

**И. П. Неумывакин**

**ДИАБЕТ**

**МИФЫ И**

**РЕАЛЬНОСТЬ**

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



# ПРЕДИСЛОВИЕ

Написать эту книгу меня побудило следующее обстоятельство. Свою книгу «Пути избавления от болезней. Гипертония, диабет» я писал, основываясь на собственном опыте с анализом того, что наработано медициной в различных областях, практически ни с кем, в том числе и эндокринологами, не советуясь.

После выхода в свет книги, чтобы убедиться в правильности того, что в ней написано, я обратился к ведущим специалистам по диабету, которые, по сути, не сделали никаких замечаний по ней. Вместе с тем отметили, что книга злободневна и действительно отражает состояние по диабету в нашей стране и правильное направление, которое должно быть положено в основу как профилактики, так и лечения сахарного диабета. Вот почему возникла мысль написать отдельную книгу о диабете, тем более что эта болезнь в настоящее время выходит на первое место, как по числу больных, так и смертности, не говоря уже о том, что эти люди практически выключены из социальной сферы жизни. Почему я, не специалист в области эндокринологии, стал рассуждать о том, что, по моему мнению, не знают даже специалисты? Где-то я читал, что процесс познания идет по трем ступеням (это в древности). Кто достигнет первой — тот становится высокомерным, кто достигнет второй — тот станет скромным, а кто доходит до третьей — тот осознает, что он ничего не знает. Например, широко известны слова Сократа: «Я знаю то, что я ничего не знаю». Не знаю, насколько это присуще мне, но это так, ибо я в своей медицинской практике, да и в жизни, был поставлен в

такие условия, которые заставляли меня все время искать новые пути и принимать решения, сомневаясь в том, что наработано в той или иной области науки. К этому меня привело то, что когда я занимался авиационной медициной, кто-то заметил мое постоянное стремление знать больше, чем мне надо было на данном этапе. Вероятно, это послужило причиной того, что меня направили работать в космонавтику. На заре становления новой дисциплины шло распределение направлений: кто стал заниматься водой, кто питанием, кто психологией, гигиеной, но никто не соглашался заниматься такой проблемой, как оказание медицинской помощи космонавтам, считая ее очень сложной. Взяться за это дело меня уговорили академик *П. И. Егоров*, бывший главный терапевт Советской Армии, а в последние годы жизни И. В. Сталина фактически его личный врач (кстати, он был арестован по знаменитому делу врачей), который заведовал Клиникой здорового человека в Институте медико-биологических проблем, и академик *А. В. Лебединский*, уверив, что в основном я буду заниматься комплектацией аптек для космонавтов во время полетов. Тогда я занимался анализом физиологических материалов, поступающих с борта космических кораблей, и разработкой способов оценки состояния органов дыхания, а опосредованно — определением обмена веществ у космонавтов в полете, чему и была посвящена моя кандидатская диссертация, на завершение которой я попросил один месяц. Вскоре я пришел к выводу, что перспектива освоения космоса потребует не только набора лекарственных средств, но и создания комплекса мер по оказанию любого вида медицинской помощи в космических полетах, вплоть до создания космической больницы (стационара).

Несмотря на занятость, *С. П. Королев* находил время и внимание для новой зарождающейся отрасли — космической медицины. В один из моих приездов в клинику к академику *П. И. Егорову*, что находилась на территории 6-й клинической больницы в Щукино, и был решен вопрос о том, что возглавлять направление работ по созданию средств и методов оказания медицинской помощи космонавтам буду я. Вскоре, поняв, что на одних лекарствах далеко не улетишь, уже в 1965 году я привлек к этой проблеме всех неординарно мыслящих специалистов различных отраслей и получил похвалу при защите своей докторской диссертации «Принципы, методы и средства оказания медицинской помощи космонавтам при полетах различной продолжительности», написанной не по совокупности выполненных работ, а в форме научного доклада (что, кстати, было впервые в медицине) от академика *О. Газенко*: «Такой работы по своей многоплановости, объему выполненных работ в своей практике я еще не знал. Вероятно, только силы земного притяжения и закрытый характер работы не позволили Ивану Павловичу привлечь к проведенной им работе всех, кто был ему нужен, независимо от того, где бы он ни находился».

В сфере моей деятельности оказались академики *Б. Е. Патон* (президент Украинской академии наук), *Б. П. Петровский* — министр здравоохранения страны и его заместитель, курирующий космонавтику, *А. И. Бурназян*, *А. В. Лебединский* — физиолог, *А. А. Вишневский* — хирург, *Б. Вотчал* — патофизиолог дыхания, *В. В. Парин* — электрофизиолог, *Л. С. Персианинов* — акушер-гинеколог, *Ф. И. Комаров* — начальник медицинской службы Советской Армии, профессор *А. И.*

*Кузьмин* — травматолог, *К. Трутнева* — офтальмолог, *Г. М. Ива-щенко* и *Т. В. Никитина* — стоматологи, *В. В. Перекалин* — химик, *Р. И. Утямышев* — радиоэлектронщик, *Л. Г. Полевой* — фармаколог и многие другие. Многосторонность знаний, неутомимый интерес ко всему новому, неординарность мышления названных и многих других лиц невольно передавались мне. Были составлены планы, в которых предусматривались решения частных задач, подчиненных главной цели — созданию стационара на космических кораблях. Особые требования, предъявляемые к изделиям, поставляемым на космические корабли, потребовали пересмотра взглядов на причинность возникновения заболеваний, их взаимосвязь друг с другом и, главное, на эффективность однотипности лечения химическими лекарственными средствами, независимо от характера заболевания. Несмотря на громадное уважение к тем, с кем приходилось работать, невольно пришлось усомниться в целесообразности дробления медицины на узкопрофильные подходы, специализированные направления, которые рано или поздно приведут к ее развалу. Вот почему в своих, а особенно в последних, книгах уже в течение более 15 лет (хотя я был в этом убежден еще в 1975 году), стал говорить, что нет конкретных заболеваний, а есть состояние организма, который и надо лечить. Конечно, легче всего критиковать существующие основы официальной медицины, которая в действительности отошла от заложенных нашими физиологами постулатов о целостности организма, в котором все взаимосвязано и взаимозависимо, но в своих книгах я предлагаю выход из создавшегося кризиса в медицине, говоря о причинности

возникновения заболеваний, методах и способах их устранения.

Наконец я решил обратить внимание отдельно на такое грозное заболевание, как сахарный диабет, которое, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), по своей распространенности занимает третье место после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Диабет — одна из самых старых болезней человечества, в течение многих веков уносящая жизни людей. Только по официальным данным, в России больных диабетом 12,2 миллиона, а по неофициальным — до 16 миллионов, и каждые 15–20 лет их количество увеличивается. В официальной медицине бытует два названия: *диабет* и *сахарная болезнь*, в которых существуют определенные различия.

***Сахарная болезнь*** подразумевает нечто пессимистическое, длительно текущий процесс, сопровождающийся тяжелыми осложнениями, который считается неизлечимым. ***Диабет*** тоже считается неизлечимой болезнью, но это состояние, с которым больной может жить, соблюдая определенные правила, полноценной жизнью. Первые известия об этой болезни приводят человека в шоковое состояние: почему это случилось со мной? Возникают страх и депрессия. От этой реакции в последующем зависит вся жизнь больного: или он воспримет болезнь как вызов себе, изменив образ жизни, справится с ней или, проявив слабость, капитулянтский характер, начнет плыть по течению.

Почему это заболевание считается неизлечимым? Да потому, что не определены причины его

возникновения. И это немудрено, ибо многие специалисты считают, что более чем 40 заболеваний приводят к тому, что в крови может наблюдаться высокий уровень сахара, с которым и связана эта болезнь, и, по их классификации, такой болезни в качестве нозологической единицы нет.

Говоря о диабете, нельзя забывать, что в организме все взаимосвязано и взаимозависимо, и работа поджелудочной железы также зависит от таких составляющих работы организма, как питание, водо-обеспечение, дыхание, опорно-двигательный аппарат, кровеносная, лимфатическая, мышечная системы. Об этом практически не говорят диabetологи. Вместе с тем, напоив клетки достаточным количеством воды (чего диабетикам всегда не хватает), обеспечив их кислородом и запустив капиллярную сеть с помощью системы физических упражнений, можно добиться существенных результатов в ремиссии инсу-линнезависимого диабета и значительно облегчить жизнь больного при диабете 1-го типа.



# ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ДИАБЕТ<sup>[1]</sup>

Как известно, наша пища состоит из шести основных компонентов: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных и балластных веществ. И так как однородной пищи не бывает, что можно создать только процессом рафинирования, она называется преимущественно *белковая* и *углеводная*. Клетки всего организма строятся из белков, создающихся из аминокислот, без которых невозможен их нормальный рост и регенерация. Жиры являются источником и запасом энергии, а также содержат жизненно важные гормоны и витамины. Следует заметить, что ни белковые продукты, ни продукты с большим количеством жира сахар в крови не повышают, но излишнее потребление тех же жиров приводит к ожирению, в результате чего это может служить одной из существенных причин диабета.

Сахар, являющийся представителем семейства углеводов, организму необходим для обеспечения нормальной жизнедеятельности, так же как белки, жиры. Многие считают, что сахар — это то, что находится в сахарнице. На самом деле это вещество находится в шести различных видах: фруктоза, галактоза, глюкоза, мальтоза, лактоза и сукровичный сахар.

В глюкозе, сахарозе, фруктозе и прочих простых углеводах, кроме С, Н, О, ничего нет. Но при дефиците того же тиамина (витамина В.) реакция их распада

---

<sup>1</sup> Этот раздел книги и раздел о клубе «Прощай, диабет!» написан совместно с его руководителем, спортивным физиологом, *Жерлыгиным Борисом Степановичем*. Адрес: 14009, Московская область, г. Мытищи, а/я 212, тел. (495) 581-11-16.

останавливается на стадии пировиноградной кислоты, которая, накапливаясь в мозгу, отравляет его. Защищаясь, мозг дает команду использовать все резервы, отбирая витамины у всех органов. Поэтому при избытке углеводов неизбежны дефициты витаминов, от чего страдают сердце, поджелудочная железа, железы внутренней секреции, печень и другие органы.

Углеводная пища включает в себя обширную группу веществ, содержащих сахар, которые различаются по своему молекулярному строению и делятся на простые углеводы — моносахариды, более сложные — дисахариды и сложные — полисахариды.

*Моносахариды* — это глюкоза (виноградный сахар) и фруктоза (фруктовый сахар), которые быстро всасываются в кровь, и этот процесс начинается уже во рту.

*Дисахариды*, к которым относится сахароза — обычный пищевой сахар, получаемый из свеклы или сахарного тростника, мальтоза (пиво, квас) и лактоза (молочный сахар), расщепляются до глюкозы в пищеварительном тракте.

К *полисахаридам* относится крахмал (мучные изделия, каши, картофель), которые до глюкозы перерабатываются желудочным соком. К полисахаридам относится еще клетчатка, содержащаяся в отрубях, крупах, овощах, фруктах, муке крупного помола (которая желудочно-кишечным трактом не переваривается, однако без нее он нормально функционировать не может).

Углеводы и конечный их продукт — *глюкоза* — организму необходимы как энергетический источник, своего рода топливо для работы клеток, количество которого, независимо от работы, должно находиться в

определенных пределах. В норме глюкозы в крови, измеряемой натощак, должно быть в пределах 3,3–5,5 ммоль/л (миллимоль на литр). После еды или физических нагрузок уровень глюкозы может повышаться до 7,8 ммоль/л. Излишняя глюкоза, которая не расходуется организмом, преобразуется в сложный сахар гликоген и откладывается в печени (и часть в мышцах) как своего рода резерв топлива. Это что касается энергетического обмена в организме. Но ведь есть такое сладкое вещество, как сахар, без которого в силу определенных привычек нам трудно жить.

Медики и специалисты по питанию серьезно озабочены тем, что надо ограничить прием сахара, избыток которого, да еще на фоне относительной обездвиженности, превращается в жир. Само же ожирение — это сахарный диабет, гипертония, атеросклероз, сердечно-сосудистая, почечная недостаточность и т. д., с которыми связывают более 60 % смертей. В России, так же как и в других странах, людей с излишним весом становится все больше и больше, причиной чему является переедание с ограниченной подвижностью, избавившись от чего можно излечить себя уже от многих болезней. Хотя говорят, что сахар — это «белая смерть», никто не удосужился до сих пор сказать, сколько можно его употреблять без вреда для здоровья. Сколько надо принимать углеводов, белков, жиров, витаминов,

микро- и макроэлементов, известно, а сколько сахара, что очень важно, — нет.

Говорят, что употребление в день 30–40 г сахара нормально, а сколько мы при этом употребляем сахара с другими продуктами, в которых производителями

используется сахар как универсальный усилитель и преобразователь вкуса, смягчающий горькие, кислые, резкие и неприятные запахи, неизвестно.

Сахар — это консервант, который улучшает текстуру продукта, что позволяет сделать пригодным даже самое некачественное сырье, что дома не могли бы никогда использовать. По рекомендации ВОЗ, максимальное количество сахара для мужчин должно составлять 60 г, а для женщин 50 г в сутки (но только с учетом содержания всего сахара, который находится и в продуктах, что, как правило, никто не указывает) при условии: минимум 30 минут интенсивных движений. Указывать количество сахара в продуктах пищевой промышленности, вероятно, никогда не будут, так как понесут большие финансовые потери. Они даже додумались до того, что предлагают в питании уменьшить количество жира, так как он якобы способствует ожирению, а сахаром восполнить этот пробел как более дешевым продуктом, хотя известно, что сахар сам по себе может поспорить с жиром по способности наращивать подкожные жировые отложения.

Если проанализировать все, что написано о сахаре в различных источниках, обнаружится довольно печальная картина. Излишнее употребление сахара или сахаросодержащих продуктов способствует увеличению уровня в крови глюкозы, инсулина, что приводит к следующим заболеваниям:

- раннему развитию диабета;
- нарушению минерального обмена;
- онкологическим заболеваниям женской и мужской половых сфер;

- заболеваниям прямой кишки;
- развитию катаракты, ухудшению зрения;
- повышению содержания липопротеидов низкой плотности и снижению уровня липопротеидов высокой плотности, что приводит к ускорению развития возрастных изменений, снижению иммунитета и сопротивляемости к бактериальным инфекциям;
- нарушению обменных процессов (артритам, остеопорозу);
- образованию камней в желчном пузыре;
- снижению гормона роста;
- обострению или развитию язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки;
- повышению кислотности организма;
- возникновению у детей излишней раздражительности, плаксивости, сонливости, нарушению внимания, беспричинным капризам;
- нарушению сна, ожирению;
- раннему развитию диабета, появлению в кровотоке свободных радикалов и т. п.

Думаю, этого перечня достаточно, чтобы понять, что шутить с пепси-колами, шоколадками и другими аналогичными продуктами, которые упорно навязывает нам реклама, и употреблять углеводную пищу из муки высокого помола будет себе дороже.

Что же такое диабет? **Сахарный диабет** — хронически высокий уровень глюкозы в крови. Если уровень глюкозы в крови превышает так называемый

почечный порог, обычно около 10 ммоль/л, то глюкоза появляется в моче.

Считается, что диабет обусловлен абсолютной или относительной инсулиновой недостаточностью и характеризуется развитием специфических микро- и макрососудистых осложнений, нейропатии и других патологических изменений в различных органах и тканях. Однако это мнение ошибочно. Сахарный диабет в большинстве случаев развивается при абсолютно нормальном уровне инсулина и зачастую даже избыточном, но при этом инсулин и глюкоза не усваиваются. Лишь менее 10 % пациентов в начальной стадии заболевания диабетом имеют недостаточность инсулина, вызванную деструкцией бета-клеток. Причем в некоторых случаях деструкцию бета-клеток можно остановить и обеспечить их регенерацию. Большие шансы на такой исход имеются в начальной стадии заболевания, особенно у детей. Ошибочно также характеризовать диабет развитием осложнений. Современные методики лечения, включающие новые, интенсивные методы физического развития, позволяют их практически избежать и добиться ремиссии в большинстве форм этого заболевания.

