заболел в результате многолетнего курения и постоянного вдыхание наркотических газов – фторотана, так как в начале работал анестезиологом.

Постоянный кашель, одышка и слабость беспокоили Шамиля и мрачные мысли периодами приходили ему в голову. Доктору дали время набраться сил перед операцией. Шамиль выходил в Калужский бор, гулял и делал различные упражнения. И как-то незаметно для себя начал бегать, думая о своем возрасте - 29 лет, постепенно удлиняя дистанцию и бегая всё быстрее и больше. Через несколько месяцев, разглядев рентгеновский снимок, сделанный в канун операции, хирург удивился, что легкие стали чистые и спросил у какого знахаря лечился доктор, даже не допуская мысли, что бег излечил пациента. Ш. Арасланов организовал клуб любителей бега “Импульс” и стал успешно лечить болезни по собственной методике. Арасланову возражали: есть ведь много людей, которые не бегают и не болеют. Ш. Арасланов не отрицает, что существует масса болезней, которые не вылечишь без помощи медицины, но утверждает, что ряд болезненных состояний или начальных явлений патологии можно ликвидировать, не прибегая к традиционным лекарствам.

Уже с этого возраста надо работать над здоровьем, но лучше начать раньше, не дожидаясь, когда иссякнет запас здоровья. Бег ускоряет ток крови и увеличивает его давление при повышенной температуре. Может оказывать очищающее действие, вымывая со стенок продукты обмена, удаляя их таким образом из сосудов и из организма. При большой физической нагрузке холестерин используется в качестве энергии тогда, когда это энергия необходима. Займитесь бегом, и он спасет и сосуды, и сердце, нормализует уровень сахара в крови.

Бег длительный на выносливость помогает даже против рака и депрессии. Данные медицинской статистики свидетельствуют о том, что среди людей, находящихся в хорошей физической форме, уровень смертности от рака ниже, чем среди тех, кто ведет малоподвижный образ жизни (это касается и владельцев легковых машин, которые не расстаются с машиной около половины суток). Так, среди бегающих мужчин смертность от рака в 4 раза меньше, чем среди малоподвижных, а у бегающих женщин вероятность умереть от рака снижается в 6 раз. Оздоровительный бег и оздоровительная ходьба могут оказаться эффективным средством не только профилактики, но и лечения гипертонической болезни. Главная тренировка для сердца - выполнение работы на выносливость. Для укрепления сердечной мышцы достаточно даже обыкновенной ходьбы. Быстрая ходьба со скоростью около 6,5 км в час в течение 30 минут по влиянию на организм практически не уступает бегу. Здесь важно лишь добиться определенного утомления. Легкая испарина и одышка свидетельствует о том, что нагрузка действует эффективно.

#### *Астматический бронхит и фиброма гортани*

Доктор Михаил Николаевич Щетинин, руководит Центром дыхательной гимнастики им. Стрельниковой, её ученик, консультант нескольких лечебных учреждений г. Москвы, в том числе Центрального НИИ туберкулеза РАМН.

В детстве перенес тяжелую травму носа, и в течение многих лет нос практически не дышал. Три операции не дали результата и предлагали четвертую: долбить задние отделы носовой перегородки (поскольку она была сильно искривлена), но он отказался.

Бронхит с астматическим компонентом начал заявлять о себе в полную силу: появились приступы удушья по ночам, становившиеся все более частыми и продолжительными. Щетинин стал активно заниматься традиционной дыхательной гимнастикой, рекомендуемой в лечебных целях при бронхитах и бронхиальной астме. Но проходил месяц за месяцем, а носовое дыхание не восстанавливалось (от точечного массажа гайморовых пазух и втягивания поочередно каждой ноздрей соленой воды слизь вырабатывалась ускоренными темпами, и приходилось менять несколько носовых платков в день). Помимо того, что не мог дышать носом, говорил шепотом: на одной голосовой связке образовался певческий узелок, а другая связка и вовсе была парализована.

В таком состоянии, задыхающимся и безголосым, Щетинин попал в клинику Большого театра, где принялись усердно лечить. Но ни физиотерапевтические процедуры, ни многократные вливания на голосовые связки гидрокортизона голос мой не улучшили. И вот однажды, пролечив уже более трех месяцев, врач не выдержала и сказала больному, что не может ничем помочь...

Через месяц регулярных занятий дыхательной гимнастикой Стрельниковой нос у него задышал и одышка прекратилась, и был поставлен голос - певческий голос! Щетинин тогда учился на режиссерском факультете Института культуры.

Много лет назад оперная певица Александра Николаевна Стрельникова потеряла голос, впоследствии автор знаменитой гимнастики. Голос к ней вернулся благодаря матери, специально для дочери разработавшей особые дыхательные упражнения. Она стала

педагогом по вокалу и всю жизнь посвятила разработке дыхательной гимнастики, что когда-то вернула ей голос.

В гимнастике Стрельниковой вдох (короткий энергичный “шмыг” через нос) совершается одновременно с самим упражнением (например, наклоном), при этом делаются еще и дополнительные движения, на первый взгляд затрудняющие вдох и преграждающие воздуху дорогу в легкие.

При выполнении упражнений, поскольку вдох идет на сжатии грудной клетки, происходит не только полноценная вентиляция всего объема легких, но и тренировка внутренней мускулатуры дыхательных путей. Уходят недуги - аллергия, хронический бронхит, бронхиальная астма, хроническая пневмония и др.

При выполнении гимнастики Стрельниковой считать нужно только “восьмерками”. По мере освоения комплекса четыре “восьмерки” объединяются и получается стрельниковская “тридцатка”. Полная норма - три “тридцатки” каждого упражнения. Отдых - от 3 до 10 секунд после каждых 32 целебных вдохов-движений. В начале занятий, если сделать 32 вдоха без остановки тяжело, можно брать перерыв на 3-5 секунд после каждых 8 или 16 вдохов. Выполнять нужно весь комплекс (а не несколько серий одного какого-то упражнения). При плохом самочувствии можно заниматься не дважды в день (это обязательная норма), а чаще: облечение наступит быстрее. На одно занятие должно уходить не больше получаса. Но если времени мало, можно вместо трех “тридцаток” ограничиться одной - это займет не больше 10 минут. В самом начале тренировок возможно легкое головокружение. В этом случае лучше присесть и выполнять упражнения сидя. Пример нескольких упражнений этой гимнастики.

*“Ладони”*. Встать прямо, показать “зрителю” ладони, локти опустить, руки далеко от тела не уводить. Сделать короткий шумный активный вдох носом и одновременно сжать ладони в кулаки. Руки и плечи неподвижны, сжимаются только ладони. Сразу же после активного вдоха - выдох, он уходит легко и свободно через нос или рот. В это время кулаки разжать, кисти рук расслабить. Поскольку “ладони” - это разминочное упражнение, оно считается “четверками”. После 4 коротких вдохов носом (и, соответственно, 4 пассивных выдохов) можно отдохнуть 3-5 секунд. Нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-выдоха. Получается 96 вдохов-выдохов.

*“Кошка”*. Встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении на должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Коленки слегка сгибайте и выпрямляйте. Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии. Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

*“Погончики”*. Встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как бы сбрасывая что-то с рук. Во время толчка кулаки разжимаются. Плечи в момент вдоха напрягаются, пальцы рук растопырены. На выдохе вернуться в исходное положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулак - выдох ушел.

*“Насос”*. Встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вниз, к полу: спина округлая, голова смотрит в пол, шею не тянуть и не напрягать. В конечной точке неглубокого наклона - короткий шумный вдох. Для выдоха выпрямляться полностью не обязательно.

Упражнение напоминает накачивание шины, делать его нужно легко, не напрягая поясницу. Кисти рук в момент наклона-поклона опускаются только до колен, не ниже. Выполнять “погончики” и “насос” нужно 12 раз по 8, потом 6 раз по 16 и далее 3 раза по 32 вдоха-движения.

- Выдох должен уходить через нос или через рот после каждого вдоха носом. Ни в коем случае нельзя задерживать или, наоборот, выталкивать воздух. Вдох - предельно активный, выдох - абсолютно пассивный.
- Вдох делается с сомкнутыми губами. Специально сжимать губы в момент вдоха нельзя. Они смыкаются как бы сами собой, свободно и естественно. Помогать вдоху мышцами лица (гримасничать) нельзя.
- Нельзя в момент вдоха поднимать небную занавеску, посылать воздух в глубь тела, выпячивая при этом живот.
- Плечи в акте дыхания не участвуют.

Противопоказание для занятий - внутреннее кровотечение. Осторожно нужно заниматься при тромбозе глубоких вен нижних конечностей - есть вероятность, что усилившийся кровоток может оторвать тромб. Поэтому занятия лучше проводить сидя и после консультации с врачом.

### *Бронхиальная астма и травмы позвоночника*

Тверской врач Юрий Борисович Буланов начинал как психиатр, затем занялся внутренними болезнями, позже - спортивной медициной и фармакологией. Самостоятельно вылечил себя от бронхиальной астмы и двух страшных травм позвоночника, каждая из которых приковала бы человека с менее сильной волей к инвалидной коляске. Занимается в тренажерном зале, плавает в бассейне, бегает пятикилометровые кроссы босиком по снегу, практикует сухое голодание. Живет в Твери, работает в Москве и ездит по стране с авторскими семинарами, издал 14 книг.

Ему было два года, когда врачи поставили диагноз бронхиальная астма, и он всё детство постоянно кашлял и задыхался, глубоко переживая свою ущербность. Юрий Буланов поступил на юридический факультет университета, а потом перешел в медицинский институт. Поскольку ему нужно было не просто выучиться на врача, но, прежде всего, спасти и исцелить самого себя, он относился к учебе очень серьезно, стремясь постичь глубинные основы жизнедеятельности человеческого организма и истоки болезней, читая много сверх программы и испытывая на себе все системы оздоровления, о каких только доводилось узнать.

Но болезнь прогрессировала, отнимала силы и время, заставляла Юрия тратить стипендию на лекарства. Он изучал йогу, хатху-йогу, цигун, древние храмовые медитативные практики, когда дыхание становится незаметным, и брал то, что помогало лично ему. К третьему курсу Юрий Буланов, изучив массу литературы, уже смог сказать, что вылечит себя сам без всяких лекарств. Оказалось достаточным нескольких дней специальных упражнений, чтобы избавиться от астмы и добиться полного своего исцеления. Буланов нашел самые действенные способы поставить скрытые резервы организма на службу человеку, создал целостную систему оздоровления и омоложения, соединив лучшие достижения разных областей медицинской науки и практики. Применив этот метод лечения к самому себе, он добился того, что стал атлетически сложным, абсолютно здоровым человеком, применив метод гипоксической дыхательной тренировки, для сохранения здоровья нужно уменьшить глубину и частоту дыхания.

Суть ступенчатого дыхания (гипоксической дозированной тренировки или ГДТ) заключается в следующем: маленький вдох, задержка дыхания, опять маленький вдох, задержка дыхания, потом опять маленький вдох и опять задержка и т. д., то есть вдох осуществляется по ступенькам. После того как совершен полный ступенчатый вдох, то есть исчерпана амплитуда вдоха, начинаем делать выдох, но опять же по ступенькам: маленький выдох, задержка дыхания, еще маленький выдох, опять задержка, снова выдох, задержка и т. д., пока не будет исчерпана вся амплитуда выдоха. После этого начинаем ступенчатый вдох, потом ступенчатый выдох и так до тех пор, пока не возникнет сильная гипоксия, вынуждающая прекратить упражнения. Такие тренировки рекомендуется проводить не чаще трех раз в сутки.

Особенно большой терапевтический эффект дают упражнения на длительные задержки дыхания, выполняемые по определенным правилам.

Во время задержки дыхания необходимо: 1) вращать головой влево - вправо, что передавливает крупные артерии шеи, несущие кровь к головному мозгу, 2) вращать руками вперед и назад в плечевых суставах, 3) вращать туловище влево и вправо попеременно, 4) приседать (до 10 раз - "плохо", после 20 - "отлично").

Так же как, и при задержках дыхания, промежутки между упражнениями составляют от одной до трех минут, чтобы организм мог восстановиться после гипоксической нагрузки. Очень важно придерживать дыхание во время отдыха, подавляя естественное желание "отдышаться" после упражнения. Чем труднее выполнение упражнения и чем больше дискомфорт во время его исполнения, тем выше полученный эффект. Процесс нехватки кислорода в тканях (гипоксия) и избыток в них углекислого газа (гиперкапния) совершается, и к общему дискомфорту добавляется жар в лице, в руках, в ногах, во всем теле, сердцебиение. Если в этот момент задержку дыхания не прекратить, то может произойти непроизвольное мочеиспускание, а затем даже и дефекация. Но вот остановка дыхательного процесса прекращена: вот тут-то и надо подавить в себе желание дышать глубоко и часто, дыхание должно быть поверхностным. Отдохнув минуты три, следует приступить к следующей большой задержке. Для самотренировки потребуется 15 минут ежедневно, чтобы легко задерживать дыхание на 60 и более секунд, что не только облегчит, но и лечит бронхиальную астму, стенокардию, гипертонию, вегето-сосудистую дистонию, неврозы, депрессию, начальную стадию диабета, язвенную болезнь, ОРЗ, способно нормализовать сахар в крови, тонизировать мышечную систему. Большинство больных полностью отказывается от лекарств и чувствует себя полноценными людьми. Адаптация к гипоксии (недостатку кислорода в тканях) и гиперкапнии (избытку CO<sub>2</sub> в тканях) сопровождается усилением анаболизма и замедлением катаболизма. При этом уменьшается процентное содержание жира в организме, резко повышается работоспособность. Одним из самых простых упражнений, входящих в ГДТ является задержка дыхания, которую необходимо делать 3 раза в день по 5 задержек с перерывом в 1-3 минуты.

### *Бронхиальная астма и гипертония*

Доктор Зиновий Павлович Белкин в 1972 г окончил с отличием 1-ый Московский Медицинский Институт им. И.М. Сеченова. Долгое время работал в области экспериментальной иммуноонкологии, а настоящее время работает в ФГУН Московский НИИ Эпидемиологии и Микробиологии им. Г.Н. Габричевского, где в защитил диссертацию кандидата медицинских наук по специальности "Иммунология, аллергология". Автор 40 научных работ и двух изобретений.

С 1997 г. Зиновий Павлович занимается натуральными методами оздоровления человека, читает лекции по проблемам валеологии (здоровый образ жизни).

Белкин, в 34 года после двустороннего воспаления легких, заболел бронхиальной астмой и 6 месяцев провел на больничном листе. Врачи предлагали доктору оформить третью группу инвалидности. Он ежедневно принимал много лекарств, которые плохо помогали. Наконец смог выйти на работу, но начались бесконечные, затяжные простуды, сопровождавшиеся астматическими приступами, которые совершенно измучили Белкина. В тот период он перепробовал без заметного результата много разных закаливающих и укрепляющих организм упражнений: от регулярного посещения бани и открытого бассейна “Москва” до многокилометровых пробежек и диет. Обливания холодной водой только ухудшали состояние.

И тогда, исходя из того, что на него хорошо действует тепло, разработал свой способ оздоровления, вот уже 20 лет регулярно ежедневно выполняю одну процедуру до тех пор, пока основательно не пропотеет.

Методика заключается в обливаниях под горячим душем. Утром надо стоять в ванне и держать в руке гибкий душ. Включается максимально сильный и горячий (примерно 47 градусов) поток воды и начинается прогревание левой ноги: 10 секунд - бедро, 10 секунд - голень, 10 секунд - стопа. Затем по той же схеме греют правую ногу. Так прогревают ноги примерно 10 минут, до тех пор, пока не начинает потеть лицо. Затем греют по очереди руки: по 10 секунд на плечо, предплечье и кисть. Потом грею спину. На это уходит примерно 5 минут.

Используя этот метод ежедневно в течение 3 лет, врач Белкин практически перестал болеть простудными заболеваниями, и постепенно исчезли астматические приступы. Врач в районной поликлинике долго не могла поверить этому.

С тех пор, как он придумал и начал практиковать последовательный горячий душ, прошло 20 лет. Доктор давно укрепил иммунитет и выздоровел от бронхиальной астмы. Этот метод горячего душа хорошо снимает нервное напряжение и отлично активизирует мозг.

В 2000 году 52-летний Зиновий Павлович слишком интенсивно делал зарядку, в том числе наклоны туловища в разные стороны, и получил острые боли в области поясницы – радикулярный синдром. Посетил массажиста и после 15 сеансов массажа забыл о своей проблеме. Осенью 2006 года он снова занялся интенсивными физическими упражнениями, которые вернули те же боли в области поясницы. Спина сильно болела, и сидя в парилке, доктор инстинктивно прижался спиной к горячей деревянной стене. Боль сразу же стала меньше. Каждый раз после посещения парной он чувствовал облегчение – боли в спине уменьшались.

Будучи в душе экспериментатором, он налил в ванну немного горячей воды, лёг в нее и прижался спиной к горячему дну ванны, чтобы как-то уменьшить боли в позвоночнике, однако толку не было. В этот момент почувствовал, что поясница как бы прилипла ко дну ванны, и при ее отрыве раздался неприятный звук. Белкина осенило – надо попробовать – это подводный самомассаж позвоночника. Он придумал очередной способ самоисцеления: налил в ванну горячую воду примерно на 20 см., лег с согнутыми коленями, вытянул руки вдоль туловища и начал прижиматься поясницей ко дну ванны, а затем поднимал ее вверх, отрывая спину от дна на несколько сантиметров. После 50 повторов этого упражнения сделал перерыв и затем снова 50. В сумме это составило 500 повторений. Когда вышел из ванной, спина не болела. Уже через неделю ежедневных упражнений болевой синдром в спине прошел полностью.

После длительного и тяжелого стресса в возрасте 57 лет доктор заболел артериальной гипертонией I степени. Сначала давление поднималось до 140/80, а с течением времени до 150/90 и выше. Беспокоили: головная боль, ощущение тяжести в голове, повышенная утомляемость, раздражительность, нарушенный сон. Лекарства помогали, но через 3—4

месяца теряли свою эффективность. И появилось желание попробовать воздействовать на голову локальным контрастным душем для снижения повышенного давления.

Здесь следует отметить, что контрастным душем на все тело Зиновий Павлович пользоваться не мог, поскольку переболел бронхиальной астмой и у него повышенная чувствительность к холоду. После процедуры последовательного горячего душа в область тела направил его на голову, регулируя температуру воды, делая ее то прохладной, то горячей. При этом вода попадала только на голову.

Он нагревал голову в течение 10 секунд горячей водой (40 градусов), а затем охлаждал ее прохладной водой (20 градусов) тоже в течение 10 секунд. В течение 3 минут делал 10 таких циклов. После принятия ванны давление оказалось 115/75 (до процедуры давление было 145/85).

Таким образом, последовательный горячий душ (который требует 10 минут) с последующим контрастным душем на голову (еще 3 минуты) делается 2 раза в день, (утром и вечером), а кровяное давление остается в течение суток в пределах 110/70 — 125/80. Никаких лекарств доктор Белкин теперь больше не принимает!

### *Неврастения и аритмия*

Черкасов Анатолий Данилович, 1949 г. рождения, канд. биологических наук, Москва, лечился бегом. На почве нервного напряжения и переутомления на работе страдал сильными головными болями, которые не давали ни работать, ни читать, ни писать. Сильно действующие лекарства уже не помогали. И вот он решил попробовать оздоровительный бег. Первый раз Анатолий пробежал 300 метров. Было очень плохо, но заставил себя бегать дальше и каждую неделю увеличивал дистанцию вдвое. И затем установил себе норму – 20 км. в неделю.

Уже на 6-ти километровой дистанции у Черкасова прошли многомесячные головные боли, устранить которые оказались бессильны врачи. Он вдруг заметил, что начал думать над своими научными проблемами во время бега. Голова прочистилась, нормализовался сон, исчезли тахикардия и аритмия, нормализовалось пищеварение. Анатолий перестал ходить по врачам и его толстая история болезни перестала расти. У Анатолия Даниловича были хронические заболевания: гастрит на нервной почве, панкреатит. После того, как он начал бегать каждый день по 3 – 6 км. в день, то через пару недель от заболеваний ничего не оставалось.

Этот опыт стал для Черкасова своей собственной школой здоровья. И вот уже 20 лет он занимается изучением вопросов здоровья, как на себе, так и на слушателях курсов по оздоровительным системам в г. Зеленограде, которые осваивают «Комплексную Оздоровительную Систему», разработанную автором на основе мировых оздоровительных и противораковых систем. Программа включает 10 принципов:

1. Детоксикация организма - комплексное очищение организма от накопленных ранее токсинов и собственных метаболитов. Необходимо очистить кишечник, печень, почки, лимфатическую систему для снижения интоксикации.
2. Переход на лечебное питание на принципах макробиотической системы питания по Джону Озаве и Микио Куши.
3. Устранение спастических состояний в позвоночнике (мышечных блоков) для восстановления иннервации и нормальной работы вегетативной нервной системы.
4. Курс психокоррекции по выявлению психологических причин заболевания для устранения неврозов.
5. Курс восстановления иммунитета и активности эндокринной системы с помощью китайской психофизиологической системы Цигун.

6. Восстановление полезной микрофлоры кишечника.
7. Ежедневная пищевая стимуляция желудочно-кишечного тракта для активизации пищеварения. Восстановление нарушенной секреции пищеварительных ферментов с помощью стимуляторов пищеварения - употребление перед едой черной редьки, прием с пищей пряностей - имбирь, кунжут, чеснок, хрен.
8. Проведение под контролем врача витаминотерапии и приём микроэлементов. Полностью отказаться от поваренной соли, заменив её морской.
9. Ежедневно физические нагрузки, ходьба и гимнастика для позвоночника, бег.
10. Фитотерапия под контролем врача - фитотерапевта.

### *Переломы костей и неврастения*

Юрий Георгиевич Гарин, 1962 года рождения, окончил Московский энергетический и физический факультет МГУ с отличием. Однако понял, что его призвание ближе к медицине, чем к физике, поэтому в 1992 году поступил в Московскую медицинскую академию (ММА) им. И.М.Сеченова, на лечебный факультет. В 1999 году окончил ММА и получил свой третий диплом. В настоящее время работает врачом-консультантом в сети фирменных магазинов "Мир экологии".

С 1979 года ведет здоровый образ жизни (прежде всего бег). В различные годы пробовал на себе моржевание, разные диеты, голодание по Брэггу и пр. Увлекается диетологией для похудения, православным христианством, валеологией (наука о здоровом образе жизни). В 1984 года в результате несчастного случая Юрий получил перелом правой ноги в области голеностопного сустава. 23 дня пролежать в больнице (на скелетном вытяжении), а затем ещё два месяца носил гипсовую повязку. Дома иногда занимался с гириями, сидя на полу. Разработал левую ногу - до 20 приседаний на ней. Поскольку перелом оказался весьма сложным и реабилитация шла очень медленно, то он снова стал бегать лишь в 1991 году. А повреждённый голеностопный сустав беспокоит и по настоящее время (болит после нагрузок).

Во время своих голоданий вёл самую обычную жизнь, ходил на работу пешком, на учёбу. После второй десятисуточной разгрузки голодать ему стало трудно, так что пришлось прекратить оздоровительные голодания. Образ жизни дополнился бегом, который незадолго до этого был возобновлён. Дистанция, покрываемая на каждой тренировке, установилась равной 10 км.

На третьем курсе мединститута у Гарина из-за перегрузок в учебе произошёл нервный срыв. Пришлось обратиться к невропатологу. Во время академического отпуска, отдыхая от умственных перегрузок, ужесточил свой образ жизни. Стал бегать на 10 км до 45 минут. После окончания мединститута ему требовалась реабилитация вследствие всех перенесённых переутомлений, которые приходилось терпеть годами. Поэтому было обращено внимание на физические нагрузки, тренировочный режим был усилен, а время бега улучшилось в среднем до 52 минут. Но летом 2000 года произошёл второй несчастный случай - перелом левой голени, так что пришлось прервать тренировки. Теперь он на правой ноге, переломанной ранее, приседал до 20 раз (как и раньше)! Возобновить бег Юрию удалось довольно скоро - уже в апреле 2001 года, а голодание позволило сбросить лишние килограммы.

Четыре принципа здоровья врача Юрия Гарина:

1. Узнавай! Человек, стремящийся к здоровью, должен стремиться узнавать новое - из книг, газет, разговоров и других источников.
2. Пробуй! Нужно попробовать, примерить, испытать на себе - может быть, это как раз то, что тебе жизненно необходимо.