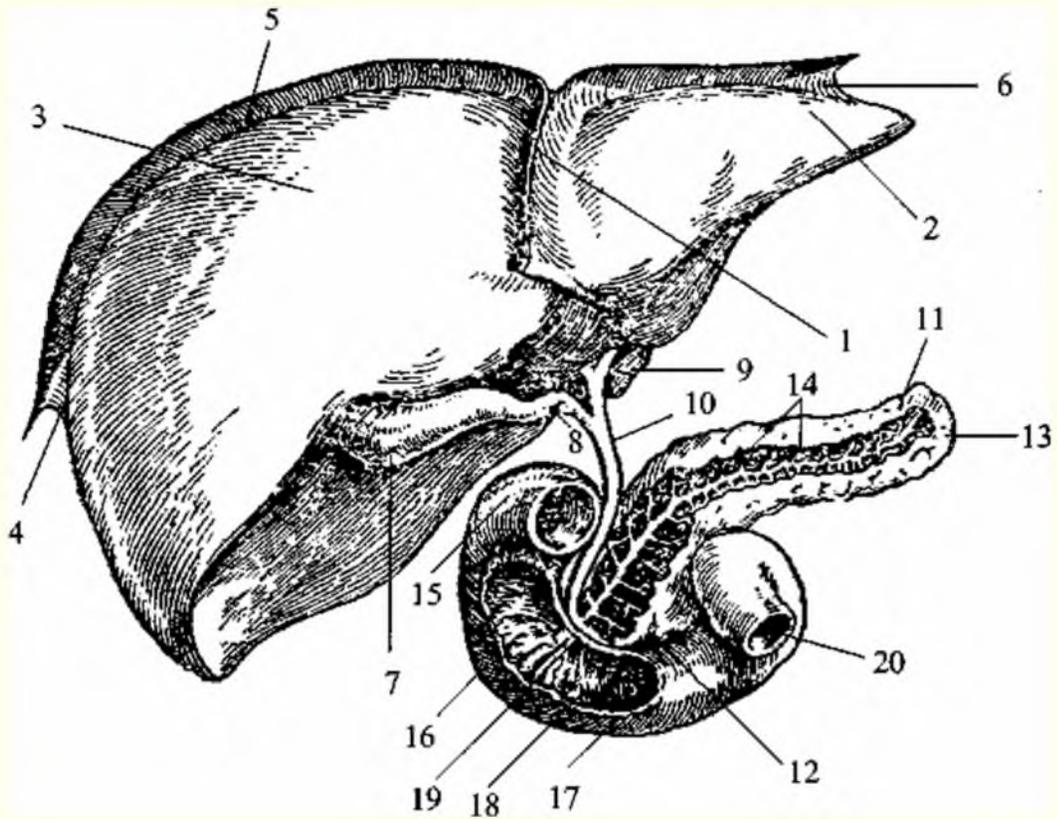
В подавляющем большинстве случаев развитие диабета связано с неправильным образом жизни. Человек неправильно питается и неправильно двигается и т. д., тем самым нарушая законы физиологии — законы природы.

Как же в организме происходит энергообмен и кто в нем за это отвечает?

# Роль поджелудочной железы в организме

Поджелудочная железа — одна из важных пищеварительных желез, отвечающих за белковый, жировой, углеводный и водный обмены. Поджелудочная железа находится на задней стороне подложечной области, непосредственно за желудком, и состоит из головки, находящейся во внутреннем закруглении двенадцатиперстной кишки, тела, возвышающегося над аортой, и хвоста, достигающего до селезенки. Размер ее достигает 15–20 см и вес до 100 г, однако этот маленький орган выделяет в сутки до 1,5 л секрета.

Поджелудочная железа состоит из двух основных видов клеток: одни выделяют пищеварительные соки, а другие — гормоны, причем иннервация их как блуждающими, так и симпатическими нервами



***Печень, желчный пузырь, двенадцатиперстная кишка, поджелудочная железа:***

*1 — серповидная связка печени; 2 — левая доля печени; 3 — правая доля печени; 4 — правая треугольная связка; 5 — правая венечная связка; 6 — левая треугольная связка; 7 — желчный пузырь; 8 — пузырный проток; 9 — печеночный проток; 10 — общий желчный проток; 11 — поджелудочная железа; 12 — головка поджелудочной железы; 13 — хвост поджелудочной железы; 14 — проток поджелудочной железы; 15 — верхняя горизонтальная часть двенадцатиперстной кишки; 16 — нисходящая часть двенадцатиперстной кишки; 17 — нижняя горизонтальная часть двенадцатиперстной кишки; 18 —*

*фате-ров сосок; 19 — выводной проток поджелудочной железы; 20 — тощая кишка*

происходит обособленно, но первая часть ветвями нервов связана с желудком, двенадцатиперстной кишкой, печенью, так как процесс пищеварения происходит при совместном участии этих органов. Панкреатический сок содержит ряд ферментов, участвующих в расщеплении белков с помощью протеолитического фермента трипсина, активность которого связана с ферментом энтерокиназой, находящейся в двенадцатиперстной кишке. С помощью фермента липазы вместе с желчными кислотами происходит переработка жира, а с помощью амилазы — углеводов. Те частицы крахмала, которые амилаза разложить не смогла, разлагаются энзимами слизистой оболочки кишечника.

Помимо пищеварительных ферментов, панкреатический сок содержит еще так называемые бикарбонаты. Химические свойства бикарбонатов оказывают нейтрализующее действие на кислоты, так как их  $pH = 7,5-8,0$ . Известно, что в желудке образуется кислота, которая вместе с содержимым желудочного сока должна полностью расходоваться на переработку пищи, поступающей в желудок. Это в норме.

Если же в желудок поступила пища, плохо пережеванная, да еще с приемом любой жидкости, которая снижает концентрацию желудочного сока, уже недостаточную для переработки пищи в желудке, то излишек кислотного содержимого вместе с пищей поступает в двенадцатиперстную кишку. Однако так как вырабатываемые поджелудочной железой ферменты не могут работать в кислой среде, бикарбонаты

нейтрализуют кислоту желудочного сока. Следует заметить, что поступление не до конца использованной в желудке кислоты при прохождении через привратник, своеобразный жом, находящийся между желудком и двенадцатиперстной кишкой, способствует развитию язвенных процессов в этом месте. Вся поджелудочная железа пронизана мелкими выводными канальцами, которые соединяются в середине железы в главный проток, впадающий в двенадцатиперстную кишку там, где впадает и желчный проток печени, так называемый *большой фатеров сосок*. Иногда они впадают отдельно, но чаще вместе. В этом как раз проявляется взаимосвязь между пече-ночно-желчной системой и поджелудочной железой, так как главный желчный проток проходит через головку поджелудочной железы, что важно иметь в виду при некоторых заболеваниях.

Кроме главного панкреатического протока возможен и добавочный выводной проток, открывающийся в двенадцатиперстной кишке малым сосочком.

Здесь следует сказать, что самым тяжелым из острых заболеваний, с которым нередко сталкиваются врачи, является *панкреатит*. Он проявляется сильнейшими опоясывающими болями в области эпи-гастрия, температурой, тошнотой, рвотой, иногда запорами, зловонным обильным поносом. Причина этого следующая. В результате того же запора, опухоли и т. д. происходит задержка выделения поджелудочного сока в протоках и активация его ферментов, что приводит к тому, что в результате гидролиза происходит самопереваривание белков, жиров и полисахаридов самой железы. Иногда процесс настолько активен, что развивается омертвление целых участков железистой

ткани, то есть *панкреонекроз*, что связано уже с оперативным вмешательством.

Как вы уже знаете, сок поджелудочной железы попадает в двенадцатиперстную кишку через общий желчный проток. Если наблюдается дискинезия желчевыводящих протоков, то такая инфицированная желчь может забрасываться в протоки поджелудочной железы, что приводит к самоперевариванию тканей этого органа, а в последующем и развитию диабета, панкреонекроза. Доказательством этому может служить тот факт, что умные хирурги, чтобы избавить больного от жесточайших болей из-за поджелудочной железы, делают операцию, разделяющую желчный и панкреатические протоки, называя это «собачьим методом». Дело в том, что у собак эти протоки от природы разделены, и поэтому они не страдают панкреатитом, диабетом.

Кроме желудочного сока, поджелудочная железа вырабатывает еще и гормоны. Об этой стороне работы поджелудочной железы узнали в 1869 году, когда крупнейший немецкий ученый-патолог *Р. Вирхов* поручил своему ученику *Паулю Лангергансу* поработать с препаратами поджелудочной железы.

*Лангерганс* разглядел среди ацинусов, составных частей железы, овальные клетки, расположенные группами, иногда лентовидной или звездчатой формы, которые он назвал *островками*, а образующие их клетки — инсулоцитами. Однако что собой представляют эти клетки и зачем они нужны, как *Вирхов*, так и *Лангерганс*, не знали. Только в 1900 году русский физиолог *В. Соболев* отметил, что эти клетки являются железой внутренней секреции и необходимы для регуляции

углеводного обмена. Интересно, что им также была выдвинута идея: для лечения диабета использовать поджелудочную железу телят, что было им не реализовано, но в дальнейшем эта идея была использована канадцами для получения инсулина из поджелудочной железы телят.

Так вот, эти маленькие эндокринные скопления клеток разбросаны по всей поджелудочной железе, их насчитывается от 1 до 2 миллионов, хотя общий их объем не превышает 3 % всей железы (2 г), но наибольшее их количество находится в ее хвостовой части. Все инсулоциты подразделяются на несколько групп: альфа-клетки, бета-клетки, дельта-клетки и PP-клетки.

*Альфа-клеток* относительно немного, они составляют 20–25 % всей массы инсулярного аппарата и вырабатывают гормон *глюкагон*, который приводит к высвобождению из мышц и печени глюкозы и повышению ее уровня в крови.

Помимо глюкагона альфа-клетки вырабатывают гастроингибирующий полипептид, который подавляет секрецию соляной кислоты и ферментов железами желудка, но стимулирует выделение кишечного сока.

Совсем недавно выяснилось, что альфа-клетки вырабатывают еще вещества белковой природы, так называемые эндорфины. Раньше считалось, что их продуцируют только клетки головного мозга. И наконец, альфа-клетки вырабатывают еще и холецистокинин — панкреозимин, который вместе с инсулином усиливает выработку пищеварительных ферментов поджелудочной железы.

*Бета-клетки* занимают центральную часть островков, составляют до 70–75 % инсулярного аппарата

и выделяют уникальный гормон *инсулин*, основной биологический эффект которого заключается в увеличении проницаемости клеток для глюкозы. В клеточных мембранах есть поры — фенестры, через которые глюкоза проникает в клетки, являясь важным источником энергии для тканей. Глюкоза сама по себе довольно крупная молекула, и чтобы проникнуть в клетку, ей нужен инсулин, который как ключиком открывает и расширяет эти поры.

*Дельта-клетки* вырабатывают *соматостатин*, который тормозит внутри- и внешнесекреторную функции поджелудочной железы.

Существуют еще *D-клетки* и *PP-клетки*, выделяющие *медиаторы*, стимулирующие работу поджелудочной железы.

Посмотрите, как разумно устроена даже маленькая часть организма, такая как поджелудочная железа, которая сама себя и стимулирует, и контролирует. Если по какой-то причине эти островки перестанут выделять инсулин, глюкоза как энергетическое вещество не проникнет через поры мембран и клетка начнет задыхаться, в то время как в крови сахара будет очень много.

Исследователи обнаружили интересную особенность, что бета-клетки, вырабатывая препроинсулин в малых количествах, не выделяют его за пределы своих клеток, а направляют для дальнейшей обработки в комплекс Гольджи — внутриклеточную структуру, где синтезируются и накапливаются различные вещества, продуцируемые клеткой. Здесь с помощью ферментов от препроинсулина отделяется белок, названный TV-концевая последовательность, и

еще один белок — проинсулин, которые ускоряют размножение бета-клеток. Кроме этого, проинсулин, в свою очередь, расщепляясь на инсулин, одновременно образует еще один белок С-пептид с удивительными свойствами. После этого готовая продукция инсулина, накапливаясь бета-клетками, по мере необходимости выделяется в кровь.

Таким образом, инсулин и глюкагон, действуя противоположно друг другу, являются не только главными регуляторами уровня глюкозы в крови, но и еще принимают участие в управлении деятельностью поджелудочной железы. Если инсулин стимулирует синтез пищеварительных ферментов железистыми клетками, то глюкагон, наоборот, тормозит их продукцию и блокирует выделение ферментов из клеток.

Железистая ткань островков Лангерганса разбросана группами, которые не имеют общего протока, в связи с чем свой секрет они изливают непосредственно в кровяное русло.

Выделение инсулина происходит постоянно, но интенсивность его не всегда одинакова. Образование и регулирование количества глюкозы в крови связаны с напряженной физической работой, стрессовыми ситуациями, приемом большого количества легкоусвояемых углеводов и т. п. Наоборот, понижение его уровня тормозит инсулиновое выделение, но повышает уровень гликогена. Глюкоза влияет непосредственно на бета- и альфа-клетки поджелудочной железы, увеличивая содержание инсулина в крови, тем самым увеличивая усиленное образование в мышцах и печени гликогена — глюкозы, поступающей в это время в кровь из кишечника.

Инсулин, в свою очередь, разрушается с помощью фермента *инсулиназы*, находящегося в мышцах и печени. Но наибольшей активностью обладает инсулиназа, находящаяся в печени, с помощью которой даже при однократном пропускании крови может разрушаться до 50 % содержащегося в ней гликогена. Кроме того, он может быть инактивирован присутствием в крови фермента *синальбумина*, который сам может препятствовать действию инсулина на проницаемость клеточных мембран.

Инсулин — единственный гормон, снижающий уровень глюкозы в крови. Регуляция секреции инсулина осуществляется главным образом гуморально. Важнейший стимул секреции инсулина — уровень глюкозы в крови. Повышение его усиливает секрецию инсулина, а снижение — тормозит. После внутривенного введения глюкозы содержание инсулина в крови повышается уже через 1 минуту. Кроме глюкозы, секрецию инсулина может усиливать введение некоторых аминокислот.

Выраженное активирующее влияние на секрецию инсулина оказывают гормоны пищеварительной системы — секретин, гастрин, кишечный глюкагон, холецистокинин — панкреозимин. Среди гормонов других желез внутренней секреции существует ряд гормонов, стимулирующих секрецию или усиливающих действие инсулина и тормозящих его секрецию или снижающих его эффект.

Уровень сахара в крови регулируется также соматотропным гормоном гипофиза и гормонами надпочечника — *адреналином* и *нор-адреналином*.

Как известно, при диабете бета-клеток мало, почему и возникает инсулиновая недостаточность. Считается, что бета-клетки секретируют инсулин, а все остальные вещества являются побочными продуктами и особого значения не имеют. Однако если существует какая-то структура, выполняющая определенную функцию, есть и структура, отвечающая за нее. К сожалению, многие давно забыли элементарные законы физиологии, что любые клетки, в том числе бета-клетки, обладают способностью к размножению. Известно, что после резекции части поджелудочной железы через несколько недель масса бета-клеток увеличивается настолько, что железа восстанавливает свой прежний объем. Кстати, такой же регенерационной способностью обладает и печень.

Что касается поджелудочной железы и бета-клеток, то сначала они выделяют белок препроинсулин, который активизирует способность имеющихся в железе *стволовых клеток*, или *ациноинсулярных клеток*, трансформироваться в недостающие бета-клетки.

Стволовые клетки — это родоначальники клеток, из которых впоследствии развиваются клетки любых органов, так как они не обладают видовой специфичностью. В программе оплодотворенной клетки уже заложена матрица развития всех органов и систем организма. Если у эмбриона количество стволовых клеток преобладает, то к 20 годам оно уже значительно уменьшается, а к 60 годам их практически не остается. Эмбриональные стволовые клетки способны давать начало клеткам любого органа, на чем и основано их терапевтическое воздействие. Это направление было создано в России, но, к сожалению, не было замечено научной общественностью, или это было сделано

специально. А вот в США уже давно около 80 нобелевских лауреатов обратились к президенту с просьбой о выделении 100 миллиардов долларов на исследование и внедрение в практику стволовых клеток, что открывает якобы безграничные возможности в лечении многих заболеваний, в настоящее время считающихся неизлечимыми, в том числе и диабета. По моему мнению, это является очередным увлечением науки. К стволовым клеткам я еще вернусь, когда буду говорить, что они, так же как и другие клетки, не могут жить в зашлакованном, грязном организме без достаточного количества кислорода и воды.

Сегодня уже доказано, что бета-клетки способны сами производить все, что нужно для собственного развития, необходимо лишь создать им благоприятные для этого условия. С-пептид и инсулин образуются при расщеплении проинсулина. С-пептид — гормон, рецепторы для которого образуются в различных типах клеток и предотвращают развитие осложнений от диабета. Увеличение продуцирования С-пептида — решение многих проблем у диабетиков. Если в крови человека хотя бы в небольшом количестве содержится эта биологическая субстанция, она снижает риск осложнений у диабетика; в противном случае даже при нормальных величинах сахара, поддерживаемых инсулином, развиваются нефропатии, отслойка сетчатки, сердечно-сосудистые и другие расстройства. Проинсулин и белок N-концевая последовательность, образующиеся при расщеплении препроинсулина, тоже выполняют важные физиологические функции. Проинсулин и С-пептид уже используют в экспериментах по регенерации бета-клеток, и получены положительные результаты.