3. Анализируй! Нужно не просто соблюдать различные факторы здоровья, но и думать, насколько правильно вы это выполняете и вносить коррективы.
4. Живи! Здоровый образ жизни - это вовсе не набор оздоровительных мероприятий, как полагают многие. Это именно образ жизни.

### *Туберкулез легких и болезни сосудов*

Трижды доктор медицины Абрама Соломонович Залманов (Германия, Россия, Италия) (1875-1964), создал капилляротерапию. Он опирался на практические результаты разработанных им натуропатических методов лечения. Неправильный образ жизни и питание способствуют накоплению в капиллярах тела шлаков, продуктов распада. В результате кровь не достигает места назначения и застаивается, вызывая болезни. Суть капилляротерапии состоит в возрождении работы капилляров тела человека. Он утверждал, что с помощью капилляротерапии можно не только затормозить развитие болезни, остановить ее и даже начать восстановление всех поврежденных тканей, продлевать молодость. Что и доказал своей жизнью - его необычная сопротивляемость всяким воздействиям и наступлениям болезней. До 90 лет он сохранял работоспособность. И это человек, который рос в скромных материальных условиях, болел в молодости туберкулезом легких с высокой температурой и кровохарканьями, возвращающимся в течение 7 лет. В 40 лет во время Первой мировой войны (1914) он перенес брюшной тиф, осложненный язвенным процессом гортани. В 1940 году, в возрасте 65 лет - инфаркт сердца, спустя 10 дней пребывания в больнице возобновил свою работу в Париже во время немецкой оккупации. В 79 лет - кровоизлияние в мозг, легочная эмболия и двусторонняя пневмония. Коматозное состояние 12 дней. Выздоровление. В 86 лет - тяжелое заболевание кишечника с угрозой непроходимости. Выздоровление. Крайне ослабленный, он после выздоровления отправился консультировать. И в первый же день работал 6 часов, покинув рабочий кабинет в отличной форме. Он умер у рабочего стола, дописав третий том своих работ. Ему было 89 лет. Одна из книг Залманова называется "Чудо жизни". Под чудом он понимал мудрость организма человека, его способность противостоять болезням, адаптационные резервы, возможности естественного восстановления.

- Скипидарные ванны – это средство лечения подавляющего большинства острых и хронических заболеваний. Список болезней, поддающихся лечению: сердечно-сосудистые заболевания (ишемическая болезнь сердца, стенокардия, атеросклероз, гипертония), болезни пищеварительной системы (язвы, гастриты, гепатиты, колиты), болезни легких (бронхит, абсцесс легкого, пневмония), болезни крови (анемии, лейкозы, лимфомы), эндокринные заболевания, болезни суставов и костей, болезни нервной системы, последствия полиомиелита, ДЦП, радикулит, опухоли, гангрена, варикозные вены, облитерирующие болезни сосудов, рубцы и спайки, гинекологические заболевания, заболевания мужской половой системы, раковые больные и даже помогает больным СПИДом. Обычные горячие ванны для достижения нужного эффекта требуют очень много времени. Пациенты были вынуждены принимать их чуть ли не по часу за один раз. Добавление скипидара сокращает это время до 10 – 20 минут, а эффективность значительно увеличивается.
- Доктор Залманов советовал при стенокардии без повышенного артериального давления применять белые скипидарные ванны, при стенокардии с повышенным давлением крови использовать желтые ванны, а если кровяное давление приходит в норму, то делать смешанные ванны. Такая скромная терапия давала весьма удовлетворительные результаты. Приступы стенокардии у пациентов прекращались на очень длительный срок.

- А.С. Залманов начинал применять свое водолечение спустя 6 недель после инфаркта. Сначала он назначал пациентам 10 смешанных скипидарных ванн, затем белые, причем если систолическое артериальное давление было выше 170-180 мм рт.ст., то через каждые две белые или две смешанные назначалась одна желтая.

При достаточно продолжительном применении скипидарного водолечения у больных ишемической болезнью сердца настолько улучшается кровообращение в сердечной мышце, что исчезает не только стенокардия, но и различные нарушения сердечного ритма. Упорное применение скипидарных ванн постепенно восстанавливает нормальный ритм сердца и укрепляет сердечную мышцу настолько, что иногда исчезают даже признаки сердечной недостаточности.

*("Идеалом истинной клинической терапии должно быть все большее и большее сокращение фармакологического арсенала и замена лекарств простыми, естественными мероприятиями. С их помощью, необходимо восстанавливать энергетический баланс организма, нормализовывать дыхание, кровообращение и выделение "шлаков" (метаболитов)", утверждал Залманов – великий врач 20 века.)*

### Геморрой

У врача-реабилитолога Гонтаря Олега Ивановича в октябре 1997 года на фоне стресса обострилось бессимптомное течение геморроя. Гонтаря стали беспокоить распирающие, интенсивными боли, лишившими его и сна и аппетита. Доктора проконсультировал хирург в медико-санитарной части завода им. Вавилова и выставил свой диагноз: геморрой в стадии воспаления и тромбоза, смешанный. Назначил традиционное консервативное лечение: свечи, гормональная мазь и ректальные капсулы проктоседела, сидячие ванны, промежностные души, троксевазиновый гель.

Снизить боль удалось к 5-7 дню от начала обострения, однако боль полностью не исчезла, долгое время сохранялись одиночные, тугоэластической консистенции болезненные подкожные узелки. Обострения средней интенсивности стали повторяться через каждые 2-3 недели и длились до 14 дней. Появилась психоэмоциональная лабильность, страх перед актом дефекации, нарушился сон.

Олег Иванович, владея специальностью врача восстановительной медицины (врач реабилитолог), самостоятельно перешёл на строгое рациональное питание, занимался постоянно гимнастикой для укрепления стенок анального канала, водолечением и русской баней, применял аппликации с мёдом, массаж тела фитопрепаратом "Виватон", фитотерапией, биомеханической стимуляцией нижних конечностей и ягодичной области на аппарате Назарова, светолечением лампой "Биотрон" от Цептера и др. В течение 6 месяцев боли не прекращались ни на один день и были разной степени интенсивности. В апреле 1998 года на задней спайке сформировалась трещина заднего прохода, болезненные подкожные узелки сохранялись. При практически консервативном постоянном лечении (ванны, грелки, баня, местные и общие обезболивающие средства, свечи, мази и др.) удавалось достигать снижение болевого синдрома на 7-10 дней и вновь всё повторялось сначала.

В июле 1998 года больного Гонтаря снова консультировал проктолог и рекомендовал оперативное лечение уже сформировавшейся хронической анальной трещины из-за явной безуспешности консервативного лечения. От операции Олег Иванович отказался. И вместо неё по рекомендации обратился в Центр Рейки и в августе 1998 года принял курс терапии из 21 сеанса оздоровления.

Во время лечения доктор испытывал разные ощущения, но чаще всего погружался в состояние выраженного спокойствия и расслабления, чувство погружения во что-то очень приятное, тревожное состояние у него исчезало, казалось, все проблемы оставались очень далеко. Иногда он ощущал, как будто невидимые руки работали в его теле, появлялись чувство жжения, тепла, а иногда холода и вибраций. На первых 15-17 сеансах он засыпал, затем сна не было. После каждого сеанса было ощущение хорошо отдохнувшего человека. Случилось чудо - после 4 сеанса боли стали заметно снижаться по интенсивности, чувство тревоги стало уходить, нормализовался сон. После 21 сеанса доктор понял, что оперативное лечение ему уже не нужно. В дальнейшем Олег Иванович жалоб не предъявлял и обострений не было.

Доктор оздоровил с помощью целебного воздействия Рейки и своего 13 летнего сына. Ребенок входил в пубертальный период и начавшаяся гормональная перестройка в детском организме сопровождалась развитием вегето-сосудистой дистонии с мигренозно-подобными пароксизмами. При проведении сеанса оздоровления мальчик засыпал в первые 5-7 минут, и после сеанса головные боли у него исчезали. После этого ни разу не применялись медикаментозные средства для купирования мигренозного пароксизма.

*(Система Рейки является простой, естественной, действенной системой оздоровления и самооздоровления человека. Метод доктора Микао Усуи – Рейки – старинное искусство целительства с помощью наложения рук относится к системе тибетских оздоровительных методов и широко распространён во всём мире. Применение метода Рейки в совокупности с медикаментозной терапией улучшает общее состояние пациента, снимает боль, заметно ускоряет выздоровление, повышая энергетический потенциал в области патологических процессов, улучшает общее эмоциональное состояние.)*

### *Ишемическая болезнь сердца*

Двадцать три года назад, когда ей было 53 года, Нина Самохина, врач, лежа на больничной койке, предавалась горестным мыслям, о том останется инвалидом и всю оставшуюся жизнь будет обречена глотать таблетки. Врачи установили у Нины Михайловны целый букет болезней - ишемическая болезнь сердца, предынфарктное состояние, гипертоническая болезнь, хронический бронхит, панкреатит, холецистит, гормонозависимая аллергия. От инвалидности она отказалась наотрез и решила вернуться на работу.

Врачу Нине Михайловне Самохиной на работе поручили заняться разработкой специальной диеты для нефрологических больных применительно к российской кухне, и в течение пяти лет, она изучила всю возможную литературу по этому вопросу. Доктор с головой ушла в работу. Глотая таблетки, она часами просиживала в библиотеке, а по вечерам и выходным превращала свою кухню в экспериментальную лабораторию.

Н.М.Самохина экспериментировала, подбирая различные продукты, испытывала их на себе и на своих близких родных людях. И когда она вернулась в клинику, коллеги ее не узнали её. Врач помолодела, появился живой блеск в глазах, стройность и стремительная походка, а было ей тогда 66 лет. У доктора исчезли все болезни, которые часто сопутствуют человеку после шестидесяти, - стенокардия, гипертония, гастрит, холецистит, остеохондроз. Прошла стойкая бессонница, улучшилась память. Значительно улучшилось и здоровье мужа, которому было семьдесят.

В результате Нине Михайловне Самохиной удалось не только создать уникальную научную работу и предложить почечным больным жизненно необходимую им систему питания, но и вылечиться самой

Приведу читателям подробно рацион питания семьи Н. М. Самохиной.

Утром сразу после пробуждения она выпивает стакан настоя сухофруктов. Затем обязательно делает комплекс упражнений тридцать минут, после чего обливается холодной водой или обтирается снегом.

На завтрак пьет зеленый чай с оставшимися от настоя сухофруктами, кефир или йогурт домашнего приготовления. Немного фруктов по сезону. Три-пять грецких орехов или горсть фундука, предварительно замоченных, проростки семян подсолнечника. Её муж, часто съедает кусочек свиного сала с ржаной лепешкой, Самохина тоже иногда съедает кусочек сала, но только в обед.

На обед съедаются вощи по сезону, каша (гречневая, пшенная, овсяная или из неочищенного риса), сваренная на воде, в которую добавляются две ложки пророщенных зерен пшеницы и ржи и полная столовая ложка размолотого семени льна. Квас из шалфея с ложкой домашнего вина или кефир - летом с набором огородных трав, с цветами настурции или календулы, зимой с тмином и сушеными травами, настоянными с вечера. После еды съедается одна чайная ложка пасты из морской капусты.

В пять часов вечера - чай с медом или кусочком шоколада, иногда какао на воде или на кедровом молочке.

Для приготовления кедрового молочка надо вымочить полстакана кедровых орехов в течение шести часов. Затем положить их в миксер, налить туда два стакана кипяченой или профильтрованной воды и взбивать миксером, работающим на высокой скорости, в течение двух минут. Потом процедить. Так же готовят миндальное и кунжутное молочко или молочко из проростков подсолнечника.

Молочко можно употреблять как отдельное питье, можно смешать с любыми фруктами в миксере, добавлять в чай, какао, каши.

На ужин едят любые блюда из овощей по сезону, обязательно 2-3 зубка чеснока с ржаным хлебом. На первое летом - окрошка со всем, что есть в огороде, на соевом или гороховом квасе, заправленном кефиром, зимой - борщ, вегетарианские щи или рыбная уха, чаще из голов красных рыб. На второе - какое-нибудь белковое блюдо: малосольная рыба с лимоном, котлеты из пророщенных квашеных бобов, кусочек мяса или отварная рыба с квашеными овощами, тушеная печень, сыр с долькой лимона. Во время еды соевый квас с ложкой домашнего вина. На десерт - горсть проростков подсолнечника и чайная ложка пасты из морской капусты.

Н.М.Самохина рекомендует отказаться от употребления в пищу растительных масел, произведенных заводским способом, так как при длительной тепловой обработке происходит не только разрушение биологически активных веществ, содержащихся в жирах, но и образование токсических продуктов окисления жирных кислот, которые становятся канцерогенными. Врач предлагает заменить их натуральными соками, считая, что томатный, морковный, капустный, яблочный или апельсиновый соки или их смеси являются лучшей приправой к салатам. Можно также заправлять салаты нежирным кефиром или сметаной. Но лучшей приправой считаются натуральные уксусы - яблочный, виноградный, лимонный и т.д. - они являются сильными естественными антиоксидантами. Чтобы получить необходимые для организма компоненты растительных масел, надо съесть хотя бы горсточку любых орехов или семечек подсолнечных, тыквенных - это примерно 30 граммов или две столовые ложки.

#### *Облитерирующий эндартериит*

В Новосибирском медицинском институте в отделении неврозов работал доктор Сергей Иванович Грошев. В этом отделении лечились пациенты с психосоматическими

заболеваниями, то есть обычные терапевтические больные с бронхиальной астмой, гипертонической болезнью, инфарктами, артритами и т.д., широко практиковалось дозированное голодание, доходящее в ряде случаев до 50-60 суток. В отделении с успехом лечили заболевания, которые традиционно считались неизлечимыми.

Первым примером излечения, вернее самоизлечения, явился сам Грошев С.И.. В период Великой Отечественной войны он получил ранение позвоночника и вскоре после ее окончания у него развился облитерирующий эндартериит – сужение артерий при котором в дальнейшем развивается гангрена конечностей и человек становится глубоким инвалидом. После начала заболевания оказалось, что оно носит генерализированный характер, то есть поразило все четыре конечности. Сначала ему ампутировали одну ногу, затем должны были удалить другую и обе руки. Вот тут Сергей Иванович занялся аутотренинговыми упражнениями и включил элементы йоги. Ему удалось сохранить оставшиеся ногу и обе руки, хотя до конца жизни у него не было пульса ни на одной периферической артерии.

Что же происходит с системой кровообращения в асанах йоги? В предельных положениях при достаточно длительной выдержке и высокой степени гибкости пережимаются частично или полностью крупные сосуды, определенные мышечные или тканевые объемы стискиваются, скручиваются, что ограничивает в данной области кровотоки. В «пашимоттанасане», когда человек складывается пополам, при длительной практике во многих случаях удается устранить эндартериит, чем активизируем коллатерали.

- *Пашимоттанасана*. Вытяните обе ноги и захватите руками большие пальцы ног, затем положите голову на ноги за коленями, при этом угол поясницы с полом составляет не более сорока пяти градусов, сосудистый эффект возникает только при максимальном повороте таза в суставах бёдер.

- *Плуг*. Лёжа на спине, сделайте медленный вдох. Лежа с вытянутыми вдоль тела руками (ладони вниз), одновременно, медленно выдыхая, поднимаем ноги вверх-заголову, пока они не коснутся пальцами пола. Руки остаются лежать на полу ладонями вниз. Сначала остаемся в этом положении 5-8 секунд, задержав дыхание на выдохе. Медленно выдыхая, плавно опускаем ноги в исходное положение. Задержка дыхания 5-8 сек. Затем 2-3 спокойных вдоха - выдоха. Повторяем асану 8-12 раз.

- *Березка (свеча)*. Исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль тела, ладонями вниз. Сделайте медленный вдох. Выдыхая, поднимаем ноги вверх, затем поднимаем туловище так, чтобы бедра поддерживались руками. Туловище и ноги должны составить одну линию. В этот момент подбородок должен упереться в грудину. Дышим животом и остаемся в этой позиции до тех пор, пока не появятся неприятные ощущения. Заканчиваем упражнение, медленно опускаемся в исходное положение. Делаем 2-3 спокойных вдоха-выдоха. Повторяем 2-3 раза.

Приступая к занятиям аутотренингом, нужно подготовить себя к сеансу, занять удобную позу, расслабиться. Далее делается спокойный глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. Занятия можно проводить лежа на спине или сидя в кресле, на стуле. Необходимо помнить следующее:

1. Каждая произносимая мысленно фраза должна превратиться в ощущение.
2. Фразы следует произносить медленно, повторяя несколько раз.
3. Обязательно сохранять структуру сеанса, реализовать компоненты аутогенной тренировки в определенной последовательности: 1-я фаза - расслабление мышц и расширение сосудов внутренним взором (руки, ноги, лицо, голова, солнечное сплетение).
- 2-я фаза - сюжетное воображение. 3-я фаза - самопрограммирование. 4-я фаза -

закрепляющая (краткое повторение 1-й фазы). Благодаря самовнушению можно управлять, например, тонусом периферических сосудов (по желанию нагревать и охлаждать руки и ноги), снижать болевую чувствительность до анестезии конечностей, расслаблять мышцы. При этом на выдохе - расслабление, а на вдохе – напрягать мышцы.

### *Пиелонефрит*

Татьяна Морозова, 1970 года рождения, по профессии врач, а по совместительству мама четырёх детей. В 6 лет заболела хроническим пиелонефритом и была освобождена в школе от уроков физкультуры, соблюдала специальную диету, не ходил на продленку, был медотвод от всех прививок. Татьяна чувствовала состояние своей ущербности по сравнению с остальными детьми, но в четвертом классе произошел психологический перелом. Вместе с классом она стала ходить в походы и тогда по настоящему почувствовала себя здоровым человеком, полным сил и энергии. Выучилась в дальнейшем на акушерку и затем окончила медицинский институт.

Доктор Морозова стала заниматься своим оздоровлением с 1997 года и в дальнейшем смогла избавиться от своей болезни - хронического пиелонефрита.

После рождения второго ребёнка она сильно поправилась и решила пройти курсы похудения в психологическом центре, где впервые узнала про очищение организма, раздельное питание, обливание холодной водой по Иванову, методике психологической разгрузки. За два месяца без применения голодания похудела на 20 кг. Но всё меньше внимания стала уделять своему здоровью и ... начала понемногу поправляться, из носа постоянно шли выделения. Начала лечиться от аллергии, но безрезультатно.

Вторую попытку встать на путь здоровья Морозова предприняла через год после рождения третьего ребёнка - в июле 2000 года. Провела полное очищение кишечника, печени, суставов, почек, крови и лимфы по Семёновой. Стала опять придерживаться раздельного питания в основном натуральными продуктами. Очищение проводила, сверяясь с прохождением луны по зодиакальным знакам. За два месяца похудела на 16 кг, аллергический насморк практически перестал беспокоить. После родов решила снова провести очищение организма, так как вес в норму не приходил. Сначала почистила кишечник (особенно интенсивно в четвёртую и вторую фазу лунного цикла) - вода комнатной температуры со столовой ложкой сока лимона и чайной ложкой поваренной соли, потом перешла на клизмы с 200-500 граммами упаренной урины. Потом почистила печень - вышло много билирубиновых камней разного диаметра. После этих очищений вес тела снизился с 73 до 62 кг, перестал беспокоить насморк, появилось много энергии и сил.

В пищу доктор старается употреблять натуральные продукты своего московского региона. Из овощей предпочитает капусту, морковь, свеклу, зелень, чеснок, картофель, огурцы, помидоры и т.д., из круп - гречку, рис, пшено, из фруктов - яблоки, сливы, груши, ягоды и др., грибы, семечки, из мяса - курицу. Каждый день утром и вечером принимает контрастный душ, во вторую и четвёртую лунные фазы ещё и горячую ванну с упаренной уриной, в первую и третью фазы ей натирается. У Татьяны изменился характер: перестала обижаться, стала более спокойной, уравновешенной, общительной.

Врач Татьяна Морозова основала Школу своего Здоровья в 2003 году и является популяризатором здорового образа жизни детей и взрослых, твердо считая:

1. Больного человека нельзя вылечить без его желания.
2. Призвание врача не в том, чтобы самому вылечить больного, а в том, чтобы пробудить в нем желание вылечиться самому.

3. Причина нездоровья человека сидит внутри него самого.

4. Устойчивость организма к заболеваниям - не столько медицинская, сколько психологическая.

### *Гломерулонефрит*

Валерий Александрович Капралов, спортивный врач-психотерапевт, руководитель московской “Натуропатической школы оздоровления”. Ему удалось доказать, насколько велики резервы человеческого организма, если их пробудить и правильно тренировать. Валерий рос слабым и болезненным ребенком. Частые ангины привели к хроническому тонзиллиту, к осложнениям на сердце, суставы, бронхи, почки.

Отслужив в армии, поступил на завод, где приходилось заниматься тяжелым физическим трудом. Одновременно поступил в медицинский институт. Авторитетные врачи, с которыми он советовался по поводу своего состояния здоровья, не скрывали плохих перспектив на будущее.

Один из профессоров мединститута, который учил. Валерия, говорил ему, что при этой болезни люди редко доживают до сорока лет. Рекомендовал после института получить направление в Среднюю Азию, в почечный санаторий "Байрам Али", где сухой климат - это единственное, что может продлить Капралову жизнь. Профессор запретил ему любые переохлаждения и физического напряжения. Другими словами, молодой доктор в 26 лет не имел будущего, так никто не мог ему помочь избежать ранней смерти!

Доктору Капралову все врачи рекомендовали вести себя осторожно, но он не хотел становиться рабом болезни. Такая позиция врачей вызывала протест у Валерия. Капралов решил сам себя спасти от этой зловещей болезни и не опускать руки.

Он стал изучать литературу по древней медицине: труды Гиппократ, Галена, Авиценны, древнекитайские и тибетские лечебники. Интересовался опытом русских и зарубежных целителей. Ну и конечно, многое испытывал на себе. Тогда же он пришел к твердому выводу - истину можно найти только на пути естественного оздоровления. Терять-то доктору было нечего, вот и решил сделать из себя подопытного кролика.

Последовательно продвигаясь от простого к сложному, Валерий разработал оптимальную модель своего оздоровления. Она включала все то, что противоречило рекомендациям лечивших его врачей: вместо усиленного питания - вегетарианская диета с периодическими регулярными голоданиями, вместо покоя для больного сердца и суставов - регулярные длительные пробежки и все усиливающиеся физические нагрузки, вместо постоянного тепла - обливания холодной водой на улице и погружения с головой в прорубь.

Сначала отступили болезни горла и астматический бронхит, много лет мучивший его приступами кашля, затем начали восстанавливаться органы пищеварения, сосуды и сердце, и, наконец, перестал беспокоить гломерулонефрит. От регулярного голодания “помолодели” сосуды, а бег завершил их оздоровление, укрепил больное сердце.

Последним дрогнул нефрит - начал медленно отступать. Так, постепенно расставаясь со своими болезнями, Капралов почувствовал себя, наконец, практически здоровым. Позже, правда, сделал открытие, что некоторые из недугов не ушли совсем, а лишь затаились на время. И стоит только дать себе послабление, они тут же поднимали головы. За многие годы следования системе естественного оздоровления бывали у него и обострения хронических болезней и аденовирусные инфекции. Но боролся он с ними тем же раз и навсегда избранным способом - наращивал нагрузки. Однажды, когда у него заболело сердце, опытный кардиолог сказал, что пора прекращать бегать. Но он увеличил длительность пробежек, и сердце снова стало работать нормально. А когда после ОРВИ начался артрит правого коленного сустава, Валерий Александрович продолжал бегать,

превозмогая боль, и с температурой 39°C окунался в прорубь. Через неделю почувствовал себя совершенно здоровым, и, к удивлению врачей, рентгенограмма подтвердила исчезновение структурных изменений в суставе...