Кстати, иногда для излечения диабета достаточно развить новые рецепторы к инсулину в инсулинзависимых тканях. Это гораздо проще, чем обеспечить регенерацию самих бета-клеток. Иногда рецепторы к инсулину разрушаются в результате аутоиммунного процесса. Есть случаи, когда молодой человек с диагнозом диабет 1-го типа три года не может добиться компенсации (нормализовать уровень глюкозы) — инсулин мало помогает. Гликированный гемоглобин у него выше 15, а анализы показывают, что эндогенный инсулин продуцируется в нормальном количестве, то есть бета-клетки живы и работоспособны. В большинстве случаев инсулинорезистентности современными методами спортивного развития удастся развить мембранные рецепторы до уровня, необходимого для компенсации диабета в короткие сроки, всего через несколько сотен часов! Причем процесс развития рецепторов происходит непрерывно, даже ночью. Для этих целей специалисты используют модернизированную аппаратуру, на прототипы которой *Б. С. Жерлыгиным* получены патенты еще в Л 970–197 5 годах. Подобная информация об этом методе предназначена для специалистов, и мы готовы поделиться ей на научных конференциях.

Существующая в настоящее время мировая практика лечения аутоиммунных заболеваний выделяет следующие основные цели: замедление прогрессирования патологического процесса, уменьшение тяжести и длительности обострения; симптоматическое лечение и поддерживающая реабилитация. *Она порочна в своей основе, потому что не предусматривает излечение человека.*

Специалистами спортивной медицины доказано, что высокий уровень сахара в крови — это не первопричина болезни, называемой диабетом, а следствие первичных энергетических нарушений, возникающих в организме при различных болезненных состояниях и связанных с обменно-эндокринными нарушениями. Поэтому надо искать не средства, заменяющие недостающую функцию, а средство для поддержания оптимального продуцирования всех гормонов, включая гормоны островкового аппарата поджелудочной железы.

Практика эндокринологов при выборе доз инсулина пациенту в клинических условиях не предусматривает физической активности. Выписавшись из стационара и ведя более активную жизнь, пациент вынужден во избежание гипогликемии употреблять дополнительные углеводы, количество которых значительно превышает физиологическую необходимость. Инсулин в этом случае также применяется в избыточном количестве. *А гиперинсулинемия является фактором развития атеросклероза, ишемической болезни сердца и приводит пациента к инвалидности или гибели.*

Практика показывает, что в некоторых случаях пациенты, начавшие заниматься физическими упражнениями, снижают дозы инсулина в 3 и даже 10 раз. Вред от избыточных доз инсулина особо сказывается на детях. На вопрос: что происходит, когда больному, особенно в начале болезни, и даже детям вводят большие дозы инсулина, президент Российской диабетической ассоциации *М. В. Богомолов* отвечает: «Если человеку, особенно в начальном периоде диабета, применяют инсулинотерапию в больших дозах, то по механизму естественно существующей во всей эндокринной системе обратной связи выброс инсулина и

других белков-пептидов бета-клеток уменьшается или прекращается совсем. Снижение проинсулина в крови приводит к прекращению процесса размножения бета-клеток, а из-за отсутствия С-пептида начинается развитие осложнений. *Как это ни парадоксально звучит, именно введением инсулина в больших дозах мы губим свою поджелудочную железу. Причем недостаточное введение инсулина так же опасно, как и передозировка».*

Диабетологам известно, что интенсивная инсулинотерапия позволяет безопасно использовать физические упражнения для лечения диабета. Однако для более 90 % больных диабетом применяют давно устаревшую традиционную инсулинотерапию, лишая больных физических нагрузок, в результате которых развивается сеть капилляров и повышается активность рецепторов к инсулину. Следуя предлагаемой диабетологами методике, выполнять физические упражнения практически невозможно, и больные обречены на развитие осложнений.

На закупку лекарств для больного диабетом 1-го типа в Москве расходуется около 800 долларов, для больного диабетом 2-го типа — **200** долларов, пребывание в стационаре стоит около **1500** долларов, а в целом объем рынка, только связанного с диабетом, составляет более 1,2 млрд долларов в год. И кто после этого отдаст кому-то этот бизнес, особенно в стране, где больные никак не защищены?

## **Признаки диабета**

На первые признаки диабета больные, как правило, не обращают внимания (потому что их просто не знают),

и повышенный сахар в крови обнаруживается у них случайно при каких-либо обследованиях.

На начальных стадиях развития диабета наблюдаются:

- постоянные нагноения в уголках глаз;
- общая слабость, потливость, головная боль;
- появление фурункулов;
- пересыхающие губы и чувство жажды;
- частое мочеиспускание, в том числе по ночам;
- слезы вместо соленых становятся сладкими;
- ярко-красные губы.

Серьезными причинами для развития диабета являются заболевания щитовидной железы; операции на половых органах; применение противозачаточных средств, содержащих эстрогены, что повышает чувствительность организма к инсулину и повышает уровень его секреции; употребление коровьего молока в первые 6 недель жизни ребенка у генетически предрасположенных к диабету детей.

Сахарный диабет никогда не возникает быстро — это результат долгих функциональных нарушений. Например, употребление легкоусвояемых углеводов, в том числе рекламируемых «сникерсов», «марсов», искусственных напитков типа кока-колы и др., сочетание белковой и углеводной пищи, плохое пережевывание и использование любой жидкости во время и после еды, что приводит к быстрому изнашиванию печени и поджелудочной железы в результате снижения переваривания пищи до конечных продуктов. Недоокисленные продукты превращаются в яды,

замедляющие любые биохимические и энергетические процессы, и, накапливаясь в организме в отсутствие достаточного количества воды, выводят из строя все системы организма, в том числе и поджелудочную железу.

А взять ту же продукцию «Макдональдсов», которые в России растут как грибы. Институт питания заявил, что «Макдональдс» «олицетворяет идею здорового питания», хотя во многих странах к таким продуктам, как гамбургеры, чизбургеры и прочие быстрого приготовления, отношение несколько другое, ибо они приводят к ожирению, атеросклерозу, ишемической болезни сердца, к диабету и многим другим проблемам со здоровьем. И все это делается во благо народа теми, от кого зависит наше здоровье?!

Очень важно знать, что повышенная чувствительность к инсулину наблюдается, пока диабета как такового еще нет, но уже отмечается повышение кровяного давления, увеличение содержания жирных кислот в крови, что неблагоприятно сказывается на кровеносных сосудах: *покалывание в пальцах рук, жажда*. Или изменение *вкуса слез*, что является одним из первых признаков диабета. Затем уже появляется *повышенное количество сахара в крови и в моче*, почему такую болезнь и называют *сахарным диабетом*. Характерным симптомом также является *запах ацетона изо рта*. Откуда он берется? Дело в том, что при кажущемся наличии сахара в крови он в клетку попасть не может, и организм начинает производить его из жиров, которые есть в клетках. И так как при диабете нарушены все обменные процессы, то какая-то часть жира превращается в сахар, какая-то часть недоокисляется и застревает на промежуточном этапе.

Это и есть ацетон, появление которого, кстати, может наблюдаться и при других состояниях. Например, при длительном беге, голодании и т. п.

Таким образом, целое научное направление искажено и фальсифицировано. Излечиваемость диабета официальные «лидеры» диабе-тологии до сих пор не хотят признавать и делают все возможное для затягивания такого признания. Хотя некоторые специалисты из среды официальных диабетологов начинают это понимать. Например, доктор медицинских наук, профессор *А. Я. Игнатков*, ранее всю жизнь придерживающийся мнения о невозможности излечения диабета, в интервью «Комсомольской правде» 13 ноября 2002 года заявил, что диабет 2-го типа на ранних стадиях излечим.

## **Механизм развития диабета**

Кроме уже перечисленных, существует еще множество форм диабета. По новой этиологической классификации нарушений гликемии (ВОЗ, 1999) различают:

1. *Сахарный диабет 1-го типа* (деструкция бета-клеток, обычно приводящая к абсолютной инсулиновой недостаточности):

- аутоиммунный;
- идиопатический.

2. *Сахарный диабет 2-го типа* (от преимущественной резистентности к инсулину с относительной инсулиновой недостаточностью до преимущественного секреторного дефекта с инсулиновой резистентностью или без нее).

### 3. Другие *специфические* типы диабета:

- генетические дефекты бета-клеточной функции;
- генетические дефекты в действии инсулина;
- болезни экзокринной части поджелудочной железы;
- эндокринопатии;
- диабет, индуцированный лекарствами или химикалиями;
- инфекции;
- необычные формы иммуноопосредованного диабета;
- другие генетические синдромы, иногда сочетающиеся с диабетом.