Его стаж моржа и бегуна составляет тридцать пять лет! Доктор охотно участвует в соревнованиях по зимнему плаванию, в зимних заплывах в Баренцевом и других северных морях. *(Самое главное в деле оздоровления - не включать в свои планы на будущее болезни, не программировать себя на болезни. Оставьте их в прошлом вместе со своими страхами и сомнениями! Не слушайте тех врачей, в словах и делах которых виден беспросветный пессимизм. Они без конца твердят своим пациентам: "Ваша болезнь неизлечима", "Вам осталось жить мало, Вам никто не поможет", "Ваш возраст не дает шансов", "Вы сошли с ума, какие другие методы лечения – только таблетки и Вы сами будете виноваты..." Подобные установки напоминают настоящее зомбирование. Человека, в котором заложен огромный потенциал, ни в коем случае нельзя ограничивать в достижении собственного оздоровления. Врач немедикаментозных методов лечения выступает по отношению к пациенту как партнер, советчик и обучает здоровому образу жизни, индивидуально подбирает и контролирует методы лечения.)*

### *Почечная недостаточность после травмы*

Мирзакарим Санакулович Норбеков, 1957 года рождения, доктор психологии, доктор педагогики, доктор философии в медицине, профессор, академик, действительный член и член-корреспондент ряда российских и зарубежных академий, автор многих запатентованных изобретений и открытий в науке, создатель системы самовосстановления человека, Президент Института самовосстановления человека. А также писатель, художник, обладатель черного пояса по Сам-Чон-До (9 дан) и черного пояса по Кёкусинкай (3 дан).

Двадцать с лишним лет назад он сам зависел от врачей, лекарств, процедур, был нереализованным в жизни человеком, человеком без будущего, инвалидом первой группы, привязанным к аппарату гемодиализа - по искусственной очистке крови.

В армии старослужащие сослуживцы постоянно унижали и один раз страшно избили Норбекова. Солдаты сапогами отбили ему почки, и, пробыв на постельном режиме четыре месяца в госпитале, он стал инвалидом первой группы. Одна почка перестала работать, да. И другая функционировала всё хуже и хуже. Через несколько лет Мирзакарим встал на очередь по пересадке донорской почки в Ленинграде. Скитания по стране в конце концов привели к встрече больного узбекского парня со своим соплеменником. В одном из кишлаков Мирзакарим наткнулся на полуграмотного лекаря Сайду Магомеда Гасана. Старик ему сказал, что нужно поверить, что вылечишься. И пока больной не поверил лекарю, тот не стал его лечить. Этот человек в преклонном возрасте с помощью приемов восточной медицины – посмотрев на лицо, пощупав пульс и побеседовав, ставил диагноз. Только после переосмысливания своей жизни и поняв, что многое зависит от самого себя, Норбеков вернулся через месяц, и народный целитель взялся за дело.

Примерно на пятый месяц занятий больной почувствовал себя сносно. Мирзакарим решил во что бы то ни стало стать совершенно здоровым человеком. Через несколько лет он обследовался у тех же врачей, которые предрекали ему печальный финал и профессора не поверили – больной выздоровел! Наперекор диагнозам и прогнозам врачей, пророчившим смерть, Норбеков уже через несколько месяцев стал заниматься восточными единоборствами. Победа над собой далась нелегко и не сразу. Неизлечимая болезнь отступила только тогда, когда Норбеков поверил в себя и понял, что ключом к выздоровлению является тренировка не только собственного тела - физические

упражнения и закаливание, но главное – это тренировка духа.

Понятие «здоровье» для большинства ассоциируется в основном с телом, с физическим состоянием. Для того чтобы быть здоровыми, люди стараются правильно питаться, отказываются от вредных привычек, занимаются спортом. А культуру мыслей, эмоций, взаимоотношений с окружающим миром, как правило, не учитывают. Но зачастую именно разрушительные мысли, чувства, неправильное отношение к себе, окружающим неоправданная нервозность, неуверенность в себе являются причиной многих и многих заболеваний. И наоборот, положительные эмоции, вера в Победу над собой и болезнями, вера в себя позволяет изменить образ жизни и физическое состояние тела.

Система психосоматической саморегуляции организма, разработанная Норбековым, основана на научно доказанной прямой связи между эмоциями, мыслями и многими заболеваниями. В основе метода лежит комплексный подход к человеку как к Личности и его работа над собой. На занятиях дается ключ к причинам болезней, неудач, нереализованности в жизни. Методика опирается на древневосточное учение о единстве телесного и духовного здоровья и состоит из комплекса физических и мысленных, а точнее образных, упражнений. Люди силой своего духа способны добиться фантастических результатов! Они одновременно тренируют тело и воспитывают волю. Приёмы самовнушения и внушения, позитивный настрой реализуются в процессе занятий. Процесс саморегуляции происходит на уровне системы «сознание — самосознание — бессознательное». Формула Норбекова такова: волевое принуждение - мышечный корсет - настроение - вера - результат.

Метод Норбекова предлагает десять путей выхода из нездоровья: суставную гимнастику, мышечную гимнастику, гимнастику воли, гимнастику воображения, укрепление иммунитета, гинекологический и урологический бесконтактный аутомассаж, устранение дефектов кожи (физическое омоложение), тренировку эмоций, восстановление зрения и слуха. Проведение идеомоторного массажа (это когда органы массируются мысленно) с вызыванием напряжения и расслабления мышц тела на фоне позитивных эмоций и внушений вызывает улучшение биоэнергетики организма.

Биоэнерготренинг или связанный с фазами дыхания транспорт биологической энергии при помощи мысленного воздействия на фоне максимальной концентрации внимания на том или ином органе, улучшает физиологические механизмы его работы.

У человека три центра (взаимосвязаны друг с другом): центр эмоций, мыслительный центр, центр волевого управления “мышечным корсетом”. Норбеков считает, что проще и легче контролировать центр волевого управления “мышечным корсетом”, и тогда уж через него автоматически изменится работа и первых двух центров. Это и есть лечение – волевое управление постоянной улыбкой (внутренняя радость) и гордой прямой осанкой. А они, в свою очередь, подключат” первые два центра – и организм самоисцелится. Сначала вы управляете улыбкой и осанкой с помощью воли, а со временем они войдут в подсознание. Больной выздоравливает тогда, когда у него есть цель, внутреннее стремление к выздоровлению. Реализация успеха происходит через позитивные эмоции, устранение негативных мыслей с помощью медитации и дыхательных техник, внутренний настрой и в конечном - улучшении душевного здоровья и, следовательно, физическом исцелении. Упражнения самовосстановление и саморегуляции запускают заложенные природой механизмы для сохранения здоровья, а, следовательно, и излечения конкретной болезни.

Способ формирования привычки – это рефлекс, который вырабатывается путем повторения. Для выработки правильной привычки и укоренения ее в подсознании требуется от 20 до 40 дней непрерывных повторений. На занятиях дается ключ к причинам болезней, неудач, нереализованности в жизни. Человек верой в себя и

настойчивой активностью может победить болезнь. Под руководством академика М.С.Норбекова в 1998 году основан Институт самовосстановления человека. *(Можно по разному относиться к целителю Норбекову, но он один из тех, кто заставляет ленивых и отчаявшихся братья самим за перевоспитание своей личности с помощью духовных практик и возвращать не только утраченное здоровье, но и радость бытия. Автор)*

### *Контузия, травма спинного мозга и язва 12-перстной кишки*

В 1943 году рядовой Георгий Николаевич Сытин вместе со своим взводом поднялся в атаку. Одновременно спереди и сзади разорвались два снаряда, взрывной волной солдата отбросило на 20 метров: от страшного удара о землю у него оказался поврежден позвоночник, произошло ущемление спинного мозга, открылась язва 12-перстной кишки. Беспамятство после тяжелой контузии длилось долго, а последствия ее могли поставить крест на судьбе молодого парня. Выпадение памяти долгое время сохранялось у раненого солдата. Приговор врачей был неутешительным - долго не протянет. Через семь месяцев безуспешного лечения медики расписались в своем полном бессилии и выписали из госпиталя инвалида 1-й группы Сытина, вручив на дорогу стерилизатор, шприц и 149 ампул обезболивающего.

Двадцатилетний израненный парень (9 ранений на фронте!) не мог и не хотел с этим смириться. Всё что оставалось ему – это надеяться на чудо. И вдруг в одну из мучительных бессонных ночей в памяти всплыла прочитанная еще до войны тоненькая брошюрка академика К. Корнилова. Выдающийся психолог утверждал, что с помощью самовоспитания, закалывания воли человек может совершать буквально чудеса.

Сытин стал внушать себе, что абсолютно здоров, что у него ничего не болит, и он заново рождается прекрасным и здоровым юношей. На листках бумаги Георгий писал для себя соответствующие словесные “настрои” и, выучив наизусть, повторял их десятки тысяч раз про себя, тратя на это все свободное от уколов время. И медленно и постепенно он действительно перестал болеть.

Долгие годы на себе и других больных Георгий Николаевич разрабатывал свой метод лечения, в основу которого входят омолаживающие и лечащие настрои, практика самоубеждения, ядром которой является волевое усилие для психокоррекции соматических структур. Сытин много изучал физиологию, педагогику, психотерапию, а в 1959 году окончил 2-ой Московский медицинский институт им. Н.И. Пирогова по специальности лечебное дело.

В 1957 году военно-медицинская комиссия Москвы признала инвалида 1-й группы годным к строевой службе без ограничений. 25 лет назад у него появились первые признаки лысины, 15 лет назад остатки волос были белыми, как снег, сейчас же роскошная шевелюра с каждым днем становится все темнее и темнее — восстанавливается цвет волос, который был в молодости. Георгий Николаевич, доктор медицинских наук, профессор, академик-психотерапевт и мужественный человек, который заново сотворил себя! По мнению Сытина: “Проговаривание настроя обязательно должно включать в себя активную мысль, образ, чувства, волевые усилия. Самоубеждение потому и называется мыслеобразным, эмоционально-волевым. Только такое самоубеждение дает тот невероятный эффект, который до сих пор не известен медицине.” Пример настроя для долголетия:

“Отец мой небесный Господь Бог всемогущий горячо любимый информирует меня о том, что моя душа бессмертная, вечно юная, добрая, ангельская, веселая, игривая, шутовская, абсолютно беззаботная, вечно Божественно здоровая, вечно нетронутая ни болезнями, ни временем, ни жизнью, чувство любви во мне усиливается в миллионы раз.

Светлые чувства усиливаются, становятся все ярче и ярче, в душе все помыслы Божественно чистые. Я великой Божественной любовью люблю свое физическое тело. В лучах моей великой Божественной любви физическое тело оживает, расцветает, возрождает энергичную молодую жизнь. Все внутренние органы оживают, расцветают, живут молодой энергичной радостной жизнью.

Я веселый, жизнерадостный, энергичный человек.” (Сытин Г. Мысли, творящие здоровую нервную систему. Издательство: Весь, 2006, стр.10-12. прим. автора.)

Такими творящими мыслями вы всегда можете укрепить здоровье любого органа и всего физического тела. Но самое главное — заботиться о здоровье своей души, в которой должны быть только чистые помыслы, только светлые чувства и радость жизни. Сытин создал свою систему оздоровления человека, основанную на словесно-волевых настройках — самоубеждении. Все процессы при этом основаны на материализации слов и информации о человеке, которую хранит головной мозг.

*(Тревога, депрессия, сомнения, длительные отрицательные эмоции опасны для здоровья и способны сократить продолжительность жизни. Интересно, что лечение физических симптомов позитивными мыслями и утверждениями было распространено во Франции ещё сто лет назад. Такой способ исцеления по-прежнему используется для преодоления нежелательных состояний, таких как стресс, напряжение и несчастье. Когда люди предсказывают, что с ними должно случиться что-то плохое, то, скорее всего, это происходит из-за негативных мыслей посещающих их сознание. Более того, такие люди могут заработать психосоматические заболевания – гипертонию, язву, диабет и даже рак. Вместо того, чтобы обращать внимание на боль или болезнь, Сытин научился устранять негативные мысли у пациентов, заставляя работать их подсознание на позитив, на основе психического перепрограммирования с помощью словесных мыслеобразов.)*

#### *Контузия головного мозга*

Хирург, ректор 1-го Московского медицинского института, Владимир Иванович Петров (1925 – 2001) в юности увлекся слаломом. Уже зимой 1941 года на Всесоюзном первенстве общества “Спартак” в Кавголове под Ленинградом он занимает первое место по слалому среди юношей, а через месяц становится чемпионом среди юношей на первенстве Советского Союза. В октябрьские дни 1941 года Володя оканчивает школу, успеваешь поработать полгода учителем физкультуры и черчения и в январе 1943 года призывается в армию.

Оканчивает сержантские курсы, потом отправляется на фронт. Эшелон попадает под бомбежку, и с тяжелой контузией Володя оказывается в госпитале. По выздоровлении оканчивает школу лейтенантов в Москве, и в конце 43 года младший лейтенант Петров – комсорг стрелкового взвода штрафбата на 3м Белорусском фронте и сам водил их в атаку. В боях за Кенигсберг он был тяжело ранен и контужен. Дальше последовали обездвиженность, потеря слуха, зрения, речи. Мать получила похоронку. Но сын выжил и вернулся домой.

Дела его были плохи: костыли, перебитая пулей плетью висящая рука, глухота и слепота, нестерпимые головные боли.

Однако Владимир не собирался мириться с этим. Начинается терпеливая и настойчивая работа по преодолению недуга. Мать покупает козу, чтобы отпаивать единственного сына молоком. Он начал с лечебной гимнастики, помогла ему и прежняя спортивная закалка. Вскоре возвратились зрение и слух, и вот, наконец, костыли заменяются на палочку, и он осуществляет то, что задумал, еще лежа на госпитальной койке, – поступает в 1й ММИ. Первые два года учебы давались им с большим трудом: ведь многие из них, как и Петров, были с тяжелыми ранениями, да и перерыв в занятиях сказывался. Но они проявили

упорство и не только успешно окончили институт, но стали лучшими из выпускников 1951 года.

Занятия в институте Владимир Иванович сочетает с тренировками длительная ходьба, бег, подтягивание на перекладине, гимнастика, гантели, возвращавшими силу его пораженным мышцам. Как только он отбросил костыли, его тренер еще по довоенным временам выводит его на трассу. На удивление окружающих восстановление произошло довольно быстро, и зимой 1948 года Петров – уже мастер спорта, выигрывает чемпионат ВЦСПС по слалому. Он еще долго оставался в числе лучших слаломистов Москвы, тренировал горнолыжников и в 1м ММИ, и в МВТУ им. Баумана.

По окончании учебы Владимир Иванович все свои силы отдает медицине, хирургия становится главным делом его жизни. Он становится замечательным хирургом, доктором наук, профессором и в 1974 ректором 1го ММИ. На всю жизнь практическая хирургия поглотила его целиком. *(Нельзя не восхищаться упорством и волей больного для достижения полного восстановления организма без лекарств. Он в прямом смысле победил болезнь и стал Личностью! Сейчас с таким диагнозом обычно дают 2-ю группу инвалидности и годами пациенты употребляют горы лекарств. Скажите, кто из них ходит на стадион или на спортплощадку?)*

\*\*\*

Виталий Иванович Иванов, 85 лет, заслуженный врач РСФСР, полковник медслужбы в отставке, участник Великой Отечественной войны, доктор медицинских наук, профессор, академик, магистр восточной медицины, член Союза писателей России. По его книгам учат врачей-рефлексотерапевтов, а издания по народной медицине известны многим читателям.

На фронт Виталий Иванович ушел 18-летним добровольцем и несколько раз на войне его ранили. Стал командиром взвода разведчиков. Случилось ему долго в снегу лежать, но не простуживался, а применял приемы своей бабушки - целительницей. Она говорила ему в детстве: “Коли станешь замерзать, представь летний зной, песок горячий, солнце палящее до самых косточек достает”. А потом, когда уже почти вынес с нейтральной полосы начальника дивизионной разведки, с которым вместе ходили в тыл противника, приподнялся на бруствере нашей траншеи, разорвалась мина ... и Иванова контузило и ранило. Пришел в себя Виталий Иванович только много дней спустя, в глубоком тылу, в госпитале. Очнулся и понял, что ослеп. Лечили его долго. Рука восстанавливалась, а зрение не возвращалось. Однако день и ночь Виталий различал, видимо, нерв был жив. Но Виталий еще с детства умел читать тексты пальцами. Через полгода зрение вернулось, а время, проведенное в госпитале, повлияло на выбор мирной профессии. Небывалая же тактильная чувствительность очень пригодилась.

Ослепшему разведчику приснился в госпитале сон. Снится парню, что падает он в яму, а на него опускается тяжелая плита, сейчас раздавит. Да вдруг видит он на ней икону Богородицы. Ухватился за нее крепко-крепко. Плита стала подниматься... Проснулся боец и прозрел! А икона была та же, что и в их деревенской церкви, куда бабушка водила маленького мальчика. В 30-е годы, когда храм собирались разорить, подросток Виталий спас икону, принес ее домой. Произошло самое настоящее чудо- исцеление незрячего с помощью высших сил.

После войны Виталий Иванович поступил в Саратовский медицинский институт и возвратился лейтенанта запаса В.Иванова в строй в качестве авиационного врача. Вот тогда и нашел Виталий Иванович литературу по официально не признанной на то время рефлексотерапии, тибетской медицине, пульсовой диагностике. Иванов живет по законам

природы и не употребляет лекарств, т.е. занимается зарядкой, ходит пешком, не курит и не выпивает, много двигается и пишет книги.

Число болезней, которые поддаются методам лечения доктора Иванов, достаточно велико. Это остеохондрозы, радикулиты, невриты, невралгии, язва желудка, астма, заболевания сердца. К нему едут со всей страны, из ближнего и дальнего зарубежья, приезжали из Польши и даже из Америки. Его пациентами были и военачальники, и политические деятели, и космонавты. Люди приходят больными, порой инвалидами, а уходят здоровыми и, естественно, с большой благодарностью своему доктору. Виталий Иванович поистине творит чудеса. Он лечит больного человека, а не болезнь. По мнению Виталия Ивановича, к каждому больному должен быть индивидуальный подход, и главное - видеть в пациенте человека.

Прием у Иванова начинается с беседы. Виталий Иванович наблюдает за поведением пациента, голосом, движениями, мимикой. Этот принцип восточной медицины помогает при диагностике заболевания и выявлении заболеваний сопутствующих. Своё здоровье доктор-целитель поддерживает немедикаментозными методами и придерживается законов Природы в укреплении активного творческого долголетия.

### *Болезнь Бехтерева*

Юрий Павлович Батулин, г. Киев, академик Международной академии биотехнологий, доктор философии в отрасли парапсихологии, онкоисследователь, автор книг «Откровения двоих, победивших рак», «Учу жить без лекарств», «Энциклопедия самоисцеления», разработал комплексную систему самолечения на основе природных методов восстановления организма. За большой вклад в медицину и биоэнергетику Биографический институт Соединенных Штатов наградил Батулина медалью "Славы" и внес его домашний адрес и телефоны в "Справочник заслуженных людей мира".

Сначала был кадровым военным и в 27 лет получил серьезную травму позвоночника, последствия которой привели к нарушению обменных процессов в организме и развитию болезни Бехтерева. Врачи вынесли заключение: заболевание неизлечимо. Положение о прохождении военной службы гласило, что с данным заболеванием в армии не служат. Над судьбой нависла серьезная опасность.

После долгих переживаний Юрий Павлович решил скрывать заболевание от врачей и вышестоящих начальников. В течение восьми лет жил на Дальнем Востоке, там начал постигать основы теории и практики йоги. Решил поступить в военную академию, чтобы хоть на какой-то срок отодвинуть угрозу досрочного увольнения с военной службы. Выбросил медицинскую книжку, где были данные о заболевании и вместо нее завел новую "чистую" медицинскую книжку и перевелся в другую часть. Стал изучать психологию врачей из медицинских комиссий, их методы обследования абитуриентов. Расспрашивал офицеров, ранее поступивших в академию, об особенностях поведения на медкомиссии. Посредством изнурительных тренировок удалось скрыть заболевание и обманув врачей, не потеряв ни одного балла на вступительных экзаменах, поступил в московскую Военно-политическую академию им. Ленина. Это была его первая большая победа над собой. Старался изо всех сил, чтобы компенсировать дефект здоровья хорошей учебой. Увлечшись восточной философией и психологией, начал познавать сущность паранормальных явлений. Ночи напролет он изучал восточную медицину, йогу, парапсихологию, различные эзотерические доктрины, гипноз.

Академию Юрий Батулин закончил с отличием, но путь в большую науку закрыла прогрессирующая болезнь. По ночам мучили боли, а лекарства не помогали и только ухудшали состояние. Позвоночник превращался в негнущуюся палку и утром с трудом Юрий вставал с кровати и заставлял себя идти на службу. Но по болезни не было пропущено ни одного рабочего дня, на протяжении многих лет службы не было ни одной

госпитализации. Это не позволяло начальникам предъявить претензии и официально считать Батулина больным. Были моменты, когда тело переставало подчиняться воле и жить в таком состоянии было невозможно.

Тогда и начался путь вынужденного познания того, что было связано с жизнью на Земле, взаимодействием человека с Природой, причинностью появления болезней. Литературы по самолечению в те годы почти не было, и Юрий стал разрабатывать теоретическую часть для собственной программы восстановления организма без применения лекарственных средств. Батулин выбрал для себя направление - парапсихологию, а в парапсихологии – материальность мысли и природные возможности человека в экстремальной ситуации, то есть его выживание.

Любая информация, достигшая сознания (подсознания) человека, является энергоинформационным кодом. Достичь кодирования можно такими методами психологического воздействия на человека, как суггестия (внушение), гипноз, зомбирование. Это звенья одной цепи, с разной глубиной проникновения в подсознание. Батулин учился стимулировать энергетическую и психологическую системы организма. Более 40 лет он был главным объектом исследований в собственной программе "Психические и физические возможности человека в экстремальных условиях".

Изучая феномены информационно-энергетического воздействия, Юрий Павлович сумел повысить собственную энергетику, активизировать скрытые возможности организма, избежал инвалидности. Он выучил анатомию и физиологию человека, азы европейской, восточной и украинской народной медицины, помог спасти сотни людей, которых официальная медицина списала. "Неизлечимо больной" дослужился до звания полковника и стал одним из самых авторитетных парапсихологов. Батулин благодарен болезни, которая научила его жить.

Система восстановления организма по Батулину предусматривает:

1. Прекращение приема лекарственных средств.
2. Переход на разумное питание.
3. Очищение внутренних органов и систем.
4. Очищение организма от лекарственной интоксикации.
5. Прием травяных настоев, уринотерапия.
6. Минерало и витаминотерапия, сокотерапия.
7. Дыхательная гимнастика.
8. Психологические установки для преодоления болезни, возобновления энергопотенциала: метод определения "своих лекарств", механизмы возникновения боли,
9. Психотерапия - приобретения уверенности, освобождения от страха перед болезнью
10. Стимуляция энергопсихологического состояния организма - научиться радоваться жизни, руководить своей энергетикой.

Основные направления индивидуальной методики профилактики здоровья:

1. Избавление от вредных привычек.
2. Очищение органов (организма) от шлаков и токсинов,
3. Переход на систему разумного питания.
4. Закаливание тела.
5. Самореализация через медитацию и психокоррекцию.
6. Периодическое медицинское обследование организма.

В 90-х годах 13-летней Тане Кормухиной, г. Караганда, врачи-онкологи вынесли страшный приговор - белокровие и срок жизни не больше полугода.

В областном отделении детской гематологии она пролежала три недели. Отсюда мало кто возвращается живым. После курса химиотерапии Таню выписали из больницы и ... мир замкнулся квартирой и собственными страданиями. В конце концов, сознанием

овладела единственная мысль, что остается только ждать смерти. В 13 лет осознавать это было невыносимо. Юрий Павлович Батулин не только вылечил, но он возродил Тане душу. Как опытный психолог и парапсихолог, Батулин быстро сумел оценить состояние Кормухиной, заставил поверить, что с болезнью можно бороться и победить ее.

Воздействие на сознание и подсознание больной, а также комплекс рекомендаций по безлекарственному восстановлению и очищению организма, психотренингу, питанию, лечению природными средствами - всё это помогло “неизлечимой больной” избавиться от тяжелого заболевания. Более того, она смогла кардинальным образом изменить свою жизнь. Со временем Татьяна Кормухина получила образование в области медицины и психологии и, убедившись на собственном опыте в эффективности системы безмедикаментозного восстановления здоровья, сегодня помогает больным. Батулин не только лечил, он возродил своей юной пациентке душу, которой страстно захотелось исцеления. Сейчас у неё счастливая семья - заботливый любящий супруг и любимая дочь.

### *Полиомиелит*

Милтон Эриксон (1901-1980), известный психотерапевт - один из самых талантливых психотерапевтов двадцатого века, родился в США. Вся свою жизнь Милтон Эриксон практиковал состояние транса, которое позже в его честь назвали “эриксоновским гипнозом”. Идеи и методы Эриксона доминируют в современных психотерапевтических методиках НЛП (нейролингвистического программирования).