### 4. *Гестационный сахарный диабет.*

Иногда диабет развивается в юношеском возрасте и даже у только что родившегося ребенка. В этом возрасте причиной диабета обычно является какая-либо инфекция, отравление, нарушение обмена веществ в период полового созревания, нарушение в питании, например, избыточное употребление легкоусвояемых углеводов или употребление молока, содержащего белки, способные спровоцировать иммунную систему к развитию аутоиммунного процесса. Помимо поставщика нежелательных белков, молоко является продуктом, лидирующим по содержанию диоксинов и им подобных веществ. Некоторыми из них в лабораторных условиях можно вызывать диабет у животных.

Диабет 2-го типа наблюдается обычно у взрослых и склонных к ожирению лиц пожилого возраста. Главными

причинами этой формы диабета является недостаточная физическая активность и избыточное употребление углеводной пищи. В одном из интервью тележурналистам *Майя Плисецкая* дала самый короткий и эффективный совет борьбы с ожирением и диабетом этой формы: «Жрать надо меньше».

Специфических форм диабета много, но они сравнительно редки. Иногда причины, их породившие, можно устранить простыми домашними средствами. Например: сложное сплетение протоков в районе сфинктера Одди в результате механических причин (пережатие, сужение и т. п.) и воспаления приводит к застою желчи, соков печени и поджелудочной железы. Очень часто при этом происходит незакрытие клапана — пилоруса, отделяющего двенадцатиперстную кишку от желудка, куда забрасывается щелочное содержимое, которое нейтрализует кислое содержимое желудка, в результате чего образуются газы и нерастворимые соли. От этого появляется дискомфорт в ротовой полости (запах, отрыжка кислым, повышенная соливация). Содержимое желудка в измененном виде поступает в кишечник, откуда снова попадает через воротную вену в печень, что способствует образованию камней не только в желчном пузыре, но и в почках, поджелудочной железе и даже в сердечных клапанах. Этим путем могут развиваться многие заболевания.

Устраняют указанные явления:

- *квас на чистотеле* — по 1–2 ст. ложки на 0,5 стакана воды за 30 минут до еды;
- *свежая капуста* — по 50-100 г натощак;

- *уролесан* — по 10–15 капель на кусочек сахара на ночь.

Диабет беременных (гестационный), который обычно обнаруживается на 4-м месяце беременности. Это связано с началом функционирования плаценты — гормональной железы, которая блокирует выработку инсулина. Этот вид диабета наблюдается у 12–15 % беременных, вот почему важно у них определять уровень сахара в крови. И даже если у матери этот период пройдет более или менее благополучно, то у ее ребенка в последующем риск возникновения проблем с диабетом весьма высок. Наблюдения за спортсменками, связанные с проявлением выносливости, показали, что риск развития такой формы диабета, по крайней мере, в 100 раз ниже, чем у женщин, которые не выполняют физических упражнений. Поэтому в профилактических целях для сохранения здоровья ребенка и собственного женщины, планирующей стать матерью, необходимо выполнять физические упражнения, развивающие капиллярную систему. Ленивым дамам надо помнить, что диабет во время беременности сопровождается риском перинатальной смертности и повышенной частотой врожденных уродств.

Из всего числа диабетиков диабетом 2-го типа страдают около 85 %, остальные больны иными типами диабета.

Как видно, форм диабета много, но главное, что каждый должен знать, для чего нужны специальные программы, что более 90 % случаев этого заболевания можно предотвратить, а у уже выявленных больных диабетом можно добиться ремиссии.

Специалисты, способные вылечить диабет, есть в Канаде, Кении, Кубе, США, Мексике, больше всего их в России. Сейчас среди этих специалистов идет заочный спор о том, какое количество больных можно вылечить. Я полагаю, что сегодня есть возможность добиться ремиссии у более 70 % больных диабетом, но при условии, что больной будет выполнять все рекомендации. Поскольку далеко не все больные готовы осмысленно и тщательно выполнять предписанный режим лечения, реальное количество вылеченных будет значительно меньше. Важно знать, что при любых типах диабета есть действенные способы защиты от его осложнений или достижения ремиссии.

Известно, что любая физическая работа увеличивает обмен веществ, что связано с повышением потребления энергии, образующейся в результате окисления углеводов и жиров. Одним из мест образования энергии на внутриклеточном уровне являются маленькие «электростанции», которых только в одной клетке находится от 100 до 10 тысяч, особенно в клетках сердца, и которые называются митохондрии. Развитие митохондриальной системы клетки, происходящее при выполнении физических упражнений, — лучшее лекарство от диабета или его осложнений.

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

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

Известно, что такое перерождение может устранить программу «самоубийства» клетки, так называемого процесса апоптоза в бескислородных — анаэробных условиях, что позволяет образовываться и развиваться раковым клеткам, которые могут жить только в бескислородной среде. Гликолиз — это неэкономный способ получения энергии, поэтому та же раковая клетка (ткань) всегда чуть теплее, чем в норме, и этот факт положен в основу метода радиотермометрии для ранней диагностики опухолей. Если нормализовать работу клетки, то она сама может изолировать, подавить рост опухоли, образовать вокруг нее соединительнотканную капсулу как инородное тело, которое без больших осложнений можно и удалить.

Процессом восстановления бета-клеток можно управлять белками — пептидами, полученными уже в нескольких странах. Российскими спортивными специалистами уже разработаны более эффективные методы, которые позволяют полностью восстанавливать продуцирование инсулина. Применение одних пептидов для восстановления бета-клеток одновременно приводит к обострению аутоиммунных процессов, и клетки вновь уничтожаются.

Российские спортивные специалисты 15 лет назад научились тормозить и прекращать аутоиммунные процессы и сейчас могут давать гарантии их прекращения. В этом году в мой центр обратилась

женщина с очень сложной формой диабета: гликированный гемоглобин 10,5, введение инсулина не помогает, выявлено наличие антител к бета-клеткам, гипертония и масса жалоб на самочувствие. После очищения кишечника, печени и других подготовительных процедур я порекомендовал ей обратиться в спортивный клуб «Прощай, диабет!», со специалистами которого давно сотрудничаю. Через месяц она уже жила без применения инсулина и всех лекарств от гипертонии, а сахара стали значительно лучше. Самочувствие резко улучшилось, и она стала получать удовольствие от процедур, развивающих капилляры. Через полтора месяца гликированный гемоглобин был 7,1 (если пациентка будет дальше выполнять рекомендации, то он полностью нормализуется), выработка антител к бета-клеткам прекратилась, а количество эндогенного инсулина увеличилось более чем в 3 раза!!! Вряд ли хоть одна клиника мира имеет такие результаты. Аутоиммунный диабет считается неизлечимым и будет таким оставаться, если официальная медицина не будет изучать и использовать положительный опыт спортивных специалистов.

Кстати, все члены клуба «Прощай, диабет!» начинают программу оздоровления с очищения кишечника и печени, и проживающие в Москве и окрестностях направляются в мой центр.

Поиск путей прекращения аутоиммунных процессов ведется в различных лабораториях мира. Так, в США в условиях эксперимента на мышах с использованием специально полученного белка удалось добиться прекращения аутоиммунной агрессии при диабете. Причем клетки поджелудочной железы, продуцирующие инсулин, при этом регенерировались. Диабет у мышей

исчез. Преимущество методики российских спортивных специалистов и состоит в том, что организм больного синтезирует белки, разрушающие агрессивные иммунные клетки самостоятельно. Как показала практика, российские методы не только останавливают аутоиммунный процесс и обеспечивают регенерацию бета-клеток, что можно контролировать по уровню С-пептида, эндогенного инсулина и др., но и позволяют развить их в большем количестве или увеличить их работоспособность, например, для спортивных целей, что подтверждается результатами достижений спортсменов, использовавших новые методики развития. Достижение высших спортивных результатов без развития эндокринных функций организма или ранее практиковавшегося приема допинговых препаратов, к которым относится множество гормонов и их производных, в том числе и инсулин, в современном спорте невозможно.

Возможность регенерации бета-клеток поджелудочной железы доказана давно. Панкреатические островки способны восполнять популяции бета-клеток путем ациноинсулярной трансформации экзо-кринных элементов. Лекарства и аппаратура для управления такой трансформацией уже существуют, но финансирования для дальнейших исследований и внедрения их в практику лечения нет и пока не предвидится. Кроме лекарств и аппаратуры вызвать развитие эндокринных элементов могут физические упражнения. Есть случаи, когда при выполнении программ физического развития С-пептид за 6 недель у больного, два года «сидящего» на инсулине, увеличивался в 8 раз(!!!) и восстанавливался до нормы. Известен случай, когда девушка, с 16 лет «посаженная»

на инсулин, в 20 лет смогла от него отказаться, и уже более 30 лет им не пользуется. За это время она родила и вырастила двух детей. К сожалению, тогда в СССР не существовало способов контроля секреторной деятельности бета-клеток. Случаи многолетних ремиссий описаны в медицинской литературе. Такого рода факты обычно замалчиваются, но они есть, и человек с диабетом должен о них знать и иметь возможность бороться за свое здоровье.