Эриксон от рождения был лишен цветоощущения; не различал звуки по их высоте, и воспроизвести даже самую простую мелодию было для него делом совершенно невозможным. В детстве он страдал от дизлексии (нарушение процесса чтения). В 17 лет он заболел полиомиелитом и пролежал некоторое время полностью парализованным, сохранив только способность водить глазами. Врачи приговорили его к смерти, но он не поверил этому. Эриксон собрал все силы до последней капли и попытался определить, может ли он пошевелить хоть одним мускулом. Он обнаружил, что может слегка моргать глазами. Он затратил невероятные усилия и массу времени на то, чтобы на него обратили внимание и поняли, что он подает знаки. После чего масса невероятных усилий и времени потребовались на разработку системы коммуникации. После многих часов непрерывных усилий ему наконец, удалось передать то, о чем он хотел сказать своей матери: чтобы его кровать поставили поближе к окну.

В сельском доме за ним ухаживали его мама и постоянная сиделка. Когда паралич стал немного отступать, сиделка по собственной инициативе применила тип терапии, который позже был популяризирован австралийской сиделкой, сестрой Элизабет Кенни: компрессы из шерстяных одеял, наложенные на сведенные спазмами мышцы ног, массаж, двигательные упражнения для парализованных конечностей, элементов исцеления верой.

Эриксон говорил, что полиомиелит стал его лучшим учителем в познании человеческих возможностей. Наблюдения за жизнью захолустной фермы - вот все его впечатления тех долгих месяцев. Будучи несомненно талантливым от рождения, юноша с обостренным вниманием стал примечать, что язык тела его сестер, работников, родителей не совпадал с их словами, и эта бессловесная реакция иной раз точнее отражала истинные чувства людей.

Сам Милтон разработал систему психической концентрации на минимальном движении, мысленно переживая это движение снова и снова. По мере восстановления сил он использовал каждую возможность тренировать все большую группу мышц для их укрепления. Он учился ходить на костылях, удерживать равновесие и кататься на велосипеде. Приобретя каноэ, некоторые приспособления для обустройства лагеря и

обзаведясь несколькими долларами, он совершил летнее путешествие по реке, тем самым развив и укрепив мышцы тела. Туловище его было как бы перекошенным на один бок. Он чувствовал, что более или менее нормальная внешность стоила огромных усилий. При помощи лишь одного физического упражнения, практикуемого перед зеркалом, ему удалось выровнять плечи, но это усугубило искривление спины, вызванное полиомиелитом и усиленное упражнениями. Результаты рентгеновского обследования позвоночника были встречены с удивлением и недоверием со стороны обследовавших его специалистов.

Как-то упав с велосипеда и заработав ссадины, он решил сделать уколы против столбняка, несмотря на риск (в течение жизни у него были многочисленные аллергии). Через 10 дней у него развилось тяжелое недомогание, вызванное сывороткой, появились мышечные боли, предкоматозное состояние и другая симптоматика. Частично выздоровев, он приступил к работе в офисе.

Эриксон выздоровел, благодаря разработанной им самим программе реабилитации, и стал развивать в себе способность читать истинные переживания окружающих. Рожденный с недостатками слуха и зрения, а теперь еще и полупарализованный, Милтон обратил свои физические недостатки в преимущества, добившись удивительных успехов в наблюдении за людьми. Как иногда бывает у сильных духом людей, эти ограничения наоборот подстегнули творческий потенциал Эриксона.

Когда Милтон уже заканчивал медицинский факультет, то попал на сеанс гипноза и сразу же осознал, что гипноз – это тот инструмент, которого ему не хватало, чтобы обратить свою наблюдательность в искусство убеждать. Он создал Американское общество клинического гипноза и был его первым президентом. В 1936 году Милтон Эриксон написал статью, в которой изложил результаты своего эксперимента с тестом словесных ассоциаций, суть которого состоит в том, что человек бессознательно дает ассоциативную связь на стимульное слово теми словами, которые описывают его проблему. Именно тогда у него возникла идея создания особого языка гипноза, в котором внушение проводится мягко, без насилия минуя сознание пациента.

В 51 год Эриксона снова настигла эта страшная болезнь, но на этот раз ему удалось выздороветь лишь частично: последние 10 лет жизни он был прикован к инвалидному креслу. Его мучили постоянные головные боли, были парализованы язык и правая рука, левая тоже была ограничена в движениях. Справляться со своими хроническими болями ему помогал самогипноз. Только половина диафрагмы была подвижна, губы частично парализованы, язык смещен. Он не мог пользоваться вставными зубами. Но он сумел развить голос - основной инструмент своей работы - и очень гордился тем, что мог владеть речью. Однако со временем и речь его стала глухой и невнятной. Видимо, поэтому он говорил так медленно и размеренно.

### *Полиомиелит*

В 1945 году 14-летняя Галя заболела полиомиелитом. Два года была прикована к постели, ноги не двигались и прогноз врачей говорил, что в лучшем случае сможет передвигаться на костылях. Она экстерном окончила школу с медалью и хотела стать врачом.

Ей сделали жесткий корсет от шеи до ног, для ног – специальные устройства – тугоры. Они представляли собой два кожаных «панциря» с металлическими полосами по бокам и особыми замками на коленях. Парализованные мышцы не держали, и если не закрыть замки, стоять было невозможно. Вот в таких доспехах и предстала перед приемной комиссией медалистка – шестнадцатилетний инвалид первой группы. Ей отказали.

В отчаянии Мартынова написала письмо Сталину и тот ответил, предложив снова подать документы в вуз. Комиссия вынуждена была подчиниться, но поставила условие: если после поездки в санаторий на радоновые ванны сможете обходиться корсетом вполнину короче, то примем. И Мартынова стала студенткой мединститута.

Лежа дома одна, мысленно воображала, как сгибаются пальцы, поворачивается стопа. И однажды почувствовала еле уловимое движение. Привязывала к спинке кровати бинт, пытаясь подтянуться, чтобы сесть. Движения давались с большим трудом, но она упорно старалась сгибать и разгибать пальцы ног, стопу и работала до изнеможения. Чтобы разработать голеностопные суставы, использовалась своего рода рогатка. Стопу, протдетую в петлю из резинки, больная тянула на себя, а в исходное положение ее возвращала «рогатка». Помимо ежедневных 5-6-разовых комплексов упражнений по сгибанию-разгибанию пальцев, стоп, коленей и пробных поворотов тела в стороны, много времени занимал массаж. Постепенно она могла уже самостоятельно катать ногами карандаши по полу, делать до полусотни упражнений. Тяжело было оставаться закованной в корсет, который через 2-3 часа он становился мокрым от пота. Ко второму курсу она поменяла туторы на специальные ботинки, а на четвертом курсе сняла корсет. Обычные туфли Мартынова надела после окончания института.

Мартынова поехала в Сибирь, защитила докторскую диссертацию, стала профессором-анестезиологом. Вышла замуж и родила двоих детей, вопреки категорическим запретам врачей. Облаченная в туторы, она выступала даже в соревнованиях по велоспорту, каталась на лыжах. Несмотря на большую учебную нагрузку, проводила регулярные трехчасовые лыжные и велосипедные тренировки. К гимнастическим упражнениям добавила 1 килограммовые гантели. Каждый день Галина Ивановна Мартынова всегда начинала с сотни простых упражнений для голеностопов, коленей, спины. Её жизненной энергии можно только позавидовать!

### *Церебральный арахноидит*

В Одессе живет Александр Кимович Виноградов - врач-терапевт, специалист по ароматерапии, электропунктурной диагностике и информотерапии, мастер Рэйки. Работая участковым терапевтом, в 1992 г. сделал две прививки от дифтерии по схеме. Вторая прививка дала очень сильные осложнения. Началось с вирусной инфекции, которая перешла в бронхит, а он - в воспаление лёгких, которое вылечили за 2 недели. Поработав около недели, почувствовал боли в области сердца, слабость, одышку, учащённое сердцебиение. В результате проведенного обследования кардиолог не смог обнаружить причину. Беспокоили головокружение, общая слабость, боли в области сердца, слабость в верхних и нижних конечностях и Александр внезапно падал без видимой причины. Врач-невролог направил на лечение в нейрохирургическое отделение, где был установлен диагноз: Церебральный арахноидит, хронический рубцово-спаечный процесс. Повышенное внутримозговое давление с частыми приступами типа малых эпилептических припадков.

В стационаре предложили один путь излечения - вводить воздух в спинномозговой канал один раз в год. Но Александр от этого метода отказался и получил 2-ю группу инвалидности. Через полгода он вновь приступил к работе участковым терапевтом, но постоянно болела голова, отмечалась чувствительность к перемене погоды. При себе постоянно носил спазмалгин для снятия болей.

Спустя три года Виноградов узнал о натуральных фитопрепаратах компании "ВИТАМАКС": гинкгобилоба, зелёное волшебство и концентрат сока алое вера, которые принимал около 4-х месяцев. В течение первой же недели прошли головные боли, полностью исчезли эпилептические приступы, метеочувствительность, отпала необходимость применять обезболивающие лекарства. В 1998г. Александр Кимович

получил посвящение на 1-ю ступень РЭЙКИ - системе естественного исцеления. Один месяц работы по данной системе дал прекрасные результаты и доктор практически отказался от приема медикаментов. Эти два направления естественной медицины сыграли решающую роль в выздоровлении.

Через 4 года от начала заболевания Александр прошёл компьютерную томографию головного мозга, где хронический рубцово-спаечный процесс рассосался. Вот уже 5-й год с доктора снята группа инвалидности и он чувствует себя практически здоровым человеком. Теперь Виноградов сам помогает многим больным с различной патологией, в том числе и поражением головного мозга, применяя натуропатические методы лечения.

### *Физкультура, здоровый образ жизни и активное долголетие*

Константин Филлипович Никитин (1901-1998), доктор медицинских наук, профессор института курортологии в Сочи, невролог. Окончил ГЦОЛИФК и медицинский институт, один из пионеров советского бокса. Разработал свою систему оздоровления и с помощью регулярных занятий физической культурой, рационального питания и закаливания продлил жизнь и до глубокой старости сохранял молодой задор и физическую активность.

Секреты долгой молодости профессора заключались в ежедневном выполнении:

- специальной гимнастики, укрепляющей мышцы рук, спины, груди, живота, ног, шеи, улучшающих осанку и разрабатывающей суставы от 30 минут до часа;
- упражнения с гантелями и гириями;
- утренний бег – основа основ борьбы за здоровье, самомассаж.

“Стопроцентной гарантии прожить здоровым даже при условии активных занятий физической культурой нет. Но существует такой термин — фактор риска. Так вот у людей, которые ведут здоровый образ жизни, фактор риска заболеть снижается многократно. Разве это не стимул для занятий!”, утверждал Никитин.

Гимнастические упражнения для немолодых людей лучше начинать с позиции лежа и амплитуда движений нарастает постепенно и достигает максимума примерно к четвертому-пятому повторениям. Все упражнения повторяют от 8—10 до 15—20 раз:

- 1) Лежа, руки за головой. Сгибают левую ногу в колене, пытаются достать коленом груди. Теперь правую. Правую и левую — вместе. С каждым разом все энергичнее. Наконец, обхватив колени руками, притягивают их к груди максимально.
- 2) Лежа, попеременно поднимают вверх то левую, то правую ногу.
- 3) Лежа, сгибая ноги в коленях и отрывая пятки от пола, волнообразные движения: к себе, от себя.
- 4) Лежа, подъем прямых ног. Поочередно левую, правую, вместе. Но теперь амплитуда значительно шире. Поднимают ноги, отрывая от пола таз, стараясь достать пальцами ног пол за головой.
- 5) Лежа, стараясь не отрывать пяток от пола, поднимают туловище и касаются пальцами рук носков ног.
- 6) Лежа, руки за головой. Отводить в сторону левую ногу, правую по очереди для тренировки тазобедренного сустава.
- 7) Лежа делают движения прямыми ногами вверх-вниз в вертикальной плоскости, поднимая их все выше до прямого угла.

- 8) Лежа, руки за головой, ноги согнуты в коленях. Переваливание ноги вправо, влево. Все глубже, до касания коленями пола. Лопатки, туловище при этом не смещаются.
- 9) Стоя. Ноги выпрямлены, на ширине плеч. Сначала нагибаются неглубоко, затем ниже, до касания пола кончиками пальцев.
- 10) Стоя. Наклоны назад, наклоны в стороны.
- 11) Обычные приседания. Круговые вращения туловищем влево-вправо. Развороты туловища. Развороты в наклоне. Сначала до касания руками носков ног, а далее пяток.
- 12) Отжимания от пола — 2—3 подхода по 12—15 раз в каждом.
- 13) Сначала наклоны головы — вверх, вниз, в стороны — до касания плеч.
- 14) Махи и вращения руками.
- 15) Упражнение для голеностопных суставов: держаться рукой за спинку стула и приподняться на носках, постепенно разводя их все шире и шире, затем их свести, начиная разводить пятки. Держаться за стул проводя махи ногами вперед-назад. Стоя лицом к стулу скрестные махи. Отведения ног в стороны. Сгибание ноги в колене и описывание коленом кругов. Далее приседания и подскоки.

Атлетическая гимнастика включает: 1) Подъем гантелей на бицепсы. Из положения стоя, гантели в опущенных руках: не меняя положения локтей, согнуть руки и поднять гантели к груди. 2) Выжимание гантелей. 3) Подъем на трицепсы. Из положения стоя, гантели в вытянутых вверх руках: не меняя положения локтей, согнуть руки и опустить гантели вниз за голову. 4) Стоя с металлической палкой на плечах за головой, глубокие наклоны вперед. 5) Приседания с металлической палкой на плечах.

После разминки Никитин поднимал также гири и тяжелые гантели по 9 кг. Все упражнения с отягощением проделываются не спеша, с широкой амплитудой движений. Дыхание глубокое и ритмичное, делают хороший вдох в тот момент, когда грудь развернута, свободна.

Никитин применял бег для укрепления сердечно-сосудистой системы: 2 - 3 минуты легкого бега, затем упражнения: бег семенящий — дриблинг, бег с высоким подниманием бедра, многоскоки. Каждое упражнение пробегал метров по 30—40, в паузах такое же расстояние шёл шагом. После трёх серий отдыхал. Во время отдыха, выполнил несколько упражнений для мышц ног и спины и далее пробегал 10 раз по 100 метров с высокого старта. Последние три отрезка за 24, 22 и 20 секунд. 100 метров — бегом, на старт — шагом и так далее. Оставшиеся 400 метров в три четверти силы и заключительная часть — еще две-три минуты легкого бега. При его быстром темпе он дышал и через нос и через рот, и при хорошем самочувствии пробегал километр быстрее 5 минут. Доктор не забывал и о самомассаже и бане, а также позитивных эмоциях, и до последних дней был работоспособен.

\*\*\*

В Воронежской медицинской академии работает известный энтузиаст здорового образа жизни доцент Валерий Егорович Апарин. Он был у меня преподавателем на кафедре лечебной физкультуры в 70-х годах. Кандидат медицинских наук ВГМА Валерий Егорович Апарин - неординарная и творческая личность. Уникальный человек, который знает о гимнастике, беге босиком, о массаже всё и обучает желающих приемам самомассажа. Самый большой эффект самомассаж дает, конечно же, в сочетании с гимнастикой. Все массажные приемы оказывают благотворное влияние не только на места непосредственного контакта с кожей, но и на весь организм в целом, особенно в сочетании

с оздоровительным бегом и ходьбой босиком, индивидуально подобранными гимнастическими упражнениями. Сам Валерий Егорович в возрасте за 70 лет занимается бегом и участвует в оздоровительных кроссах. С молодых лет он учит организм сопротивляться болезням и в конечном итоге - старению. По его мнению, бег босиком по крупному гравию, уложенному в металлический короб, не только метод подготовки к бегу на улице, но и отличное тонизирующее средство. Другое упражнение. На деревянный брусок поставьте переднюю часть стопы, а пяткой касайтесь пола. Поочередно каждой ногой поднимитесь на носок и опуститесь на пятку. Это укрепляет голеностопный сустав и особенно полезно тем, чей вес превышает норму.

Изучая физиологию и методики использования таких естественных факторов природы, как солнце, воздух и вода, для укрепления здоровья он пришел к интересному открытию, что использование хождения босиком в общем комплексе гигиенического режима человека может оказать заметное влияние на его здоровье. Многолетний его педагогический и личный опыт в лечении и предупреждении заболеваний температурными и тактильными (кожными) процедурами показывает, что хождение босиком закаляет весь организм, успокаивает нервы... Более того, на стопе находится проекция всех внутренних органов. Ходьба босиком стимулирует сгруппирование в зоны множественные рецепторы - это напоминает точечный массаж. При этом нормализуется электростатика, нарушение которой ведет к хронической усталости, бессоннице, нервным расстройствам. Апарин рекомендует выбор грунта для хождения босиком:

- горячий песок или асфальт, снег, лед, стерня, острые камни, шлак, хвойные иголки или шишки, оказывают на нервную систему возбуждающее действие;
- теплый песок, мягкая трава, дорожная пыль, комнатный ковер, вызывая умеренный тормозной процесс, действуют успокаивающе;
- средними между этими раздражителями являются нейтральной температуры асфальт и неровная земля, комнатный пол, мокрая или росистая трава, умеренно возбуждающие нервную систему.

Следует начинать со слегка возбуждающих воздействий, постепенно увеличивая силу возбудителей до крайних пределов, а закончить успокаивающими. Время ходьбы босиком зависит от вида раздражителя. Например, теплый песок — 10 минут, мокрая трава — 45, свежескошенная стерня — 5, земляная тропинка — 10, дорожная пыль 10, комнатный пол — 20 минут. Ходьба босиком по данной методике полезна при различных астенических состояниях, неврозах, для поддержания в порядке общего тонуса организма.

Хождение босиком выявило еще одну интересную особенность. У закалявшихся более года появляется невосприимчивость к гриппу. Под влиянием закаливания формируются парадоксальные сосудистые реакции, когда при охлаждении периферические сосуды не сужаются, а расширяются. Ведь у зимних купальщиков (“моржей”), при погружении в ледяную воду кожа не бледнеет, а краснеет. При вдыхании холодного воздуха сосуды слизистой оболочки дыхательных путей также не сужаются, а связанные рефлексорными реакциями со ступнями ног, расширяются. Компенсаторное тепло по расширенным сосудам с кровотоком устремляется к месту охлаждения и подавляет активность вирусов гриппа, если они проникли в организм.

Годовой курс закаливания начинается с апреля ходьбой по комнате босиком, ежедневно удлиняя время ходьбы до 2 часов к концу мая. Далее следует ходить или бегать босиком по земле и траве, увеличив за летний период ежедневную продолжительность тренировки до 1 часа. Осенью, наряду с продолжением одночасовой ежедневной ходьбы босиком по земле, полезно делать контрастные холодно-горячие ножные ванны. Как только выпадет

первый снег, надо начинать ходить по нему, увеличивая продолжительность до 10 мин. Обучая студентов-медиков и население здоровому образу жизни, доктор В.Е. Апарин, личным примером подтверждает свои теории на практике.

### *Омоложение*

Саломатов Анатолий Иванович, биолог-физиолог, г. Нижнекамск, в 1980 году закончил биологический факультет Воронежского государственного университета и преподавал в медицинском училище г. Нижнекамска. С юношеских лет начал заниматься по многим оздоровительным системам, хотя ничем не болел. Чтобы достичь омоложения, затормозить процессы старения организма и увеличить продолжительность жизни, применяет упражнения йогов, методы очистки организма, лечебное голодание, занимается атлетической гимнастикой - тяжелыми 13 кг гантелями, двухпудовыми гирями, участвует в велогонках на 120 км. В свои 50 лет полон сил, бодрости, энергии, и у него нет седых волос, старческой дальнозоркости, изменений в хрусталике, отсутствуют морщины на лице. При заболеваниях широко пользуется настоями и отварами лечебных трав.

С 1990 года применяет оздоровительные настрои по методу академика Сытина Г.Н., но в своей модификации. Свой голос с настройми на физиологическое омоложение до семнадцати лет, омоложение души и физического тела, настрой на долголетие, непрерывное оздоровление и омоложение, он записывал на фоне космической музыки на аудиокассете. Анатолий Николаевич прослушивал настрои не в обычном состоянии бодрствования, а в аутогипнотическом состоянии каждый день в течение 45 минут. Он рассматривал свою фотографию семнадцатилетнего возраста, внимательно всматриваясь в свой образ, и прокручивал свою ленту жизни, повторяя: "Все болезни уходят в пространство Вселенной, я остаюсь вечно молодым семнадцатилетним". Затем мысленный образ, снятый с фотографии, мысленно проводился через лобные доли головного мозга и гипоталамус, где находятся биологические часы, далее в затылочную часть головы. На все это уходило 5 минут, а затем наступало сильное расслабление и глубокий аутогипнотический сон, в котором прослушивались настрои Г.Н. Сытина.

\*\*\*

Дорофеев Валерий Леонидович, родился в 1950 году в г. Северо-Курильске, в настоящее время военный врач в отставке. После армии Валерий Леонидович работал преподавателем в медицинском институте, затем в системе здравоохранения и центрах натуральной терапии. Сторонник и практик естественных методов оздоровления. Живёт в Одессе, работает в Польше. Автор научно-популярных книг: "Как прожить первые 100 лет", "Оздоровительная система "Резерв-тренинг", "Тренируй свои резервы – и живи хоть 200 лет", "15 упражнений долгожителя" и др. Его системе здоровья направлена на развитие долголетия человека и разработаны положения - упражнения для тренировки резервных возможности организма, которые уменьшаются с возрастом.

Чтобы прожить как можно дольше и стать долгожителем, надо выполнять комплекс рекомендуемых приёмов: 1) Дозированное голодание на воде.

2) "Сухое" голодание, раз в неделю по 36 часов, после чего улучшается память, обостряется зрение, слух, обоняние, вкус, увеличивается работоспособность.

3) Кислородное голодание, дыхательные упражнения с задержкой на вдохе, выдохе, замедлении выдоха и т.п. Все они будут эффективны, потому что дают кратковременную гипоксию и тренируют антигипоксическую систему. В качестве примера можно привести дыхательное упражнение индийских йогов - абсолютно спокойная пауза. Упражнение заключается в полном прекращении дыхания на фоне максимально расслабленных мышц. Пауза длится столько, сколько можете выдержать, повторяется несколько раз в день.

- 4) Информационное голодание – потребность периодически побыть в одиночестве.
- 5) Мышечный тренинг, препятствует атрофии мышц любое движение – ходьба, бег, плавание, танцы, занятие на тренажерах.
- 6) Терморегуляционный тренинг включает методы холодной стимуляции: ношение лёгкой одежды, воздушные ванны, умывание лица и мытьё ног холодной водой, обливание холодной водой, холодный душ, холодные ванны, хождение босиком, зимнее плавание, криотерапия. Методы тепловой стимуляции: баня (русская, турецкая, финская), горячий душ, горячая ванна, солнечные ванны, горячие укутывания, зарывание в горячий песок, купание в термальных источниках.
- 7) Интеллектуальный Тренинг - постоянно воспринимать и перерабатывать новую информацию.
- 8) Психотренинг. Метод Куэ: в момент засыпания и в момент пробуждения повторите мысленно несколько раз формулу самовнушения. Она должна быть краткой и чёткой. Например: «Я молод, весел и здоров». Можно использовать настрои Сытина.
- 9) Эмоциональный тренинг включает выражение своих эмоций как ответ на фильмы, музыку, песни, театр, живопись, чтение художественной литературы, спортивные соревнования.
- 10) Энерготренинг, при нем тренировка любой функции организма тренирует и механизмы её энергетического обеспечения.
- 11) Тренинг системы выделения – кожа, почки, легкие, печень, желудочно-кишечный тракт. Дыхательная гимнастика, баня, питание с грубыми волокнами растений, мочегонный эффект овощей.
- 12) Секс-тренинг, тренинг сохраняет функцию, функция сохраняет структуру половых органов в здоровом состоянии.
- 13) Кровопускание. Искусственное удаление части крови (донорство, медицинские пиявки) вынуждает организм срочно компенсировать потери. При этом стимулируются системы кроветворения, питания, газообмена, эндокринная, терморегуляции, водно-солевого обмена, иммунная функция.

Валерий Леонидович опробовал на себе все эти упражнения. Упорно занимаясь активным лечебным голоданием он через полтора года вылечил свой большой желудок. Дорофеев проверил на себе и эффект сухого голодания (без воды) как существенный замедлитель процесса старения. Раз в неделю доктор стал объявлять приближающейся старости сухую голодовку (начинал с 24-часовой голодовки на воде), и после каждой из них его самочувствие всё более и более улучшалось: Валерий Леонидович ощущал прилив энергии и сил, обострение зрения, слуха, обоняния, вкуса, повышение работоспособности и улучшение памяти.