Теперь остановимся на главных составляющих биологических процессов, происходящих в нашем организме, от правильной работы которого зависит наше здоровье, а также развитие многих заболеваний, и диабета в том числе.



# ПИТАНИЕ

## Влияние характера питания на состояние здоровья

Одним из источников энергии, поступающей в организм, является пища. Почему так огромно влияние характера питания на состояние здоровья? Дело в том, что цивилизация привела к тому, что люди стали все больше услаждать свою «утробу», делать пищу более калорийной и вкусной, за счет ее варения, жарения, сладостей и т. п. Главная причина пагубного влияния такой пищи на организм заключается в том, что желудочно-кишечный тракт не приспособлен для определенной переработки смешанной пищи, так как каждый продукт требует своего подхода со стороны желудочно-кишечного тракта.

*И. П. Павлов* в своих фундаментальных исследованиях отмечал, что обработка и переваривание каждого вида пищи протекает в соответствующем отделе желудочно-кишечного тракта с помощью определенных пищеварительных соков, ферментов и при определенных их концентрациях. В настоящее время существует около 2 тысяч различных систем питания, но типичным становится дефицитно-избыточное питание, при котором в организм попадает не то, что ему нужно. Главным является не то, что мы съели, а что усвоено организмом. Основными типами питания являются *смешанное, раздельное и вегетарианское*.

Итак, смешанное или раздельное питание?

*А. Уголев, Ю. Николаев, Г. Шелтон, П. Брэгг, И. Литвина, Г. Шаталова* и многие другие в своей практической работе доказали результативность высказанной *И. П. Павловым* идеи о раздельном питании, вылечив тысячи людей.

В действительности *И. П. Павлов* обосновал принцип раздельного питания, который в дальнейшем *Шелтон*, без ссылки на него (а может, и не знал), несколько трансформировал схему питания, с помощью которой вылечил тысячи больных. В России мало кто знает широко известного в США диетолога *Бернарда Йенсена*, который создал свою систему, основанную на том, что всякую ткань питает кровь, которую, в свою очередь, питает кишечная система. Если кишки загрязнены, то загрязняются кровь, органы, ткани. Именно о кишечной системе следует позаботиться в первую очередь, чтобы лечение было сколько-нибудь эффективно. И далее: без очистки кишечника и системы удаления (элиминация) невозможно никакое эффективное лечение. Я, в свою очередь, добавляю: помимо кишечника непременно необходимо очистить и печень.

Как утверждал *И. Мечников*, главным препятствием к долголетию является кишечная интоксикация: вводя животным гнилостные продукты, извлеченные из кишечника человека, получали у них ярко выраженный склероз аорты. Это явление было вызвано именно «кишечной интоксикацией», которой способствуют малоподвижный образ жизни, питание рафинированными, мясными, молочными продуктами, недостаток в питании растительной пищи.

Для того чтобы в целом проверить, как работает желудочно-кишечный тракт, существует простая проба. *Примите 1–2 ст. ложки свекольного сока (пусть он отстоится 1,5–2 часа), и если урина после этого окрасится в бурячный цвет, это означает, что ваш кишечник и печень перестали выполнять свои детоксикационные функции, и продукты распада — токсины — попадают в кровь, в почки, отравляя организм в целом.*

## **Механизм работы и физиология желудочно-кишечного тракта**

Пищеварение — это сложный многофункциональный процесс, который начинается с переработки пищи, со рта (иногда из-за плохого качества пищи может быть рвота, а в последующем и расстройство стула). Если пища удовлетворяет вашим эстетическим потребностям, от акта жевания зависит и удовлетворение аппетита, и уровень насыщения. Дело здесь вот в чем. Любая пища несет в себе не только материальный субстрат, но и вложенную в нее природой информацию (вкус, запах и т. д.), которую вы также должны «съесть». В этом и заключается глубокий смысл жевания: *пока во рту не исчезнет специфический запах продукта, глотать его нельзя. При тщательном пережевывании пищи чувство сытости наступает быстрее и переедание, как правило, исключается. Дело в том, что желудок начинает сигнализировать в мозг о насыщении только через 15–20 минут после того, как пища в него поступит.*

*Опыт долгожителей подтверждает тот факт, что «кто долго жуёт, тот долго живёт» и что при этом даже*

*Смешанное питание не является существенным моментом в их жизни.*

Важность пережевывания пищи заключается еще в том, что пищеварительные ферменты взаимодействуют только с теми частичками пищи, которые находятся на поверхности, не внутри, поэтому скорость переваривания пищи зависит от общей ее площади, с которой соприкасаются соки желудка и кишечника. Чем больше вы пережевываете пищу, тем больше площадь поверхности и тем эффективнее переработка пищи по всему желудочно-кишечному тракту, который работает с минимальным напряжением. Кроме этого, при пережевывании пища нагревается, что усиливает каталитическую активность ферментов, в то время как холодная и плохо пережеванная тормозит их выделение и, следовательно, усиливает зашлакованность организма.

Твердую пищу обрабатывают слюной так, что ее надо как бы выпить, принимаемую жидкость (вода, соки и т. п.) также стоит немного пожевать. Это связано с тем, что в слюне находится до 30 ферментов, в том числе амилаза, которая полисахариды (сложные сахара) во рту превращает в моносахариды. Если же комочек пищи быстро покинет ротовую полость, в дальнейшем это вызовет в желудочно-кишечном тракте (ЖКТ) брожение, напоминающее самогонование, с выделением отравляющих организм веществ и нарушением процесса всасывания. Кроме этого, слабощелочная или нейтральная среда ротовой полости ( $\text{pH} = 7,4\text{--}8,0$ ) с помощью лизоцима обеспечивает обеззараживание как самой слизистой, так и пищи: разрушая микробы, простейших паразитов при условии полного пропитывания пищевого кома слюной.

Кроме этого, околоушная железа вырабатывает муцин, играющий большую роль в защите слизистой рта от действия кислот и сильных щелочей, поступающих с пищей. При плохом пережевывании пищи слюны вырабатывается мало, не полностью происходит включение механизма выработки лизоцима, амилазы, муцина и других веществ, что приводит к застаиванию в слюнных и околоушных железах, образованию зубных отложений, развитию патогенной микрофлоры, что рано или поздно скажется не только на органах полости рта: зубах и слизистой, но и на процессе переработки пищи в дальнейшем.

С помощью слюны удаляются токсины, яды. Ротовая полость играет своеобразную роль зеркала внутреннего состояния ЖКТ. Обратите внимание, если утром на языке вы обнаружили белый налет — дисфункция желудка, серый — поджелудочной железы, желтый — печени, обильное выделение слюны ночью у детей — дисбактериоз, глистная инвазия.

Учеными подсчитано, что в ротовой полости находятся сотни мелких и крупных желез, который в сутки выделяют до 2 л слюны. Здесь находится около 400 разновидностей бактерий, вирусов, амёб, грибков, что справедливо связывают со многими заболеваниями различных органов.

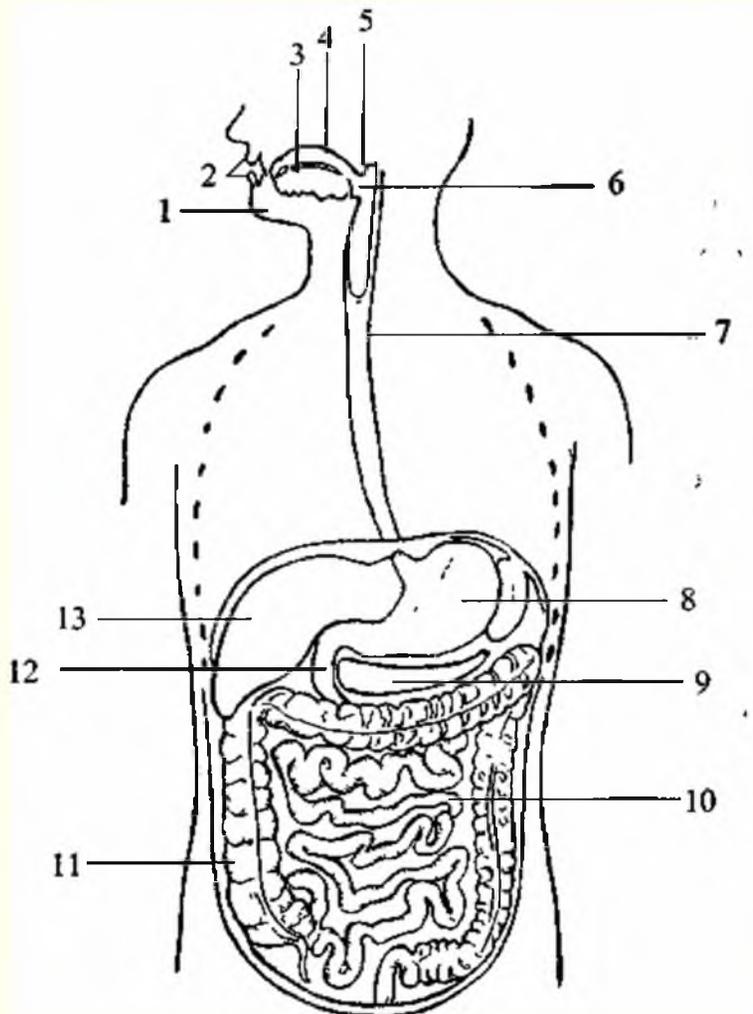
Нельзя не упомянуть такие важные органы, находящиеся во рту, как миндалины, которые образуют так называемое кольцо Пирогова-Вальдейера, своего рода защитный барьер от проникновения внутрь инфекции. Врачей всегда учили, что воспаление миндалин — причина развития заболеваний сердца, почек, суставов, и потому рекомендуют иногда их