По методике врача Дорофеева до начала тренинга необходимо тщательно проанализировать своё исходное состояние организма и на этой основе, а также исходя из своих физических возможностей, разработать собственную систему тренировок. Но нельзя переусердствовать, что сопровождается неприятной раздражительностью, усталостью, апатией, нарушением аппетита и сна. Данные проявления говорят о том, что тренирующийся по методике Дорофеева должен отдохнуть, а может быть, даже пересмотреть свой тренинг-план. *(Автор данной книги сам много лет работал с пожилыми больными и специализировался по физиологии, патологии и лечению данного возрастного контингента. Затормозить старость и продлить активную жизнь можно только при условии постоянной тренировки всех функциональных систем организма, а также, если пенсионер занят своим любимым делом и ощущает свою нужность обществу или семье, сам стремится к жизни.)*

*Рассказ о военном докторе, который победил свои болезни*

Щербаков Вячеслав Викторович, 1953 рождения, закончил военно-медицинскую академию и поехал служить в войска. Через год он стал замечать, что начались проблемы с желудком, к которым добавились боли в правом подреберье, в области печени. Вячеславу приходилось заниматься санитарно – просветительской работой, и он сам себе и другим объяснял возникновение этих заболеваний ненормированным рабочим днем, неправильным и нерегулярным питанием. По мере увеличения количества переездов на новые места службы, те болезни, которые уже были, перешли в хронические, а к ним прибавлялись все новые: гипертоническая болезнь, сердечная аритмия, воспаление тройничного нерва, многооскольчатый перелом правой голени (шесть месяцев пролежал на вытяжке и в гипсе).

В Германии, в должности врача радиолога-токсиколога на химическом складе Щербаков “познакомился” с боевыми отравляющими веществами и источниками радиоизлучения. В июле 1986 года, через два месяца после взрыва на Чернобыльской АЭС, молодого военного доктора направили на ликвидацию последствий аварии. После чего здоровье катастрофически ухудшилось: три-четыре недели находился на службе, затем - госпиталь. Любая царапина превращалась в язву и не заживала, к старым болезням добавились новые: атеросклероз сосудов головного мозга, ишемическая болезнь сердца, остеохондроз позвоночника, межпозвоночные грыжи, гипертоническая болезнь 2 стадии, желчнокаменная болезнь, язвенная болезнь желудка с пятью язвами по его стенкам.

Во время очередных учений в полевых условиях Вячеслав получил травму позвоночника - компрессионный перелом 7 шейного и 1-го грудного позвонков, изматывающие постоянные боли в шейно-грудном отделе позвоночника и в других его отделах.

Закончил он военную службу на Севере начальником медицинской службы бригады морской пехоты и был комиссован по болезни. В 42 года доктора стал полной развалиной с подавленным психическим состоянием и его уволили из армии по шести медицинским статьям: по двум или трем он получил инвалидность 2 группы, остальные статьи соответствовали 3 группе инвалидности. К моменту увольнения желчный пузырь с камнями благополучно удалили, правда, потом нагноились все внутренние швы и пришлось перенести еще несколько операций по их удалению. Заодно от обильного количества уколов произошел абсцесс ягодичной области, который так же благополучно вскрыли и потом еще десяток перевязок, и все под наркозом. Не успел Вячеслав от этого отойти, как обнаружился парапроктит, от которого так же избавился на операционном столе с последующими перевязками под наркозом.

Как врач он понимал, что ему осталось постоянно лечиться в госпиталях или искать альтернативу и восстанавливать свое тело. Доктор-инвалид начал усиленно читать литературу из серии “Помоги себе сам”. После того, как на глаза ему попалось выражение – “бесполезно лечить тело, если больна душа”, стал интересоваться вопросами психологии. Появились знакомые, которые занимались травмами: травницы, целительницы со всевозможными званиями народных целителей, ясновидящих, магов. Занимался вопросами медитации, хатха-йогой, всевозможными восточными психотехниками. Усиленно штудировал литературу со всевозможными заговорами, искал в них потаенный смысл, ключи к воздействию на человека и его исцеление. Перечитал и изучил все доступные книги по магии. Стал свободно разбираться в видах магии - контагиозной, имитационной, и так далее. Изучая все вышеперечисленное, он проводил и практические занятия на себе, и проверял, что подходит, а что нет.

Например, пришел к выводу, что дыхательные упражнения по всевозможным техникам при повышенном внутричерепном давлении противопоказаны, упражнения по хатха-йоге во многих случаях противопоказаны при гипертонической болезни. Но все эти изыскания

доктор начал в 1995 году. Наряду с магией изучал эзотерику, парапсихологию, философию, различные религиозные учения, в общем, все то, что давало хоть какое-то понятие об окружающем нас мире и нас самих в нем.

Видя, как работают целители, хотя и сам к этому времени закончил несколько школ по целительству и получил соответствующие звания, пришел к следующему выводу, что они помогают, но не всем. Когда понял, что полуграмотные так называемые “целители” не могут объяснить, почему происходит исцеление человека, то вновь обратился к официальной медицине и поехал учиться и получать специальность врача–психиатра и врача-психотерапевта.

Приехав на кафедру психиатрии и психотерапии, полный стремлений разобраться во всех поставленных вопросах, Вячеслав столкнулся с тем, что на него подозрительно смотрит весь преподавательский состав, начиная с профессора и заканчивая простым лечащим психиатром. Немой вопрос звучал приблизительно так: что нужно этому человеку? Пенсия есть, инвалид по заболеваниям, а самое главное, заплатил свои личные деньги, а сумма довольно-таки большая. Возраст 45 лет, и он приехал изучать психические заболевания. Это вызывало у них определенные вопросы: или этот человек действительно хочет разобраться в себе и в дальнейшем помогать людям избавиться от их проблем и болезней, или он сам клиент психбольницы? Вячеслав понял, что психические расстройства – это психологическая защита “Я”, то есть своей личности, которая по разным причинам не смогла приспособиться к нахождению в этом мире. Для восстановления программы здоровья он пошел изучать психотерапию, то есть ту врачебную специальность, которая занимается психокоррекцией.

Помогая решать проблемы больных, параллельно доктор решал и свои, и отработывал свои ошибки. Этим самым восстанавливал свою душу (свою программу жизни), находил свое место в этой жизни, определял свое предназначение, понимал закон причины и следствия. Проработав в системе здравоохранения двадцать с лишним лет, находясь многократно на лечении в госпиталях, зная все методы и способы лечения болезней, сам занимаясь практической медициной, он понял, что официальная медицина может помочь только в экстренных случаях, а о восстановлении не может быть и речи. Сразу же стал изучать дыхательную гимнастику, медитировать, то есть добиваться состояния покоя. Изучал энергетические каналы, меридианы, чакры - энергетические центры.

Серьезной проблемой стало восстановление позвоночника, так как остеохондроз был во всех его отделах, плюс перелом в шейно-грудном отделе. Для начала рассмотрел свои мышцы: одни скованы как камень, другие - как тряпки, в первую очередь это касалось брюшного пресса. Попробовал лечь на спину и поднять прямые ноги под углом, и сразу же понял – это мне сделать невозможно. Вычитал простое упражнение: лежа на спине, руки вдоль тела, ноги вместе и поднять ноги на высоту спичечного коробка. Как только Вячеслав попробовал это сделать, то ощутил сильнейшую боль во всех мышцах, а ноги сразу же, помимо воли приняли исходное положение. Ни одна мышца не работала так, как ей положено.

Потом придумал сам себе другое упражнение. В проем двери вставил кусок трубы, что бы сын использовал ее как турник. Доктор стал ложиться под этот импровизированный турник, предварительно перекинув через него веревку. На одном конце веревки была сделана петля, в которую он всовывал ноги, а конец веревки брал в руки и подымал ноги, помогая мышцам брюшного пресса руками и тяжестью всего тела. Затем стал выполнять еще одно упражнение. Ложился лицом к отопительной батарее, ноги всовывал под радиаторы, через верхние радиаторы пропускал веревку и, работая руками, отрывал свое тело от пола. Продолжал эти упражнения до тех пор, пока без помощи веревки начал держать вытянутые ноги на весу. Сколько было радости, когда больной продержал вытянутые ноги 10 секунд! С каждым последующим сеансом время увеличивалось.

Следующим этапом необходимо было увеличить гибкость в грудном отделе позвоночника, стал применять упражнение сгибание ног к голове. Ложился на спину, руки вдоль тела, ладони подкладывал под поясницу, поднимая прямые ноги, помогал им руками, толкая в поясницу, но максимум на что хватало - это только сделать "скрепку", дальше позвоночник не гнулся. Тогда он придумал другое упражнение: ложился головой к стене, делал "скрепу" до тех пор, пока не доставал ногами стены и, перебирая по стене кончиками пальцев ног, гнул позвоночник до тех пор, пока наконец-то не достал пальцами ног пола за головой. Это была победа.

Правда, проведя анализ этого способа исцеления, Вячеслав добавил ещё такие способы воздействия на человека, как лечение музыкой - подбирал до сеанса музыкальное сопровождение, ароматерапия - перед сеансом зажигал ароматические палочки-свечи, молитволение, включал магнитофон с записью исцеляющими-омолаживающими настройками академика Г.Н. Сытина. Он начинал изучать или выполнять, упражнения из имеющегося руководства по хатха-йоге, но при выполнении этих упражнений стал замечать, что повышается артериальное давление, и прекратил ими заниматься. При выполнении дыхательных упражнений начиналось головокружение и поднималось артериальное давление. Пробовал заниматься бегом, но повышалось давление, и начинали болеть голеностопные и коленные суставы, появились боли во всех отделах позвоночника.

Для снятия головных болей больной смочил в растворе соли и высушил кусок шерстяного свитера, потом стал надевать такую повязку на голову, прикрывая лоб. Головные боли стали сначала уменьшаться, затем прекратились, но при их возникновении Вячеслав немедленно надевал просоленную повязку. Так же поступил, когда травмировал коленный сустав, в результате накопление жидкости в суставе и врачи сказали, что немедленно необходимо откачивать из травмированного сустава жидкость. С этим решением доктор был категорически не согласен, но нашелся грамотный хирург, который сказал: "Ты, обладая знаниями народной медицины, справишься сам". Вячеслав пришел домой, достал заветный свитер и отрезал от него рукав, подогнал по длине, так чтобы закрывал колено, замочил в солевом растворе, высушил, надел его на колено, чтобы наколенник не слетал, надел поверх кусок женского чулка. На ночь делал медовый компресс на колено, днем надевал просоленную шерсть. Все это дополнял простым физическим упражнением – сидел на диване, вытягивал ногу и так вытянутую держал для тренировки мышц и связок.

Доктор восстановил своё здоровье и чувствовал себя прекрасно 4 года, но зимой 2005 переколот машину дров, и казалось что в этом такого? Но он совершенно забыл о тяжелой травме – ранее перенесенном переломе в шейном отделе позвоночника. К августу месяцу почувствовал, что полностью потерялась сила в руках и ногах, стоял сильный шум в голове и ушах. После обследования врачи обнаружили у Вячеслава грыжу позвоночника на уровне 4-5 шейных позвонков. После операции в госпитале им. Бурденко здоровье улучшилось, но весной 2006 год у Вячеслава Викторовича начались какие-то судорожные припадки, причина их была установлена только через полгода с помощью томограммы головы - опухоль головного мозга.

В том же московском госпитале, в феврале 2007 года, Щербакову В.В. сделали операцию. Через неделю после операции на голове, когда еще были парализованы левая рука и левая нога, он позвонил из Москвы домой к другу, который держал музыкальный магазин и заказал себе хорошую гитару. Вячеслав не мог допустить мысли, что, приехав домой после операции, не сможет сесть рядом со своей супругой вечером и петь песни. Он купил себе тренажер и эспандер для укрепления мышц пораженной стороны тела и записался в

бассейн. Упражнения в воде здорово помогли, а также настрои Сытина, которые больной прослушивал при любой возможности. Имея свой сайт на Интернетe [www.ingus.ru](http://www.ingus.ru), доктор не мог допустить мысли, чтобы не поделится с людьми информацией о том, как он самостоятельно себя восстановил от ранее перенесенных многочисленных болезней. Эта мысль наряду с Сытинскими настройми и была дополнительным стимулом укрепления воли к жизни, к замене программы болезни на программу здоровья у нашего героя. *(Прошло два года после тяжелой операции, и я искренне верю, что доктор Щербаков обязательно поправится и победит болезнь! Доктор, побывавший в Чернобыле, успешно применил для восстановления своего разрушенного организма методы альтернативной медицины. Получив от врачей приговор - "Вы инвалид", бывший военный врач позволил себе с этим не согласиться. Напротив, вологодский доктор, постарался узнать все новые знания о самой себе, о болезнях, о причинах их возникновения и методиках собственного оздоровления, получил диплом психотерапевта и своим личным опытом внушает веру в исцеление многим неизлечимым для официальной медицины больным.)*

### **Преодолей болезни, идя наперекор судьбе и... официальной медицине**

“Кто дожил до 30 лет и не научился себя лечить сам,  
тот зря прожил жизнь”  
Авиценна

В этой главе я расскажу вам о победах над своими болезнями с помощью естественных методов лечения, которые применялись в разных ситуациях и в разное время жизни. Мои родители - врачи жили в Светлогорске - небольшом городке в Прибалтике. Будучи послевоенным ребенком, да ещё и искусственником, которого выкармливали коровьем молоком, я смог хорошо разговаривать только в три года, имея небольшие признаки рахита. В два годика я упал с полутороэтажной веранды головой на камни, а в 3 года меня сбил велосипедист, вдавив колесом часть лобной кости. До 4,5 лет я ничем серьезным не болел, а потом внезапно остро заболел живот с высокой температурой и отец, подполковник, служивший военным врачом-рентгенологом, срочно повез меня в гарнизонный военный госпиталь г. Калининграда, который был в 40 км от нашего городка. Военный хирург долго ощупывал мой живот и потом сразу направил в операционную. После операции хирург сказал моим родителям, что были изменения на поджелудочной железе и наблюдалась картина катарального аппендицита, так что отросток удалили на всякий случай. Уж не знаю, что делал хирург, но два огромных грубых послеоперационных рубца остались на всю жизнь и частые боли справа в кишечнике. После операции началась непроходимость кишечника, и меня как безнадежного, отдали умирать домой. Мама врач терапевт, которая прошла всю войну, сделала мне подряд несколько сифонных клизм и ликвидировала каловый завал, а с ним и высокую температуру под 40 градусов и интоксикацию. Через год хирург, делавший мне операцию, приехал отдыхать в военный санаторий, где работали мои родители. Увидев меня, стоявшего рядом с мамой он сначала не узнал и начал выражать соболезнования по поводу отрицательного результата операции. И был поражен, увидев живого, подросшего и пышущего здоровьем малыша. Меня и сестру постоянно поили рыбьим жиром и свежесжатыми соками: морковным, яблочным.

В школе занимался физкультурой, любил ходить на лыжах (в 8 классе без подготовки получил спортивный разряд по лыжам на школьных соревнованиях), на рыбалку и проводить всё свободное время с мальчишками на улице и не болел. Единственно я помню, что перед школой нашли какой-то шум в сердце, но он был видимо функциональный и хлопот мне не доставлял. Один раз в 8 классе я спросил друга моего отца – тоже врача, что левая рука в предплечье несколько тоньше, чем правая. Он

порекомендовал мне заняться эспандером и гантелями, что я и сделал, улучшив свое физическое состояние. После окончания 9 класса я играл в волейбол на берегу реки Воронеж и незаметив в траве горлышко от стеклянной бутылки поранил пятку. Рана зажила за 3 дня, но я, будучи сыном двух врачей, решил пойти сделать укол против столбняка. Дома я почувствовал, что после дробного введения противостолбнячной сыворотки, лицо распухло. Глянув на себя в зеркало, я увидел узкие глаза, отечное лицо, а на теле появилась крупная красная сыпь на ногах. Я не испугался, так как не знал, что такая аллергическая реакция может закончиться печально для меня. Мы жили на квартире и дома телефона не было. В тот день я остался дома один и оказать медпомощь мне было некому. Поэтому просто полежал дома часа 2, не имея дома таблеток от аллергии. Вечером к приходу моих родителей с работы отек тела спал и сыпь пропала. С того времени я не делал никаких профилактических прививок, за исключением против вирусного гепатита В, так как по работе имел контакт с кровью. В Америке для получения документов с меня потребовали сделать прививку от столбняка, но я отказался. Доктор в русском офисе со звонкой фамилией Гробавецкий хотел меня заставить её сделать, но я сказал, что была аллергическая реакция на неё. Доктор не верил и настаивал, но я ему четко объяснил, что если со мной что-то случится, то он будет выплачивать деньги моей семье. Доктор испугался и выставил меня, не захотев брать всю ответственность на себя. В другом медицинском офисе мне просто написали, что я когда-то перенес легкую форму столбняка и поэтому мне не надо делать прививку. Мир ведь не без добрых людей и даже в Америке!

Проблемы с горлом – хронический тонзиллит - начались в конце школы, и ЛОР врач просто закармливала меня тетрациклином и другими антибиотиками. Огромные количества антибиотиков в таблетках добивали флору моего кишечника, который был изрезан в раннем детстве. Постоянное сердцебиение с пульсом 120 в покое и длительная температура 37,2 в выпускном классе толком не могли объяснить врачи, не находя признаков ревматизма. Родители моих одноклассников решили, что я просто решил избежать таким образом экзаменов и откосить от армии. Но они глубоко ошибались. Успешно сдав все экзамены в школе, с двумя четверками и грамотами за отличное изучение физики, химии и истории, я в этом же году поступил на лечфак мединститута.

К периодическому подъему температуры ещё добавилась сосудистая дистония и стало подниматься давление до 140 на 90. Носовые кровотечения на фоне занятия гантелями и физическими нагрузками вынудили прижечь сосуд на носовой перегородке. Из-за подъемов артериального давления мне не стали удалять миндалины буквально за пять минут до назначенной операции в областной больнице и рекомендовали сначала подлечить давление, а потом приходить. Я не стал употреблять лекарства и будучи студентом-медиком начал много бегать по 3-5 км, занимался эспандером и смазывал миндалины формалином, что мне здорово помогло, так как перестали беспокоить ангины. И каждый раз, когда я обращался за помощью к официальной медицине, но это было очень редко, всегда не было конкретного ответа. Пару раз в мединституте у меня были проблемы с хр. тонзиллитом и один раз мне ошибочно поставили диагноз туберкулезного плеврита, а другой раз по анализу крови неверно установили диагноз лимфолейкоза под вопросом. Я плюнул на всё и уехал отдыхать летом на юг под Сочи. После этой поездки хронический тонзиллит обострился и ангины начались чаще.

Интернатуру после окончания института в 1975 году я проходил по фтизиатрии в Тамбовской области (лечение туберкулеза), так как хотел стать пульмонологом (в то время такой специальности не было, а был просто терапевт). Сразу попав в легочное отделение с открытыми формами туберкулеза, где большая часть больных-хроников имела устойчивость к лекарствам, я начал кашлять и это длилось месяцев шесть. Я хотел

профилактически попить фтивазид, но из-за непереносимости его (сразу появлялись боли в желудке при проглатывании таблетки) я отказался от этой затеи. Доктора некоторые у нас в диспансере переболели легочным туберкулезом. Их вылечили, но кое-кто на всю жизнь получил осложнения от побочного токсического действия противотуберкулезных лекарств. Старшие коллеги посоветовали мне не бояться, иначе можно заболеть, утверждали они. Я прислушался к разумному совету и перестал думать о возможном профзаболевании, хотя ещё очень долго кашлял. После окончания интернатуры я попал в тамбовскую деревню и меня посели в дом с отвратительным печным отоплением, где раньше жил фельдшер и который из-за холода в этом доме уехал работать в другую деревню. Квартира промерзала из-за печки-пролетки, и её не возможно было обогреть. В один из дней я заболел лакунарной ангиной и с температурой под 40 градусов пять километров шел пешком зимой из деревни до станции, а потом почти 5 часов поездом ехал до Воронежа.

Дома я уже ничего не мог есть и с трудом глотал только воду. Горло сильно распухло, дышать было тяжело. Я не мог спать из-за сильной интоксикации и высокой температуры, находясь в прострации и полубабытье. Замурованные формалином миндалины не давали прорваться наружу гною, интоксикация нарастала. Самостоятельно, по скорой помощи, я вместе с мамой поехал в ЛОР отделение 17 больницы в центре города. Дежурный врач осмотрел моё горло и отказался госпитализировать. Видимо побоялся, что у меня начинается сепсис или заболевание крови, рекомендовав лечение в инфекционной больнице. Печальные мы вышли из приемного отделения и, не пройдя и 20 метров, я закашлялся и выплюнул огромный кусок гноя, который отделился от одной моей “взорвавшейся” миндалины, на которые перед этим надавил шпателем дежурный врач. Мне сразу полегчало в горле и, ... нагрузившись флаконами с пенициллином из ближайшей аптеки, поехали домой. Мама прибежала с работы, работая участковым врачом, колола мне уколы и один раз я сам себе. Я поправился и поехал назад в деревню.

Прошло пару недель... появилась одышка при подъеме на лестницу - начался миокардит. Помню, что глотал немного аспирина, да и на электрокардиограмме были небольшие изменения в миокарде. Больничный лист не брал и решил, что вылечусь сам. Не бегал я после миокардита месяцев 6. Физическую нагрузку старался увеличивать постепенно – много ходил после работы в тамбовской деревне, и через год записал ЭКГ – кривая стала нормальная. После этого в 26 лет мне сделали две операции на носоглотке в этой же 17 больнице. Сначала удалил миндалины и это сопровождалось двухсторонним кровотечением – миндалины были просто замурованы формалином, и следом подрезали в носу раковины, так как постоянно был насморк и трудно было дышать. Все простудные болезни стали возникать как снежный ком после этих операций на носоглотке – постоянные насморки, ларингиты, фарингиты, бронхиты, пневмонии. Наверное, мне легче вспомнить, сколько месяцев в году я не кашлял, но ... к врачам не обращался и один раз сам себе колол уколы от пневмонии, продолжая ходить на работу в участковую больницу. Кашлял я лет десять и особенно весной и зимой, так как плохо переносил холод. Летом поехал в Ялту, где купил курсовку, чтобы полечить носоглотку. В хозрасчетной поликлинике меня осматривал ЛОР специалист, заслуженный врач, который сказал мне: “Будешь всю жизнь мучиться со своей аллергической риносинусопатией!”. Не знаю, на основании чего он мне поставил такой диагноз, но с годами всё-таки мне стало лучше.

Через пару лет частые обострения фарингита (боли в области боковых валиков горла с остатками лимфоидной ткани) после “варварски” удаленных миндалин по словам того же доктора медицинских наук из ялтинской курортной поликлиники, заставили меня прибегнуть к простым, но эффективным упражнениям. 1)Йоговское упражнение «поза льва», которое стимулирует приток крови к горлу, хорошо массирует мышцы и связки горла. После полного спокойного выдоха через нос задержите дыхание и одновременно

проделайте следующее: перед зеркалом стоя откройте рот как можно шире, высуньте язык и старайтесь его кончиком достать подбородок; раскройте глаза как можно шире; руки согнуты в локтях, а ладони открыты вперед; держите язык как можно дольше и делайте повторения 5 раз за одно занятие.2)Для снятия болей, улучшение притока крови к глоточному кольцу напрягайте и расслабляйте мышцы шеи – тянуть мышцы по передней поверхности шеи вверх нижней челюстью.3)Точечный массаж с постукиванием по крыльям носа и пазухам.4) Обмывание холодной водой по утрам ушных раковин и задней поверхности шеи(воротниковой зоны) с последующим быстрым растиранием этих областей махровым полотенцем несколько минут. Занятия бегом продолжались, так как выходила слизь из носоглотки и улучшалось носовое дыхание.

Зимой 1980 года, когда я учился в ординатуре по общей терапии, постепенно возникли головные боли, беспокоившие меня более месяца. Причину их не могли найти. Правда, я, живя на квартире спал у горячей батареи, но с открытой форточкой. Кроме того, постоянно контактировал с больными в больнице скорой помощи и не имел защиту лимфоидной ткани - в горле удалены миндалины. Потом повысилась температура до 40 градусов и ... меня собрались лечить в больнице от гриппа. В первый же день госпитализации после беседы с лечащим врачом внезапно началась рвота без тошноты и перед тем как померк свет шестое чувство подсказало - это менингит.

Почти двое суток ходили вокруг меня специалисты и консультанты, не зная точно моего диагноза и, следовательно, от чего лечить. Как раз перед днем моего рождения, вовремя не распознанный менингит осложнился отеком мозга и дней 5 я находился между жизнью и смертью, а потом ещё добавился менингококковый сепсис. Мои суставы распухли и покрылись кровоизлияниями и некоторые стали багровыми. Из-за сильных болей я не мог самостоятельно мыть руки и не только встать с постели, но и с трудом садился. А тут ещё после первой спинномозговой пункции (всего их было 7 или 8) почти 2 недели не мог сгибаться в пояснице из-за травматизации от неё корешка мозга. Диагноз менингококкового менингита смогли уточнить только после пункции. Слава Богу, что не развилась гангрена нескольких суставов на руке, как потом сказал лечащий врач, так как это нередко бывает при менингококковом сепсисе.

Почти все ночи я проводил в коротком забытье и спал часа по два, так как все время держалась температура под 39, ломило суставы и раскалывался от болей череп. Я стискивал зубы и отказывался от дополнительных обезболивающих, так как мои ягодицы получали по восемь уколов пенициллина в гигантских дозах, но это были только “цветочки”. Инъекции левомицетина наградили огромным инфильтратом пред самой выпиской домой и температурой 38.

После четырех месяцев хождения в районную поликлинику на уколы, пропустив через свою печень горы таблеток и получив острый геморрагический цистит от введения уротропина (медсестра забыла предупредить, что надо выпить воды перед внутривенным уколом), я понял, что мне никто не может помочь, кроме меня самого. Тогда мне было всего 28 лет и 5 лет врачебной практики в основном в деревне.

Диагноз мой звучал не весело: остаточные явления менингококковой инфекции (менингита и сепсиса) с повышенным черепно-мозговым давлением, экстрапирамидным и выраженным астеновегетативным синдромами. Если перевести на обыденный язык, то это означало: постоянные головные боли днем и ночью, от которых я “лез на стену”, 4-5 часовой сон, пошатывание при ходьбе, слабость в правой руке и ноге, тремор головы и судороги в ногах, эмоциональная подавленность. При перемене погоды ручка выпадала из правой кисти, а при попытке бегать меня тошнило и кидало в стороны. Профессиональная память не пострадала, но фамилии многих актеров я не мог сразу вспомнить. Мне предложили 3 группу инвалидности в неврологическом ВТЭКЕ, но я отказался, пообещав вылечиться. Потихонечку я научился снова быстро писать и улучшил понимание

прочитанного текста. В голове моей мозг постоянно работал, и не было ни минуты отдыха от мыслей, сомнений и прочего. Только короткий сон давал облегчение. Иногда не хотелось жить. Об этом я некому не говорил и жаловался только на головные боли.

Глотая пачками ноотропил и делая массу инъекций я чувствовал, что время уходит, а здоровье практически не улучшается. Как-то я вычитал в медицинском обзоре, что в Москве в одном НИИ синтезировали новый ноотропный препарат – пантогам и проводят с ним исследования. Я написал в этот институт и мне из экспериментальной партии прислали 2 упаковки, а потом я отослал деньги. Лекарство мне не помогло и судороги в мышцах не уменьшились. Услышав, что в Воронеже принимает один раз в месяц гомеопат, который приезжает из Москвы, я хотел к нему обратиться, но он принимал где-то на краю города на квартире и я так до него и не доехал. А жаль!

Ища по книгам буквально всё, что, так или иначе, применялось для восстановления моей разрушенной нервной системы, прошёл курс иглоукалывания. Ожидания таинственного для меня лечения, о чем в институте нам не преподавали, вызвало очередную надежду на облегчение моих страданий. Я верил, что именно этот метод обязательно должен помочь и я действительно получил некоторое улучшение самочувствия. При повторном курсе терапии результата положительного не последовало...

Врач-окулист из поликлиники, где работала моя мама зав. терапевтическим отделением, подарила мне книгу профессора Николаева Ю.С. “Голодание ради здоровья” и я начал на свой страх и риск проводить лечебное голодание в домашних условиях. Пришлось в библиотеке искать диету восстановительного периода, так как в первом издании книги её просто не было, а также не указывались примеры о целебной роли голода при моём заболевании – остаточных явлениях менингита. За 24 дневное голодание на воде, по сути дела опыте – эксперименте на себе, я похудел на 16 кг, но восстановилась координация движений, очистилась печень и соответственно цвет лица, и самое главное – появилась большая вера в полное выздоровление! После этого я лет 20 не имел обострений хронического бронхита. Ни один врач-невропатолог ничего не мог мне сказать определенного о дальнейшем прогнозе и смогу ли я вообще работать. Все советовали не перенапрягаться, запрещалась работа в ночную смену, волнения, словом жизнь под колпаком. За одиннадцать месяцев пребывания на больничном листе и пройдя два ВТЭКа, у меня было достаточно времени переосмыслить своё прошлое, не смириться с настоящим и искать пути исцеления в будущем. Прочитав о чудесах исцеления в этой книге и другие примеры о нелекарственных методах терапии, я глубоко и искренне поверил, что моя жизнь как врача не окончена, и стал психологически настраивать себя на выздоровление.

*Применение лечебного голодания существенно улучшает мозговой и периферический кровоток, оказывая заметное положительное воздействие в случаях остеохондроза, протрузии и грыжи дисков позвоночника, нарушенной подвижности в позвоночнике, мигрени и болевых синдромов, мышечных блоках, люмбаго, ишиаса, неврита, периферической невралгии, невралгии, невритов, дистоний, начальных проявлений рассеянного склероза, синдрома позвоночной артерии, фибромиалгии, при отдалённых последствиях черепно-мозговой травмы, парализации, инсульта, после перенесенных воспалительных заболеваний головного и спинного мозга – арахноидиты, энцефаломиелиты и др., при повышенном внутримозговом давлении, при нарушениях в работе органов чувств (нарушение зрения, слуха, обоняния, осязания), синдроме хронической усталости, депрессии, психосоматических заболеваниях, вестибулярных нарушениях и др.*

В начале января 1981 г. я смог приступить к работе в 4 городской терапевтической больнице в качестве врача-ординатора и начал жить по сути заново. После работы

приходил домой и уставал настолько, что уже не было ни физических, ни моральных сил делать что-то по дому и я падал на диван обессиленный. Вегетативные бури в организме изматывали, тряслись руки и ноги, беспокоили судороги в ногах, но надо было жить и работать дальше. Проходили недели и месяцы, но самочувствие улучшалось очень медленно. По врачам я не ходил, прекрасно понимая, что чем меньше я буду анализировать своё самочувствие, тем быстрее вернется утраченное здоровье. В октябре 1984 г. меня утвердили в должности зав. терапевтическим отделением на 60 коек, после чего самочувствие улучшилось сразу на 50%, хотя не все верили, что я справлюсь. Я был счастлив, что смог окружающим и в первую очередь себе доказать – безвыходных положений не бывает. Мне удалось осуществить свою юношескую мечту – стать заведующим отделением и квалифицированным врачом.

В 1986 г. я научился снова бегать, начав с 15 минутного бега, и довел его почти до 1 часа с остановками для ходьбы. Много занимался на перекладине, брусках, прыгал, тренировал равновесие на площадке около школы, отжимался от пола. Восстановились мышечная сила в руке и память, постепенно ушли головные боли. Чтобы бросить употреблять лекарства я провел курс из 10 горячих ванн, сидя по грудь в воде по 20 минут ежедневно и обильно потея, потом надевал спортивный костюм и ложился в постель под ватное одеяло на 40 минут. Тело расслаблялось и успокаивалась нервная система. Таким образом, я детоксицировал свою печень, улучшил цвет лица и больше не принимал никаких лекарств, полностью восстановив сон.

В конце 80-х треск и боли в коленных суставах вынудили меня регулярно заниматься ходьбой. Рано утром, когда город только начинал просыпаться, я шел свои полчаса до железнодорожного вокзала, а оттуда на электричке ездил на работу. Эта своеобразная тренировка суставов продолжалась лет пять и в дальнейшем частая и длительная ходьба или бег никогда не вызывали проблем в самих суставах, что остается и по сей день. Никаких обследований, включая рентгеновские снимки и УЗИ суставов, я не проводил, а просто навсегда избавился от боли таким простым способом.

В 90-х годах один раз обострилась трещина прямой кишки, и боли так достали меня, что я все-таки решил обратиться к специалисту и готов был вырезать всё, лишь бы избавиться от страданий. Проктолог посоветовал свечи и клизмы с ромашкой. Я пару дней выполнял назначения врача, но всё осталось без изменений в самочувствии. Тогда я опять вспомнил о голодании. Пятидневный голод на воде избавил меня от страданий.

В 1996 году при строительстве дачи долго и часто носил тяжести на своих плечах. Появились жгучие боли и покалывание на тыле правой стопы и онемение, я просто не мог находиться в покое, движения облегчали боли. Инъекции витаминов и прозерина помогали, но при поднятии тяжестей эти явления повторялись. Через несколько лет стала также беспокоить и другая стопа. В 2002 году проходил стажировку по гомеопатии в медакадемии и решил испытать на себе действие гомеопатии, чтобы убедиться в эффективности данного лечения, потому что как и все врачи ранее скептически воспринимал её. Не имея больших знаний и без чьей-то помощи, почитав две недели всего пару книг по гомеопатии, самостоятельно подобрал конституциональный в данном случае препарат - Ликоподиум. Принимал его разведение C1000 1 раз в 7-10-14 дней около 6 месяцев, и свершилось чудо – невропатия исчезла, а вместе с ней и небольшая липома на правом плече, повысилась острота слуха, улучшились работа печени и кишечника. Мне как врачу хотелось больше знать, как протекает первичная реакция организма на приём гомеопатического средства. Так, через 40 минут после употребления первой дозы ликоподиума, появились сильные боли в левом, а потом и в правом ухе. Всё это

соответствовало закону излечения Геринга (когда - то был ожог барабанной перепонки в левом ухе).

Рано утром 4 декабря 2006 г. я поскользнулся, упал на улице и сильно ударился об асфальт коленом, но боли не почувствовал. На работе стал осматривать колено, закатав штанину, и с удивлением обнаружил подкожную гематому размером с куриное яйцо ниже коленной чашечки на стыке соединения костей голени и пару ссадин.

Было 8 часов утра и поликлинический хирург в этот день не работал. В нашем стационаре мне не смогли отсосать шприцем всю кровь из гематомы, хотя кололи раза 4, объяснив мне, что кровь имеет большую свертываемость, я думаю, что просвет иглол был очень тонок в этих шприцах. Потом так перетянули ногу повязкой под коленом на фоне варикоза, что отекала нога, особенно стопа и покраснела кожа в нижней трети голени, чего никогда ранее не наблюдалось в моей жизни. Сам сустава остался не поврежденным. Через 3 дня я взял больничный лист на 5 дней, так беспокоили сильный отек и боли при сгибании ноги, особенно при посадке в маршрутку и пришлось за заболевшую коллегу обслуживать вызовы и ходить пешком до 5 этажа в хрущевках. Держал ногу в возвышенном положении для улучшения венозного оттока. Лечился только гомеопатией и дважды урину прикладывал к стопе. Ногу старался держать выше, даже сидя за компьютером, клал на подставку. Никаких трохсивазинов не пил, хотя запугивал доктор – молодой хирург, что у меня тромбофлебит, но я ему с юмором ответил, что и так вылечусь, правда, отек был около 1 месяца. На Новогоднем вечере отплясывал 3 часа, стараясь больше прыгать во время танцев на здоровой ноге!

В апреле 2007 после перегревания на работе почувствовал, что начинается простуда – выделения из пазух и осиплость голоса, принимал витамин С по 2,5 грамма в день как Поллинг (тот обычно 10 г) и внушал себе, что здоров, так как некому обслуживать вызовы и быстро поправился! Вот что значит - вера человека и желание быть здоровым! Своим больным я внушаю веру в здоровье, а они ходят по поликлиникам за болезнями и перепроверяют у меня назначения и диагнозы других врачей! В декабре 2007 решил оздоровиться и начал принимать настой овса, так как была двойная нагрузка на работе. Мне хотелось быть в форме и проверить на себе информацию о целебных свойствах данного злака. Работоспособность была неопределимая и повысилась острота зрения, ликвидировался дискомфорт в области печени, резко уменьшились трещины на пятке. Дома посмотрели на меня и ... на второй день тоже присоединились по утрам пить сей напиток.

Последние годы для поддержания хорошей физической активности и высокой работоспособности я использую длительную ходьбу, до пота, в течение 1-1,5 часов ежедневно. Такая интенсивная ходьба помогает держать мышечно-связочно-суставной аппарат в тонусе. Кроме того, тренируются резервы дыхания и кровообращения, нормализуется функция поджелудочной железы и всего желудочно-кишечного тракта, снижается уровень холестерина, регулируются эмоции и биоэнергетика всего организма. Для снятия утомления иногда использую медитативную ходьбу с поверхностным вдохом и небольшой задержкой дыхания. Поверхностное ритмичное дыхание убирает боли и улучшает переносимость интенсивной ходьбы. Прогулки на природе, воздействие зеленого цвета растений и запахи трав, леса оказывают позитивное воздействие на интеллектуально-эмоциональный уровень и повышают трудоспособность. К сожалению, практически не бываю на реке, хотя плавание вызывает дополнительное воздействие, и было бы идеальным упражнением для профилактики старения. Занимаюсь самовнушением для снятия болей и расслабления нервной системы.

Мясо в своём рационе употребляю редко, чаще рыбу и налегаю на салаты, зелень, гречневую кашу (кладёз белка растительного и витаминов). Люблю яблоки, семечки, лук, чеснок, иногда селедку. Молочные продукты практически не употребляю. Стараюсь больше есть клетчатки, пить воду, а из алкоголя иногда употребляю красное вино. Ем два-три раза в сутки. Не курю. Стараюсь не нервничать, изгоняю негативные мысли, оптимистически отношусь к жизни и чувствую себя молодым, моложе своего паспортного возраста. Сплю 5-7 часов, этого мне достаточно.

Восстановив и поддерживая своё здоровье, я изучаю разные методики врачей-натуропатов, применяя на практике всё новые и новые знания. Поездка по Святым местам Израиля (2009) обогатила меня духовно и физически. Посетив места, связанные с именами Иисуса, царя Давида, Ильи-пророка и др., вызвало в душе умиротворение и помогает мне теперь прикоснуться к тонкому миру. Я почувствовал, что немного помолодел как внутренне, так и внешне, появились новые планы - перспективы в моей жизни. Изучая новые пути исцеления людей, стараюсь познать высшую истину для медика и духовную для человека.

В одной из солидных московских редакций мне указали, что мало отечественных примеров успешного излечения больных силами Природы. Поэтому постараюсь восполнить этот пробел собственными наблюдениями и опытом, рассказав о разных случаях из моей практики, когда применялись разнообразные естественные терапии. Замечу только, что альтернативная медицина в России начала внедряться только с 90-х годов прошлого века и находится в младенческом состоянии и не располагает фундаментальными и статистическими данными. *(Врач-натуропат всегда экспериментирует на себе, так как почти нет научной литературы и серьезных исследований по вопросам альтернативной медицины. А жаль! Поиск себя продолжается... И методом проб и ошибок приходится находить и внедрять рациональное и полезное для лечения больных, о чем упоминалось в предыдущих главах этой книги.)*

### **Народная мудрость**

“Мы должны знать своё здоровье и уметь им управлять!”

Автор

#### *Фирменный салат и гречневая каша – лекарство для поджелудочной железы*

В 1990 г. волей судьбы и воронежского областного отдела здравоохранения я оказался на первичной специализации по геронтологии и гериатрии (наука о старении и лечение болезней у старых людей) в Ленинградском институте усовершенствования врачей. Время было голодное, масло, сыр и т.д. отпускались там по карточкам, а овощи можно было купить свободно. “Спасался” я своим фирменным салатом, который разработал в то время: сырая капуста и морковь, вареные свекла с картофелем и всё это заливается вчерашним кефиром как приправой. Через полтора месяца курсантам моего цикла разрешили обедать вместе с сотрудниками клиники, на базе которой находилась кафедра геронтологии. Данное кулинарное изобретение оздоровило поджелудочную железу и не вызывало проблем с кишечником. Самочувствие и работоспособность на курсах были прекрасные, оставалось много сил бегать за дефицитом по магазинам.

Я рекомендую такой салат больным с проблемами желудочно-кишечного тракта. А можно ли употреблять сырую капусту при хроническом панкреатите в этом блюде спросит скептик? Во-первых, порция салата не очень большая, а во-вторых – это была единственная еда на завтрак, не считая пары небольших кусочков хлеба. Напоминает раздельное питание, не так ли? Капусту свежую можно и надо есть, но не в период

обострения и использовать мягкие сорта, лучше предварительно рукой подавить до появления сока, в тертом или очень мелко нарезанном виде с морковью и полить подсолнечным нерафинированным маслом. В зимний период такое блюдо - основной источник витаминов!

Осенью 2007 я поехал повышать квалификацию по гомеопатии в г. Санкт-Петербург в тот же институт – академия постдипломного образования и жил в маленькой гостинице. Плитки не было, а был только кипятильник. Я вечером засыпал гречку в кружку, заливал водой, а утром получал кашу, которую можно было съесть не разогревая. Попытки сварить кашу кипятильником ни к чему хорошему не приводили, так как содержимое норвило убежать прямо на стол. Ограничение в объеме пищи и регулярная физическая нагрузка - ходьба по 2-3 часа в день способствовали дополнительному оздоровлению желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железе в частности и хорошему ночному сну. *(Сыроедение и ограничение объема пищи, а также малая кулинарная обработка и правильное сочетание продуктов, позволяет вылечивать многие хронические болезни органов пищеварения за счет получения полноценных витаминов, минералов и живых биологических веществ. Обжорство и реже одностороннее питание с недостатком важных питательных веществ наоборот чаще вызывают многие “неизлечимые” для традиционной медицины болезни.)*

#### *Лист лопуха*

В сельской Юрловской участковой больнице Тамбовской области, где я начал свой врачебный путь как терапевт, у моего больного появился большой инфильтрат на плече от инъекций. Ни физиолечение, ни компрессы - ничто не помогало. Что делать? Видя мои мучения о больном, кто-то порекомендовал приложить лопух. Посланная санитарка принесла драгоценный для меня лист, откопав его где-то под снегом. Приложил его на больное место и ... через два дня инфильтрат исчез. Это был мой первый опыт успешного применения альтернативной медицины на больном человеке. *(Траволечение – один из древнейших методов естественного лечения, который порою оказывает замечательный результат при лечении разной патологии, даже хирургической.)*

#### *Толченая скорлупа и аллергический дерматит*

Мои мальчики-двойняшки были искусственниками с самого рождения и экссудативный диатез у них появился месяца в 4. У одного из них, Игоря, с каждым днем на щеке увеличивались проявления зудящего дерматита. Консультация кандидата медицинских наук с кафедры кожных болезней мединститута закончилась назначением гормональной мази, от которой процесс только усилился. На моё счастье, в Медицинской газете, я нашел рецепт от диатеза: сварить куриное яйцо, снять внутреннюю пленку со скорлупы, истереть в ступке до порошка, добавить 6-8 капель лимонного сока и принимать от половины столовой ложки до целой в зависимости от возраста, независимо от приема пищи, можно и во время еды, курс 2-3 месяца. Мои ребята поправились. В то время я не знал о гомеопатии и был профессионалом в лекарственных методах лечения. Теперь сами судите об эффективности естественных методов лечения. *(Альтернативная медицина лечит не симптомы болезни, а целый уникальный организм конкретного пациента с болезненными проявлениями и учетом причин развития заболевания на всех уровнях организма – духовном, эмоциональном, мыслительном и физическом. Затирание мазями кожных заболеваний загоняет болезнь вглубь организма, так как кожные проявления говорят о внутренних проблемах в теле как токсического, так и эмоционального плана. В данном примере вещество, образующееся из скорлупы напоминает гомеопатическое средство*

*Калькарея карбоника, которое я нередко назначаю при диатезе младенцам с учетом их конституции.)*

### *Физические упражнения и травмы нервов*

Другой мой сын из двойни, Митя, родился со сдавленной ногой и подтягивал одну ножку при ходьбе. В два годика он не мог прыгать. Пожилая женщина-хирург в детской поликлинике сказала коротко: “Не водите ребенка по невропатологам и другим врачам, больше с ребенком занимайтесь физкультурой. Всё со временем нормализуется”. Я послушал умный совет и каждый день лазил по местным горкам в Центральном парке вместе с детьми и много ходил с ними на дальние расстояния. Ребята охотно шли пешком и никогда не просили нести их на руках. В 3 годика Митя научился прыгать и хорошо бегать. Терпение и регулярность тренировок при выполнении физических упражнений – залог успеха!

Из моего личного опыта, см. подробнее книгу автора “Нейрореабилитация без лекарств,” длительное пользование компьютером заставило меня применять для восстановления упражнения растяжки для мышц шеи, так как боли в данной ситуации обуславливаются укорочением мышц от вынужденного статического положения и для снятия спазма-боли необходимо 30 секунд через боль плавно растягивать сократившуюся мышцу. Здесь нет необходимости грубого мануального (ручного) вправления позвонков или опасного вращения шей. Иногда растягиваю свой позвоночник на перекладине. Сплю на низкой подушке и стараюсь не носить груз более 15 кг в руках.

*(Физические упражнения при регулярном и постепенном тренирующем режиме оказывают глубокое и длительное воздействие на весь организм: усиливаются капиллярное и лимфатическое кровообращение, улучшаются структура тканей и работа мышечно-связочного аппарата, восстанавливаются поврежденные нервы, нормализуется функция основных систем организма. Восстановление поврежденного органа является защитной биологически обусловленной реакцией организма для его самосохранения. Не надо мешать телу восстанавливать себя, а надо ему немного помочь. Этим как раз и занимается альтернативная медицина.)*

### *Самовнушение успешно лечит болезни*

Приведу несколько примеров воздействия позитивного мышления на восстановление здоровья. В институте нашу группу пятикурсников послали в совхоз убирать сахарную свеклу. В ноябре выпал ранний снег и мы студенты пили холодную воду на поле прямо из бочки, работая на холоде, ветру с мокрым снегом. И к моему удивлению я приехал домой здоровый. Меня постоянно мучили обострения тонзиллита. Стоило поменяться погоде и болезнь возвращалась. В деревне же физический труд, работа на свежем воздухе и ... позитивный настрой сделали своё целебное дело – повысился иммунитет.

Во время учебы в Ленинграде у меня заболел зуб, но приезжим в то время была проблема попасть к стоматологу, честно говоря, и не особенно хотелось. Выручила простая житейская мудрость. Кладешь ладонь на щеку напротив больного зуба и приговариваешь, поглаживая больное место: ” Боль уходит, чувствую тепло”. Приезжаю домой в Воронеж через месяц, а стоматолог удивился, что зуб не болит, оказывается, все нервы в нем омертвели. При острой зубной боли очень хорошо помогает кусочек чеснока, положенный на больной зуб. *Наложение рук, поглаживание больного места и самовнушение являются известными лечебными приемами в медицине Востока и Запада. Данная методика не редко применяется для самопомощи. Биоэнергия оказывает лечебный эффект, особенно для облегчения боли. Когда-то мне приходилось снимать боли в позвоночнике у одной из*

*медсестер, у которой отмечалось поражение подвздошно-крестцового сочленения. То же самое я применял к себе при болях в области желчного пузыря.*

В другом случае, когда мне уже было 55, после переноски тяжестей в неудобной позе на большое расстояние, через несколько дней возникли боли в нижнегрудном отделе позвоночника слева. В первый день я крепился и старался не показывать никому, что беспокоят боли. На следующий день я с трудом мог дотянуться левой рукой до ящика с бланками на соседнем столе, чтобы выписать направление для больного. Измеряя давление больному правой рукой, я вынужден был для уменьшения боли втягивать живот. Медсестра, работавшая со мной, сказала: “Ну, завтра точно уйдете на больничный!” “Не дожидетесь”, ответил я. Дома я постарался найти позу, скручивая позвоночник, и почувствовал легкий щелчок. Вышел на улицу и повисел пару минут на перекладине. Получив значительное облегчение, я через пару дней висами на перекладине ликвидировал боли. (Дома у меня нет никаких таблеток, да и по поликлиникам я не хожу лет 20, за исключением стоматолога и флюорографии). *Настрой на здоровье, а не на болезни – основа любого вида лечения – от простого самовнушения до сложных методов терапии. В первую очередь надо понять и осознать причину страдания, а потом уже выбрать способ лечения и методы профилактики!*

*Убеждение врача, целителя несет в себе информацию о возможности вылечиться. Слово имеет большое воздействие на мыслительные процессы и реализуется через самоубеждение, что в свою очередь запускает механизмы самоисцеления или самоуничтожения организма. Желание выработать у себя новые качества и состояние здоровья должно проходить не формально, а с глубокой верой и старанием. Энергия мысли в процессе самовнушения не лечит какой-то симптом, а воздействует на весь организм на разных уровнях. Истинная вера человека приводит к целительным результатам. И чем образней происходит данный процесс, тем глубже оздоравливается ментальный, духовный и психический уровень человека. “Я - сильный и я - здоров!”, должно быть правилом жизни.*

### *Посттравматический артрит*

Первой пациенткой среди медработников, испытавшей чудодейственную силу гомеопатии, стала моя бывшая санитарка-раздатчица З.М., 55 лет, у которой после травмы коленного сустава развился артрит с отеком и болями в коленном суставе, которую безуспешно лечили по месту работы месяцев шесть физиотерапией, уколами гидрокортизона околосуставно и индометацином. Держа её под руку, мы вместе “доковыляли” до офиса в центре города. Она принесла снимок и я посмотрел на него, но не нашел повреждения мениска как предположил её врач-хирург из поликлиники. Через 3 недели применения гомеопатии отек прошел и больная стала свободно ходить не хромя, но её беспокоили боли в суставе. Потом она внезапно перестала приходить. Через месяц она продолжила у меня лечение.

Оказалось, она поддалась на уговоры и легла в травматологическое отделение областной больницы, но там её ждало разочарование: мениск оказался в норме и ей предложили гомеопатические уколы по завышенной стоимости и физиотерапию, которую нельзя было делать по наличию сопутствующих болезней. Через 10 дней больная выписалась из больницы и продолжила у меня лечение до выздоровления.

Спустя несколько месяцев З.М. привела мужа, у которого появились острые проблемы с рукой, так как он из-за боли не мог поднять вверх правую руку и ей работать. Через месяц, к сезону посадки огорода, он был уже здоров, хотя пытался лечить в поликлинике свой плечелопаточный периартрит (изменение связок и нервов вокруг плечевого сустава), но, увы, как и супруга безрезультатно. *(Тяжелые последствия травмы вылечены без*

*операции, но врачу порою труднее преодолевать консерватизм общества по отношению к немедикаментозным методам лечения и внушить веру больного в успех проводимого лечения.)*

### *Синдром злокачественного ожирения*

Мой новый врач-ординатор В.Л. очень грузный человек 54 лет, бывший медицинский начальник, постоянно, сидя в ординаторской при написании историй болезней, внезапно засыпал. Глаза у него самопроизвольно закрывались, и при оклике он иногда сразу не мог понять, что произошло с ним. Кроме выраженного ожирения у него присутствовала гипертоническая болезнь. Смотреть на мучения коллеги было просто ужасно, и я уговорил В.Л. лечь в мою палату. Учитывая прогрессирующее ожирение сердца и развитие синдрома Пиквика, когда во сне на короткое время прекращается дыхание и днем самопроизвольно закрываются глаза, я предложил ему поголодать на воде хотя бы неделю. Самочувствие у В.Л. несколько улучшилось, он похудел на 5 кг, уменьшил дозу таблеток от давления, но ... больше у него не хватило воли, и он вернулся к старым привычкам, стал инвалидом и умер через полтора года. *(Лечение нарушений жирового обмена - трудная задача для практического здравоохранения. Только дозированное или повторное фракционное голодание(10 -14 дней) помогает в этой ситуации стабилизировать обмен веществ, вылечить сопутствующие болезни, например, инсулиннезависимый диабет и предотвратить осложнения гипертонической болезни, изменить образ жизни и привычки человека, укрепить его волю и вернуть к полноценной жизни, избавив общество от очередного инвалида.)*

### *Моё 4-х дневное сухое голодания (без воды)*

“Победа над собой является одной из самых красивых и благородных побед”  
философ Платон

После сильного перегревания на работе, топят в поликлинике очень сильно, а дома было +14, подхватил катар дыхательных путей. В молодости очень плохо переносил холод, а теперь с годами наоборот – перегревание и жару. Я никогда не беру больничных листов, не употребляю антибиотиков и противовоспалительных средств, так как в юности получил их с избытком. Принимал гомеопатию и аскорбиновую кислоту (витамин С) в больших дозах – до 5 граммов в день, так как все время выделялся гной из пазухи – хронический этмоидит. Беспокоят боли в горле от фарингита, который обострился на фоне катара и постоянное отхаркивание. Хочется остановить гнойный процесс и не дать развиваться бронхиту.

Кроме того месяца 3 как поправился по весу, (мало занимался физкультурой в этот период). Уровень холестерина повышен лет 10, да и после очень сильного удара кулаком по ребру в области печени в 1999 году на флюорограмме выявлены спайки в правом костодиафрагмальном синусе, да и перенес пневмонию на ногах. Личный опыт 3-х дневного сухого голодания и раз пять однодневных у меня уже был. Всё это также способствовало проведению сухого голодания (СГ).

Начал СГ 4.11.06. Вернее пробовал начать его 3.11.06, но вечером наелся. Весь день было малое отхаркивание слизи, а утром почувствовал, что после еды накануне процесс ухудшился. Я взялся за ум и начал выполнять СГ, заранее не устанавливая себе срока более 3 дней. Дома тепло, но одел вчера мохеровый свитер, так как было ощущение зябкости. Принял одну повторную больную. Пройдет 3 дня и дальше посмотрим, как пойдет дело. Три выходных подряд на государственной работе.

5.11.06. Сегодня заканчивается уже 2-ой день моего сухого голодания (“dry fasting” – по-английски). Люда подхватила на работе ОРВИ 4.11.06, так что приходится чай с яблоками готовить ей и тарелки мыть. На улице выпал снег и холодно. Я спокойно работаю за компьютером или лежу на диване, иногда сплю, смотрю немного TV. Ночью после первых суток СГ спал прекрасно. Давно я так не спал как по длительности, так и по непрерывности. До этого приходилось много работать и рано вставать – книгу ежедневно писать.

Так как еда для Люды дома есть, то нет необходимости пока ходить по улицам. Сама Люда лечится от ОРВИ сном, питьем и молчанием, закрыв глаза салфеткой, и почти весь день лежит в постели. Я сохраняю свою Прану (жизненную энергию) для процессов внутреннего оздоровления и тоже стараюсь молчать и думаю иногда, как я исцеляюсь и как хорошо прийти на Новогодний вечер на новой работе стройным и подтянутым в свои неполные 55. Последний раз Новый год я отмечал в своей бывшей больнице 5 лет назад.

На 6.11.06 записал к себе на прием 2 первичных пациентов для диагностики и гомеопатического лечения. Надо деньги зарабатывать. За 2 дня СГ из носа выделения небольшие и из правого легкого небольшое слизистое отхаркивание – очистка идет. Накануне был солёный привкус выделений весь день, а сегодня немного кисловатый и один раз почувствовал запах ацетона изо рта. Жду ацидотического криза. Ощущаю внутреннее расслабление, мозг хорошо работает. Ни о чем не думаю – у меня всё хорошо на душе и в сердце. Послал своему другу Дэвиду в Лондон пару статей о голодании, которые нашел в Инете.

6.11.06. Проснулся в 5 утра, так как заснул в 22:00. Во рту привкус ацетона и сильная сухость в глотке и пошло гнойное отделяемое из дыхательных путей небольшое. Глаза как при конъюнктивите, сухие и закисшие. Вчера старался на яркий свет не смотреть. Поработал за компьютером и забыл о дискомфорте в теле. За окном 0 градусов и всё в снегу. Приготовил кофе Люде. Запах ацетона идет изо рта. Голос не садится. Побрился, почистил зубы и принял двух больных. Поехал и купил еду Люде. На воздухе легко, но слабость в ногах плюс скользко, поэтому иду медленно. Встретил свою коллегу, сказала, что хорошо выгляжу, хотя не виделась лет 10. Уже сбросил более 3 кг. Поспал после прогулки где-то 1 час. Чувствую тепло в теле, хожу в рубашке. Вечером принял недолго теплую ванну и помыл ещё голову. Было ощущение, что вода напитывает кожу.

7.11.06. Работаю в первую смену и продолжаю СГ. Праздники закончились, и иду на работу в поликлинику, где меня будут “обстреливать” ОРЗ вирусами и придется делать самому бодрый вид на фоне моего голодания. Запаха ацетона больше нет, но лицо бледное – на что обратило внимание моё начальство. Сказал что на диете. Утром был сюрприз – принял 25 больных на приеме за 2 врачей с кучей проблем и больничных листов. Самочувствие как на автопилоте, только работа и работа, больные как в калейдоскопе. Ни одной мысли о голоде, самочувствии и прочем. Идет сильное тепло из ладоней. Пришел домой с работы в 16 часов. По дороге домой отхаркивал и отсмаркивал обильно слизь. Вечером решил прекратить СГ, так как нет смысла продолжать в таких условиях, когда жизненная сила направляется на интенсивную работу, а не на процесс излечения. Не хочу в этот период СГ надирать себя на работе. В 20 часов выпил воды, далее позже разбавленный на 50% водой яблочный сок без сахара, а ещё позже чуть геркулеса на воде с 1 чайной ложкой мёда.

8.11.06. Спал хорошо, но под утро беспокоили спазмы в икроножных мышцах. С утра выпил разведенный яблочный сок, позднее съел вареную свеклу, далее тертую морковь с подсолнечным маслом, а к 11 часам геркулес на воде с чайной ложкой меда. Немного

отхаркивается стекловидная слизь. Сегодня прием больных в поликлинике с 14 часов до вечера. Утром проверил сайт на Интернетe и ответил там профессиональному натуропату на Форуме. Считаю, что свою программу минимум выполнил - оздоровился, хотя условия, в которых надо проводить сухое голодание мог соблюдать только первые 2 дня. После всего этого я два дня ходил на работу подавленный, но оборвал гнойный процесс.

*Врач, испытавший на себе официально непризнанный метод лечения, заслуживает глубокого уважения, если этот метод поможет облегчить страдания пациентов, когда известные способы лечения не помогают. Только доктор может грамотно назначить альтернативные способы терапии и обеспечить их безопасность для больного и самого себя.*

### *22 дневное терапевтическое голодание на воде – личный опыт*

В конце июня 2011 года мне пришлось вновь применить методику Николаева по разгрузочно-диетической терапии для оздоровления толстого кишечника в связи с постоянными болями и вздутием в селезеночном углу, а также появлением экстрасистол от сдавливания диафрагмы раздутым кишечником в горизонтальном положении. Это голодание по сравнению с моим первым опытом в 1980 году проводилось в довольно жестких условиях. Перед этим я провел успешно чистку кишечника от паразитов и глистов отваром полыни в течении 3 месяцев и один месяц сочетанием травы чистотела с полынью (траву чистотела пил по 7 дней, делая перерывы, так как это очень ядовитая трава).

Во время первых 10 дней голодания пришлось отдежурить четыре суточных дежурства в медсанчасти, а потом уйти в отпуск. Простановку клизмы делал самостоятельно и это было не очень легко, так как трудно было избегать травматизацию хронической трещины прямой кишки. Погода не благоприятствовала – стояла аномальная жара весь период лечения и при этом приходилось постоянно пить воду. В моем случае я пил столовую негазированную минеральную воду “Майский родник”, так как кипяченая водопроводная вода по месту жительства очень перенасыщена солями и хлором. После клизмы я тщательно руками проминал толстый кишечник и за полчаса всё содержимое выходило из него. Ежедневные клизмы с водой удаляли гигантские залежи слизи и боли в области сигмовидной кишки продолжались в течение первых 2 недель голодания, а потом прекратились. Ежедневно гулял по жаре, делал ванну с теплой водой и массаж водяной струей животом, а также выполнял свои домашние обязанности – закупал продукты и делал ужин жене перед её приходом с работы. После 2 недель голодания стали беспокоить головокружение и горечь во рту. Для снятия интоксикации дополнительные клизмы не делал, чтобы не травмировать прямую кишку. Через 15 дней стали отваливаться зубные камни и выходить гной из периодонтитного зуба, а в период восстановления появились боли в другом зубе, но я терпел 3 дня и боли прекратились. Потом пришлось после восстановительного периода его удалить, так как один корень зуба просто сгнил, что обнаружилось на рентгеновском снимке.

Восстановительный период начался не так гладко, как предполагалось. Самостоятельный стул не появился через 5 дней и при выслушивании фонендоскопом перистальтики живота я с трудом определил единичные кишечные шумы. Во рту было ужасно противно-сухой шершавый язык и зелено-бледный цвет лица. С точки зрения любого хирурга уже можно было поставить диагноз – начинающаяся кишечная непроходимость, правда, для этого не хватало только рвоты. Но для метода голодания это допускается и я принял слабительное как рекомендуют методические указания по лечению разгрузочно-диетической терапией. Результат оказался нулевой и только клизма помогла ликвидировать каловый завал. Снова

повторная клизма через день и, наконец, кишечник самостоятельно заработал. Ощущения при дефекации отсутствовали – как-будто нервные окончания не существуют.

Учитывая данную ситуацию - начал употреблять бимидумбактерин 10 дней и заселять новой микрофлорой толстый кишечник. После появления самостоятельного стула слабость, головокружение и неприятный привкус во рту резко уменьшились и беспокоили ещё около месяца, но боли в кишечнике, аритмия и метеоризм прекратились. За весь период терапии я похудел на 15 кг, а потом восстановил нужную мне массу тела. После лечения я не болел никакими простудами и гриппом зимой 2011. Весной 2011 года сдал все общие анализы крови и мочи, биохимию – оказались в норме, только уровень холестерина всё также немного повышен с 45 лет, но не требует коррекции лекарствами.

После месячного восстановительного питания я почувствовал себя здоровым человеком и вновь начал питаться без всякого разбора и переедать. Организм отреагировал мгновенно - появились боли за грудиной при прохождении пищи, включая прием шоколадной конфеты. Чтобы исключить онко и наличие язвы в желудке (один из родителей умер от рака желудка и всю жизнь в нижнем отделе желудка мелкие эрозии), я отправился на фиброгастроскопию - были обнаружены две небольшие эрозии на малой кривизне желудка. Аптечные средства как омез, ранитидин и фамотидин эффекта не оказали - боли и постоянная изжога продолжались. Тогда я начал употреблять спиртовую настойку прополиса по 1 чайной ложке 4 раза в день до еды в полстакане воды, викаир по 2тх3 раза в день после еды, утром жиденькую как кисель геркулесовую кашу и исключил всякие приправы, остроты, майонез и переедание. Боли прошли через 5 дней и самочувствие нормализовалось через 2 недели такого лечения. Контроль эндоскопический я не стал делать. В моем случае снимать изжогу мне помогает прием настойки прополиса - видимо это «моё лекарство».

*Лечение голоданием людей пожилого и старческого возраста, а также страдающих хроническими заболеваниями, должно обязательно контролироваться врачом – специалистом, владеющим методикой лечебного голодания, для предотвращения побочного действия и осложнений. В данном примере не все постулаты были соблюдены, что утяжелило переносимость лечения и снизило результат оздоровления организма. Необходимость соблюдения режим питания после разгрузочно-диетической терапии предотвращает появление обострений и ухудшения состояния организма.*

#### *Мегаколон и остеохондроз поясничного отдела*

Мегаколон - увеличением толстой кишки человека врожденного или приобретенного характера. Главными признаками являются запор, метеоризм и боли в животе. 22-дневное лечебное голодание только временно помогло мне при болях и метеоризме под реберной дугой слева в селезеночном углу. Появился огромный живот и постоянное вздутие его. На колоноскопию (эндоскопическое исследование толстого кишечника) я не решался и жена уговорила пойти в тренажерный зал. И так, в неполные 60, я переступил порог «Железного мира» в 20 минутах ходьбы от моего дома. Своих ровесников я там не встретил и начал заниматься. Первое занятие провел инструктор, а потом я всё делал самостоятельно. Вначале посещал зал по 1 часу 3 раза в неделю, а потом по 2 часа за тренировку. Штангу я естественно не поднимал, а тренировался на эллипсоиде (вместо бегущей дорожки) до 30 мин, делал сидя жим от груди с 10 кг на каждую руку, жим ногами с 20-30 кг груза в положении лежа, научился первый раз в жизни качать пресс до 70 раз в несколько подходов, висеть на перекладине по пару минут, качать бицепсы, мышцы шеи и грудной клетки и тп. Беспокоили боли под ребрами слева, но я понимал, что тренироваться всё равно надо и боль стихала. Боли в пояснице слева с иррадиацией в

левый тазобедренный сустав и живот стали уменьшаться, особенно от упражнения жим ногами. Поясницу я тоже не обследовал и вычитал у Бубновского, что при жиме ногами частично смещенный позвонок становится на место. Видимо это было так, тк. после щелчков в пояснице боли исчезали.

Через 1 месяц после начала тренировок я немного похудел, мышцы окрепли и я стал регулярно качать пресс на тренажере. (После первого визита в тренажерный зал и накачивания пресса я почти месяц не мог это делать - потянул мышцу пресса).

Стали расти мышцы и плечи расширились, появился пресс и боли прекратились. Ходил я в зал более 1 года и чувствовал себя хорошо. Только в 2014 я всё-таки сделал компьютерную томографию толстого кишечника, которая обнаружила увеличение поперечноободочной кишки как раз в селезеночном углу. Поэтому ежедневный прием вареной свеклы, кефира на ночь и натошак 1-2 стакана водопроводной воды сняли проблему запоров и улучшили моторику толстого кишечника (опорожнение) в совокупности с наклонами тела и длительной ходьбой.

### *Реабилитация после автомобильной травмы*

*Сильным легче - сильные не плачут,  
Ни от ран, ни от душевной боли...*

Вначале января 2014 меня сбил маленький джип (РАВ-4 Тайота М). Ударившись о моё бедро, повредил себе бампер, а меня «наградил» пятью переломами – три на шее, оскольчатый перелом правой локтевой кости и кривой перелом малоберцовой кости левой голени. Посещение тренажерного зала спасло мне жизнь! Благодаря накаченным в тренажерке мышцам все переломы оказались без смещения. Особенно это касалось перелома зубовидного отростка второго шейного позвонка, на котором крутится голова. При его отрыве наступает мгновенная смерть у 8 процента пострадавших в результате поражения продолговатого мозга со всеми центрами. При этом всегда сохранялась вероятность его смещения в сторону позвоночного канала, что могло вызвать появления и нарастания двигательных расстройств (парезы, параличи), нарушение дыхания вплоть до летального исхода. Поэтому я лежал пластом на кровати и мог только двигать левой рукой, т.к. правая рука до середины плеча была в гипсе, а левая голень в мощной гипсовой лонгете, переходящей в повязку над рваной раной бедра.

Перелом возник от сильнейшего удара об асфальт и развился в основании данного отростка у тела позвонка. Переломы поперечных отростков второго и третьего позвонка были мелочью по сравнению с ним. Так как зубовидный отросток не имеет надкостницы, то срастается очень плохо и у большинства пациентов с данной травмой ставят титановую пластину. Мне крупно повезло - не было ни смещения этого отростка, ни неврологической симптоматики. Ретроградная амнезия в течение 3 часов вычеркнула из памяти сам момент травмы и все манипуляции врачей с моим телом в больнице. Сотрясение мозга врачи «не заметили» и говорят, что я даже по мобильному телефону ответил жене, а потом нес всякую околесицу во время накладывания гипса на конечности. По сей день я так и не вспомнил как произошел наезд автомобиля. Природа и подсознание оградили мою психику от тревоги, навязчивых страхов, подавленности, душевной боли и негативных воспоминаний. Только физические страдания обрушились на меня.

В нейрохирургическом отделении все 12 дней госпитализации я ничего не ел, а только употреблял чай, минералку, сок, потому что не мог оправляться из-за строгого постельного режима. И естественно ни о каких клизмах для очищения кишечника на голоде не было и речи. Про своё вынужденное голодание я не сказал лечащему врачу, так как он был нервный и дергался по любому поводу. На ночь мне кололи феназепам, а днем

обезболивающее кеторол. Я не жаловался и спокойно продолжал лечение. Операцию мне не стали делать, т.к. не обладали большим опытом в этой методе и обрекли меня на муки, поставив наружно фиксацию. Жена через 6 дней в ортопедии приобрела аппарат ГАЛО и его водрузили на голову-шею-грудь, чтобы переломанный зубовидный отросток консолидировался. Когда мне начали сверлить кости черепа, то я потерял сознание на несколько минут, т.к. лечащий врач не додумался мне сделать премедикацию, а только обколол новокаином 4 точки в лобных и теменных буграх, куда потом вкрутил шурупы и водрузил металлический обруч с проволоками, соединенные с плотным каркасом на туловище.

Халатность моего нейрохирурга, который «на глазок» установил ГАЛО аппарат, привела к тому, что голову вывернули вправо. По приезду домой сама конструкция разболталась, и металлический обруч съехал набок. Из-за сильных болей, простреливающих в сосцевидный отросток за правым ухом, я мог спать только в одной позе – на спине не двигаясь несколько часов. Чтобы как-то уменьшить боли в шее приходилось подкладывать плоскую подушку под проволоки, соединенные с корсетом и искать удобную позу в постели.



Передавленная гипсом голень (дома я выломал пассатижами кусок гипса внизу бедра) и ушибленная рана, которая сразу развалилась после снятия швов во время транспортировки меня домой, вызвали нагноение обширной гематомы (кровоизлияния) левого бедра (сюда как раз пришелся удар бампера).

Лечащий врач дал мне глупый совет - ходите на костылях!!! А как ходить то? Правая рука загипсована как «самолет» от кончиков пальцев до середины плеча под прямым углом, а левая нога вытянута и не сгибается под гипсом! Я только попробовал встать с костылем с дивана и голова закружилась, т.к. у меня ещё была и постгеморрагическая анемия плюс не ел 12 дней. Да и как костыли удержать? Я смог только сползть на портативный унитаз около постели, преодолевая боли в черепе при любом перемещении тела.

Бедро травмированной ноги было отечно, и я стал применять пару гомеопатических препаратов - Апис и Кроталюс. Вся внешняя поверхность бедра была занята обширной гематомой черно-фиолетового цвета, которую «забыли» диагностировать в БСМП. Отек на бедре выше гипсовой лонгеты медленно нарастал, т.к. из открытой раны шло отделяемое. Через неделю в 4 утра появился озноб и подскочила температура до 39. Я назначил себе антибиотик и супруга колола мне его три раза в сутки, но отек распространился выше тазобедренного сустава. Через 10 дней, вызванный из поликлиники хирург пропунктировала отечное бедро 4 раза и получила в шприце светлую жидкость, но в больницу не отправил. Жена вздохнула и сказала: «Ногу можешь потерять». На что я ей

ответил: «Не ногу, а голову... от сепсиса. Надо срочно ехать в хирургическое отделение». Участковый врач предложил мне снова лечь в больницу скорой помощи №1, но я отказался, т.к. там получил отвратительное лечение. В другие хирургические стационары города он и не пытался направить меня.

Пришлось мне на платной скорой как лежащему больному с температурой 39, через коллегу по знакомству, попасть в хирургическое отделение больницы скорой помощи «Электроника». Там первичную рану дренировал дежурный по больнице хирург и удалил около лотка жидкости, а через неделю после консилиума у моей койки решили оперировать выше на бедре и дать отток гною. Лечащий хирург часто возмущался, почему я не лег в травматологическое отделение, а попал к нему как специалисту по гнойной хирургии в общую хирургию. Он хотел оперировать ногу под наркозом, но меня никто не предупредил и я рано утром съел яблоко. Поэтому он предложил сделать разрез под местной анестезией, засомневавшись, выдержу ли я операцию. «Доктор! Не сомневайтесь! Мне под местным обезболиванием дренировали рану и всё прошло нормально!», успокоил я его. В операционной я предупредил, что плохо переношу новокаин. Нашелся раствор анестетика лидокаина. Но ампул было маловато и хирург сказал, что надо будет немного потерпеть и если будет больно, то ещё обезболят. В общем, разок добавили обезболивание по моей просьбе. Первую перевязку мне сделали в палате и не предупредили, что раны будут промывать раствором перекиси водорода! Когда вливали раствор на свежую рану, то я просто завопил от резкой боли на половину отделения.



Через неделю меня перевели в нейрохирургическое отделение этой же больницы. Мой коллега, Володя Табачников, зав. нейрохирургическим отделением, снял аппарат ГАЛО и поставил мне твердый филаделфийский воротник на шею с усилением на голову и грудь. 40 дневные мои мучения частично прекратились.

Весь день я с нетерпением ждал травматолога... И он заявился под вечер, сказав, что место перелома на голени схватилось тонношенькой мозолью и снял с ноги гипс. Моя половина принесла мне канадскую тросточку с упором на предплечье, и я сделал свой первый шаг, постояв у казенной койки минуты 3, а потом присел передохнуть. Но мечта выйти из палаты пересилила и я, преодолевая сильную боль и

опираясь на эту опору, собрав всю ВОЛЮ в кулак двинулся в свой первый тур из больничной палаты, высматривая в коридоре, где можно присесть. Капли пота от напряжения выступили на лбу, но я ещё один раз вышел и зашел из палаты, сам открыв дверь, показывая своей половине, что теперь уже не беспомощный овощ. Какое было счастье, наконец, встать и ходить, вновь познавая мир после бессонных ночей, проведенных на опостылевшей койке.

На следующий день я уже смог преодолеть половину коридора, а на др. день умудрился обойти всё отделение. Вся голень была отекая, колено не сгибалось (я не знал, что глубокие вены были забиты тромбами от середины бедра до низа, а связочный аппарат около колена был поврежден). На бедре была повязка и свежие рубчики после разреза флегмоны бедра и дренированной первоначальной раны. Теперь я мог не на каталке или сидя в кресле-каталке, а сам с палкой ходить на перевязки ....

Дома через неделю я бросил свой бадик и начал хромать по квартире. Болело место перелома и вся голень с тромбами. Я не жаловался и терпел. Терпения мне было не занимать, и я уже свыкся с этой болью в голени, которая почти 3 недели не давала мне уснуть! Один раз боль так достала меня, что я не выдержал (дома в тот момент никого не было) и закричал: «Мне больно, как мне больно»! И случилось чудо - боль немного уменьшилась.

7 марта 2014 участковый врач принес специальные ножницы, а я, вооружившись пассатижами и ножом, помогал ему снять гипс с моей правой руки.

Моя половина принесла мне настойку валерьянки и я, отхлебнув первый раз в своей жизни эту горькую гадость, умудрился поспать днем пару часиков. Днем боль в ноге была терпима, но как только ложился спать, выкручивало ногу, пока я не засыпал. Высмотрев в Инете как надо разрабатывать колено, чтобы не было контрактуры, я начал с 105 градусов и довел сгибание колена до 70. Из-за воротника на переломанной шее, чтобы не поломать всю эту конструкцию, не мог гнуть ногу на спине, а вместо этого приспособился на боку и сидя на стуле, через боль, держал насильственно согнутую ногу минут по 5-10, просматривая телепередачи. Перед этим на боку медленно и плавно раскачивал ногу в коленном суставе, а потом уже через боль фиксировал в согнутом положении.

В конечном итоге нога сильно отекала и стала как ватная. Я понял, что там тромбы и с заездом на исследование УЗДГ вен в частный офис, получил прямехонько путь по скорой в сосудистую хирургию 8 больницы.

Контроль профи показал, что тромбами плотно забиты множественные глубокие вены от середины бедра до нижней трети голени и резать ногу не надо. Потом я спросил палатного врача, можно ли ходить? Дали добро, ходить в специальном компрессионном бинте от пальцев до паха.

Так началась моя туристская эпопея. Ежедневно без палки я начал ходить по коридору: вначале 100 метров, потом постепенно дистанцию довел до 1 км, потом 2 км. Далее взялся осваивать подъем по лестницам и спуск. Если ходить от морга вверх, то всего 8 этажей в больнице. За 27 дней лежания в этой больнице я неплохо освоил ходьбу-это не несколько метров как дома. Кое-кто, глядя на меня, тоже стал ходить из больных по этому терренкуру, но по лестницам никто не рискнул составить мне компанию.

Выписали меня домой перед Пасхой, в апреле 2014 и через несколько дней я решил осваивать нормальную ходьбу по пересеченной местности в компрессионном трикотаже и в филадельфийском воротнике на шее с усилением на голове, словно повязка у индейца, и перепоясанной лямками крест - накрест грудью. На поврежденной ноге антиварикозный трикотаж 2 степени компрессии от пальцев до паха (тромб под коленом и в середине бедра остались в глубоких венах). Позднее, в 2015, стал носить такой же чулок и на другой ноге из-за клапанной недостаточности поверхностной вены и наличия случайно обнаруженных двух реканализаций на голени. (После перенесенного тромбоза разрушаются клапаны внутри вены и компрессионный трикотаж (чулок) препятствует прогрессированию венозной недостаточности, отечности ног и появлению трофической язвы).

Чувствовал я себя при такой тренировке не очень уверенно. Надо было спускаться с горки и перешагивать через поваленные деревья и обходить ямы по краю (защита от езды на квадрициклах окружающей территории Ботанического сада).

Первую яму я обошел по крутому краю, держась за ветки ближайших кустов, чтобы не плюхнуться в воду. И так день за днем, медленно, но настойчиво, я ходил в твердом воротнике с крепежом на шее-голове и грудной клетке, вначале 1 час, потом 2-3 часа. Забирался и спускался с небольших горок. При появлении болей в ногах и пояснице сбавлял нагрузки, но не отменял их. При спуске вниз по лестнице болело место перелома, а боль отдавала по нерву во второй палец ноги. Но я продолжал ходить с этой вполне терпимой болью и ждал, когда она на ходу пройдет. После дождей иногда ноги

разъезжались при спуске с горок на увлажненной почве, что давало дополнительную нагрузку. Иногда ломило обе ноги и поясницу. Трудно было понять, что болит - вены или нервные пучки от остеохондроза. Для меня важным было не боль, а появление отека на стопе. Наличие отека говорило о нарастании венозной недостаточности, т.к. тромбами были забиты вены голени.

После прогулок я ложился в постель и делал разгрузку венам ноги, подкладывая две подушки под голень и маленькую под колено (боли в пояснице появились от того что я не подкладывал сначала ничего под колено, а это вызывало дополнительную нагрузку на поясницу и боли). Отток по венам к сердцу улучшался, и такое упражнение на разгрузку вен по 30-60 мин надо делать несколько раз в день.

Один раз от «большого ума» я получил хороший экстрим, когда сократил дорогу назад домой и мне пришлось в таких «доспехах» прыгнуть с небольшого обрывчика вниз в Ботаническом саду, что проблематично и со здоровыми ногами.

Мне позвонили с работы в начале мая 2014 и просили приступить к своим обязанностям до 1 сентября, иначе будут искать другого работника. В то время я носил фиксатор на шее-голове-груди и мне было трудно ходить из-за своих проблем с ногами. Это только дало мне эмоциональный толчок, также как и прочтение книги «Повесть о настоящем человеке» Б.Полевого и просмотр ролика как 80-летний Мересьев танцевал на протезах с корреспонденткой. Я размышлял про себя: «Человек на протезах прожил полной жизнью 85 лет, а я то с ногами и стыдно думать, что мне сейчас трудно. Умственные способности не пострадали, а остатки травм преодолёю». Боль в переломанной правой руке и иногда снижение в ней мышечной силы после физической нагрузки только подстегнула к упражнениям по тренировке движений пальцами и позвоночника.

Когда я уже хорошо и быстро научился ходить полями-горами-лесами, то как-то по ошибке немного заплутал, и пришлось форсировать довольно глубокий овраг, аккуратно за новостройками. Не зря говорят, что дурная голова ногам покоя не дает! В общем, спустился я в этот крутой яр, а вот куда идти дальше? Внизу по яру не пройти - деревья разрослись, а наверху забор из профиля, который отгораживал большую стройку. Всё же узрел, что в одном месте в заборе нет листа металлопрофиля и можно там попасть в зону стройки. Подъем на противоположной стороне оказался круче спуска, да ещё и глинистый грунт, но я умудрился благополучно залезть наверх.

8 марта 2015 снова научился бегать, но при наличии тромбов в ногах это не рекомендуется - угроза отрыва тромба и тромбоэмболии. Поэтому я стараюсь быстро ходить и при необходимости могу пробежать.

Летом 2015 я ходил босыми ногами без компрессионного трикотажа по плитке и каменистому берегу крымского побережья и ещё «выделывался» перед супругой, ныряя с глади бассейна и плавая под водой. Утречком часиков в 6, в полном одиночестве, я плывал за буйками по 1 часу и потом в плавках шел по набережной до нашего гостевого домика каких-то 50 метров.

Летом 2016 ходил только босиком по каменистому пляжу солнечной Гагры и заплыв далеко от берега, часами плывал в Черном море.

В июле 2017 буду опять плавать в море в Туапсинском районе и уже САМОСТОЯТЕЛЬНО одевать на ноги компрессионный трикотаж, т.к. болевой синдром в шее прекратился и уменьшился в пояснице.

По хорошей погоде начинаю свой терренкур с подъема по самой крутизне на Пионерскую горку, а потом по своей обычной трассе и так день за днем по 2-3 часа. Благодаря оптимизму и жизненной энергии, вот так просто снова научился ходить и бегать, превратившись в полноценного Человека!!!

После переломов отростков на шее в первый год иногда возникало нарушение зрения на левый глаз и подъемы артериального давления до 140/90. Врач УЗИ определила ускорения кровотока по правой позвоночной артерии и сказала про возрастные изменения позвонков. Когда с меня сняли твердый воротник с крепежами на шею и грудь, то при поворотах головы в левую сторону, я ощущал страшный треск в суставах шеи и в верхнее - грудном отделе позвоночника. Поворот головы в правую сторону был ограничен из-за болей и спазмированных мышц. Движения головой вверх вызывало щелканье в позвоночнике. Постоянно болела голова, поднималось давление, особенно при негативных воспоминаниях.

Чтобы не принимать таблетки от давления я систематически ежедневно делал и делаю комплекс упражнений: 50 приседаний, 50 наклонов на прямых ногах и пальцами достаю до пола, 50 упражнений «насос» (руки скользят вдоль туловища), махи руками перед грудью и вращения в плечевых суставах, отведенных в сторону рук - вперед и потом назад по 40 раз, упражнение «рубка» (поднятые над головой руки опускаю резко вниз) 40 раз, повороты головы вправо-влево по 25 раз, сгибание и разгибание шеи по 25 раз, поднятие плеч 30 раз и растяжки шеи в каждую сторону (голову кладу на плечо и держу секунд 30) по 3 подхода в каждую сторону. Перешел на дробное питание (перестали появляться метеоризм и боли в кишечнике) и исключил сладкое (прошел отек кисти переломанной руки).

Длительная ходьба по 2-3 часа на природе и умение расслабить мышцы снимают мышечные спазмы, нормализуют артериальное давление, расслабляют нервную систему, предотвращают возникновение головных болей и улучшают кровообращение в венозной системе ног.

В 2014 году для ускорения консолидации переломов на шее я принимал гомеопатический препарат симфитум и внушал себе, что перелом зубовидного отростка второго шейного позвонка обязательно срастется и не придется ставить пластину. В августе 2014 я встретил нейрохирурга А., моего старого знакомого, который когда-то много лет назад амбулаторно лечил мне неврит кожного нерва голени. «Володя, да ты что, выходить на работу после такого перелома на шее 1 сентября??? Я в Минске учился и нам рассказывали на курсах, что надо месяцев 10-12 лечиться, т.к. отросток этого позвонка плохо консолидируется! Лучше бы ты на МСЭК пошел и попросил 3 группу?!» Отвечаю: «Дорогой друг, я думаю не о 3 группе, а о том, как выйти на работу и не собираюсь высасывать из пальца жалобы, бегая по врачам».

С 1 сентября 2014 я вновь приступил к работе, пробыв на больничном листе 7 мес. 20 дней и пролечившись 62 дня в 4-х хирургических стационарах трех больниц скорой помощи. Я также быстро хожу по улицам и на работе по лестницам как до травм, и никто не может поверить (в том числе и мои коллеги - врачи), что после таких испытаний можно вернуть себе здоровье и работать. Хороший врач тот, кто сам себя вылечил.

В декабре 2015 нашел индийскую статью с конкретным примером лечения гомеопатией после острого тромбоза глубоких вен. Будучи профи гомеопатом я подобрал себе конституциональное средство Кальциум флюорикум и Арнику, прекрасно зная, что при этом происходит первичная реакция организма - обострение болезней. Так и получилось - появлялись обострения неврологических проявлений поясничного остеохондроза то с одной, то с другой стороны. Потом шло улучшение. Подбор нетрадиционной терапии обусловлен отсутствием каких-то медикаментозных средств рассосать тромбы и восстановить диски позвоночника! Так что моя "блажь" стала вынужденным методом терапии. Принимаю их больше 1 года. Головные боли и боли в позвоночнике уменьшились. Хотя старые тромбы по данным УЗДГ не рассосались, но вены беспокоить стали намного реже и улучшилась трофика кожи стоп.

Через 2 года восстановилась чувствительность на подошве в пяточной области травмированной ноги и перестали отекать кисть и предплечье переломанной правой руки. Вместо подушки подкладываю под шею валик из свернутого махрового полотенца. Процесс восстановления организма продолжается...

*Восстановление после тяжелых травм происходит очень медленно. Упражнения и реабилитационные процедуры необходимо проводить постоянно! Воля к полноценной жизни победила болезнь. Данный пример показателен тем, что самостоятельная реабилитация после комбинированной травмы и её осложнений позволила избежать инвалидности и восстановить трудоспособность (качество жизни). Официальная медицина не может дать четких рекомендаций для восстановления больных после сочетанного поражения шейного отдела позвоночника и посттромбофлебитического синдрома с наличием тромбов в глубоких венах ног.*

## Послесловие

“Лечит болезни врач, но излечивает Природа”  
Гиппократ

Дорогой читатель!

Человек, окрыленный идеей оздоровления, превосходит своей внутренней силой многие болезни. Каждый раз, бросая вызов недугу, Вы мобилизуете скрытые и ещё до конца не познанные резервы человеческого организма. Не получается у вас с первого раза, то начинайте повторять столько, сколько необходимо для победы над болезнью. Желание измениться и познать самого себя обязательно улучшит ваше самочувствие и контакты с окружающим миром, научит вновь радоваться жизни. Не зря китайская пословица гласит: “Если ты не помогаешь себе сам, то помощь других не пойдет тебе на пользу”.

Неизлечимые для официальной медицины болезни станут исцелимыми для вас лично при вашей настойчивости, воле, терпении, медицинской грамотности и умении выделить главное - необходимое только для вас.

Теперь вы имеете новые знания и опыт других людей, и в первую очередь авторитетов – самих врачей, которые не побоялись пойти наперекор догмам и всем “прелестям” официальной медицины, для решения своей проблемы. Больные-врачи излечились и поддерживают своё здоровье немедикаментозно, пропагандируя здоровый образ жизни. В этом вы получаете эмоциональную поддержку и глубокую надежду на успех, который обязательно наступит - обретенное вновь здоровье.

Не только помочь больным людям в преодолении чувства обречённости, безысходности и беспомощности перед болезнью, но и обучить их культуре здоровья и продлить жизнь - основная цель автора этого произведения.

После прочтения данной книги более понятным становится основная задача медицины будущего – здоровье человека, а не ликвидирование проявления симптомов болезни. Истинное здоровье – здоровым, а не только здоровье – больным, заключено в подлинном врачевании. Лечить – значит не вредить здоровью, не делать личность пожизненно зависимой от таблеток, а гармонично применять разнообразные безопасные методы Натуропатии и альтернативной медицины. В каждом конкретном случае человеку нужно искать “свой” путь исцеления с учётом особенностей и энергетических характеристик своего организма, применяя во время процесса терапии специфические воздействия на все уровни: сознание, подсознание, духовный, физический, энергетический и т.п. Здоровыми, как правило, становятся люди, которые имеют свою систему здоровья – стиль жизни, а не однократные оздоровительные действия.

Все испытания, которые подбрасывает нам жизнь, находятся только в нашем сознании и силе духа. Альтернативная медицина помогает исцелить и тело, и душу, и мысли. Ищите своего доктора внутри себя и целительные силы матери-Природы будут вашим союзником и учителем на пути обретения хорошего здоровья.

Многочисленные успехи врачей по самоисцелению, личный опыт и примеры из моей практики, помогают сделать важный вывод – нелекарственная медицина переживает второе рождение и в дальнейшем будет шире применяться в нашей стране, сотрудничая с привычной медициной, поддерживая здоровье здоровых и исцеляя больных. Познание Истины поможет многим не только самоисцелиться, но и изменить себя и свою судьбу, научит радоваться жизни. Невозможное - возможно! Вот наш главный скрытый резерв.

## **Об авторе**

Доктор Владимир Эткин родился в семье врачей в 1952 году в Калининградской области. В 1975 г. успешно окончил лечебный факультет Воронежского государственного медицинского института, пройдя путь от врача сельской участковой больницы Тамбовской области до заведующего отделением городской больницы в г. Воронеже и главного внештатного геронтолога и гериатра Воронежской области.

Специализировался в интернатуре по фтизиатрии на базе 2-го Московского мединститута, обучался в клинической ординатуре на кафедре общей терапии больницы скорой медицинской помощи в г. Курске.

В институте активно занимался научно-студенческой работой на кафедрах биохимии, патофизиологии, травматологии, судебной медицины. Повышал квалификацию по функциональной диагностике, клинической иммунологии, геронтологии и гериатрии, терапии, психосоматическим расстройствам, лазеротерапии, гастроэнтерологии, эндокринологии, гомеопатии, трансфузиологии, вопросам терапии, педиатрии.

В 1997- 2001 г.г. работал в медицинском офисе в США и закончил 2 компьютерных школы по программированию. Имеет диплом программиста-администратора баз данных.

Автор нескольких печатных статей в области гериатрии и лазеротерапии, статей и научно-популярных книг по альтернативной медицине: “Неизлечимые болезни” и альтернативная медицина. Ростов-на-Дону, Феникс, 2006; Альтернативная медицина против болезней века: рака, гепатита, диабета, СПб, Крылов, 2006; Лечение заболеваний нервной системы. Мой путь исцеления. М.: Рипол Классик, 2009.

В своей работе доктор использует комплексный подход в диагностике и назначении методов естественного лечения для восстановления здоровья пациентов и выяснения причин заболеваний. Доктор Эткин является активным сторонником здорового образа жизни и профилактики болезней – врачом здоровья и исцеления.

## **Предметный указатель по болезням:**

1. Аллергический дерматит
2. Арахноидит
3. Аритмия
4. Астматический бронхит
5. Болезнь Бехтерева
6. Бронхиальная астма
7. Бронхит хронический
8. Бронхоэктатическая болезнь
9. Геморрой
10. Гипертония
11. Гломерулонефрит
12. Депрессия

13. Диэнцефальный синдром
14. Зубная боль
15. Ишемическая болезнь сердца
16. Катаракта
17. Коксартроз
18. Колит
19. Контузия головного мозга
20. Мегаколон
21. Миокардит
22. Мочекаменная болезнь
23. Неврастения
24. Облитерирующий эндартериит
25. Ожирение
26. ОРВИ
27. Остеомиелит
28. Остеохондроз позвоночника
29. Панкреатит хронический
30. Перелом позвоночника с парализацией
31. Пиелонефрит
32. Полиартрит
33. Полиомиелит
34. Постъинекционный инфильтрат
35. Посттравматический артрит
36. Почечная недостаточность
37. Простатит
38. Простуда
39. Рак легких
40. Рак молочной железы
41. Ревматизм
42. Сахарный диабет
43. Слепота
44. Состояние после вирусного гепатита
45. Состояние после менингита и сепсиса
46. Сосудистая дистония
47. Сотрясение мозга
48. Стенокардия
49. Тиреотоксикоз
50. Травма спинного мозга
51. Травма суставов
52. Травмы позвоночника
53. Тромбофлебит
54. Туберкулез перенесенный
55. Фиброма гортани
56. Цирроз печени
57. Язва желудка
58. Язва 12-ти перстной кишки

#### **Список литературы:**

1. Батулин Ю.П. Учу жить без лекарств. Издательство: София 2003.
2. Бердюк И.В. Использование асан и дыхательных упражнений в процессе психической саморегуляции. Материалы первой всесоюзной научно-практической конференции “

- Йога: проблемы оздоровления и самосовершенствования человека”, Москва, 1989, часть 3, стр.79.
3. Бубновский С.М., Андрусенко С.В. Оздоровление позвоночника и суставов. Методики доктора Бубновского, опыт читателей "Вестника "ЗОЖ". М.: ООО "Редакция вестника "ЗОЖ", 2008.
  4. Буланов Ю. Продление жизни стало реальным. Издатель/производитель: Буланов Ю., 2006.
  5. Горячая Г. А. Избавьтесь от остеохондроза. К.: Лыбидь, 1991.
  6. Гуцко Ю. П. 12 ключей от сейфа долголетия. С.-Петербург: Издательский дом "Партнер", Кольцо, 2008.
  7. Дорофеев В. Как прожить первые 100 лет. Одесса, 1991.
  8. Елисеева О.И. Практика очищения и оздоровления организма. С.-Петербург: Весь, 2008.
  9. Залманов А. Тайная мудрость человеческого организма. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
  10. Зоценко М. Собрание сочинений. Голубая книга. М.: Время, 2008.
  11. Иванов В.И. Тайны народной медицины России. М.: Эксмо, 2007.
  12. Иванченко В.А. Путь к здоровью. Уникальные методики доктора Иванченко. М.: АСТ-Пресс, 2005.
  13. Кириллова Ю. Судьбе наперекор. Журнал «Вестник ЗОЖ», 2006, № 1.
  14. Кларк Х. Неизлечимых болезней нет. Санкт-Петербург: Будущее Земли, 2007.
  15. Кнейпп С. Водолечение. Ростов - на - Дону: Феникс, 2005.
  16. Колобов Ф. Г. Доктор Бутейко: созидательная сила дыхания и мышления. Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
  17. Корсун В. Ф., Трескунов К. А., Корсун Е. В., Мицконас А. Лекарственные растения в онкологии. М.: Практическая медицина, 2007.
  18. Красов Л.И. Путь из бездны. Журнал «Твое здоровье». М.: Знание ,1997, № 2.
  19. Крылов В. В., Крылова З. Е., Апарин В. Е. Босиком для здоровья. Воронеж: ВГУ,1973.
  20. Кузнецов И. 60 упражнений Валентина Дикуля + Методы активизации внутренних резервов человека = ваше 100% здоровье. М: АСТ, 2009.
  21. Мерфи Дж. Сила вашего подсознания. Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
  22. Мильнер Е.Г. Выбираю бег. М.: Физкультура и спорт, 1991, 80с.
  23. Монастырский К. Функциональное питание . США, Издательство: Нью-Йорк, 2002.
  24. Мчедлидзе Т. Ш. Возвращение к себе. С.-Петербург: Меди, 2005.
  25. Норбеков М.С. Опыт дурака, или Ключ к прозрению. М.: АСТ, 2008.
  26. Саймонтон К., Саймонтон С. Психотерапия рака. С.-Петербург: Питер, 2001.
  27. Синельников В. В., Возлюби болезнь свою. Как стать здоровым, познав радость жизни. М.: Центрполиграф, 2009.
  28. Синяков АФ Лечение прополисом. М.: Авеонт, 2005.
  29. Сытин Г. Мысли, творящие здоровую нервную систему. С.-Петербург: Весь, 2006.
  30. Углов Ф. Г. Образ жизни и здоровье. Л. Ленингр. орг. о-ва "Знание" РСФСР, 1985.
  31. Филиппова С.Н., Ильин А.Б., Черкасов А.Д. Физиология здоровья и долголетия человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Тверской Гос.Ун-т, 2007.
  32. Хейли Дж. О Милтоне Эриксоне. М.: Независимая фирма "Класс", 1998.
  33. Шаталова Г. Лучшие методики оздоровления. С.-Петербург: Вектор, 2005.
  34. Шифферес М. Простая йога для начинающих. Издательство: Вадим Левин, 2005.
  35. Schneider Meir. Movement for Self-Healing: An Essential Resource for Anyone Seeking Wellness. USA, NJ Kramer/New World Library, 2004.
  36. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. М.: Метафора, 2007.
  37. Эриксон Милтон. Мой голос останется с вами. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2007.

38. Эткин В. Неизлечимые болезни и альтернативная медицина. Ростов-на-Дону, Феникс, 2006.
39. Эткин В. Лечение заболеваний нервной системы. Мой путь исцеления. М.: Рипол Классик, 2009.