удалять. Но миндалины ни в коем случае удалять нельзя, кроме как в хронических часто обостряющихся случаях, особенно в детском возрасте, так как это значительно ослабляет иммунную систему, снижая выработку иммуноглобулинов и веществ, влияющих на созревание половых клеток, что в ряде случаев является причиной бесплодия.

Коротко остановимся на анатомическом строении ЖКТ (см. рисунок), на что, как правило, никто не обращает внимания. Это настоящий конвейер по переработке сырья: рот, пищевод, желудок, двенадцатиперстная, тонкая (тощая), подвздошная, толстая, сигмовидная, прямая кишки, в которых должна происходить свойственная только им реакция. В принципе, пока пища не переработается до необходимого состояния в том или ином отделе, она не должна поступать в нижележащий. Только в глотке и пищеводе автоматически открываются клапаны при переходе пищи в желудок. Между желудком, двенадцатиперстной и тонкой кишками находятся своего рода химические дозаторы, которые «открывают шлюзы» только при определенных условиях pH среды, а, начиная с тонкой кишки, клапаны открываются под давлением пищевой массы. Между различными отделами ЖКТ находятся клапаны, своего рода жомы, которые в норме открываются только в одну сторону. Однако, например, при неправильном питании, снижении тонуса мускулатуры и т. п., при переходе между пищеводом и желудком образуются диафрагмальные грыжи, при которых комки пищи может снова перемещаться в пищевод, ротовую полость.

Из желудка в двенадцатиперстную кишку пища должна поступать только тогда, когда процесс

переработки будет закончен с полным использованием желудочного сока и кислое его содержимое не станет слабокислым или даже нейтральным. Кстати, слабая щелочная



### ***Общая схема пищеварительного тракта:***

*1 — нижняя челюсть; 2 — губы; 3 — язык; 4 — собственно полость рта; 5 — мягкое нёбо; 6 — глотка; 7 — пищевод; 8 — желудок; 9 — поджелудочная железа; 10 — брыжеечная часть тонкой кишки; 11 — толстая кишка; 12 — двенадцатиперстная кишка; 13 — печень*

среда, попавшая изо рта, в желудке через 15–20 минут становится кислой. В двенадцатиперстной кишке пищевой комок — химус — с помощью секрета поджелудочной железы и желчи также в норме должен превратиться в массу с нейтральной или слабощелочной средой, эта среда будет сохраняться до толстого кишечника, где с помощью органических кислот, содержащихся в растительной пище, превратится в слабокислую.

Важной особенностью работы желудка является то, что он является главным органом на пути дальнейшей переработки пищи. Кислая среда желудочного сока, а это 0,4–0,5 %-ная соляная кислота при  $pH = 1,0–1,5$ , вместе с ферментами способствует расщеплению белков, обеззараживает от микробов и грибов, попадающих в организм вместе с пищей, стимулирует выработку гормона секретина, возбуждающего секрецию поджелудочной железы. Желудочный сок содержит гемамин (так называемый фактор Кастля), способствующий усвоению в организме витамина B12, без которого невозможно нормальное созревание эритроцитов, а также имеется депо белкового соединения железа — ферритина, участвующего в синтезе гемоглобина. Тем, у кого наблюдаются проблемы с кровью, следует обратить внимание на нормализацию работы желудка, в противном случае вы не избавитесь от этих проблем.

Через 2–4 часа, в зависимости от характера пищи, она поступает в двенадцатиперстную кишку. Хотя двенадцатиперстная кишка и сравнительно короткая, 10–12 см, она играет огромную роль в процессе

пищеварения. Здесь образуется гормон секретин, стимулирующий секрецию поджелудочной железы и желчи, холецистокинин, стимулирующий моторно-эвакуационную функцию желчного пузыря. Именно от двенадцатиперстной кишки зависит регуляция секреторной, моторной, эвакуаторной функции желудочно-кишечного тракта. Содержимое имеет слабощелочную реакцию ( $\text{pH} = 7,2-8,0$ ).

Кроме желудочного сока в просвет двенадцатиперстной кишки поступают желчь и сок поджелудочной железы.

*Печень* является важнейшим органом, участвующим во всех обменных процессах, нарушение в котором немедленно сказывается на всех органах и системах организма, так же как изменения в них — на печени. Именно в ней происходит обезвреживание токсических веществ и удаление поврежденных клеток. Печень является регулятором сахара в крови, синтезируя глюкозу и преобразуя ее избыток в гликоген — главный источник энергии в организме.

Печень — это орган, удаляющий избыток аминокислот путем разложения их на аммиак и мочевину, здесь осуществляется синтез фибриногена и протромбина — основных веществ, влияющих на свертывание крови, синтез различных витаминов, образование желчи и многое другое. Печень сама по себе не вызывает болей, если только не наблюдаются изменения в желчном пузыре, она обладает высочайшей регенеративной способностью: восстановление доходит до 80 %. Известны случаи, когда после удаления одной доли печени через полгода она полностью восстанавливалась. Необходимо знать, что повышенная

утомляемость, слабость, снижение веса, неясные боли или ощущение тяжести в подреберье справа, вздутие, зуд и боли в суставах — это проявление нарушений работы печени.

Не менее важной функцией печени является то, что она есть как бы водораздел между ЖКТ и сердечно-сосудистой системой.

Печень — это синтез необходимых организму веществ и поставка их в сосудистую систему, а также удаление продуктов метаболизма. Печень — это главная очистительная система организма (в сутки через печень проходит около 2000 л крови, или, иначе, циркулирующая жидкость фильтруется здесь 300–400 раз), здесь фабрика желчных кислот, участвующих в переваривании жиров, во внутриутробном периоде действует как кроветворный орган.

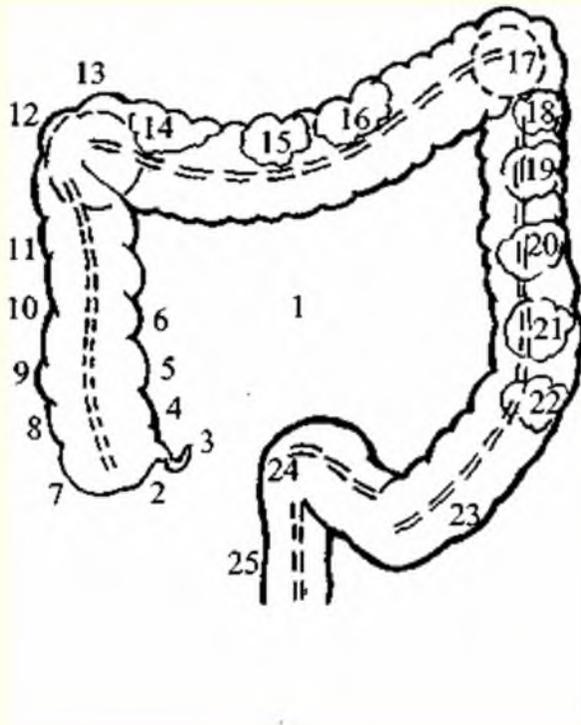
Поджелудочная железа тесно связана с гормонами гипофиза, щитовидной и паращитовидных желез, надпочечников, и ее дисфункция сказывается на общем гормональном фоне. Сок поджелудочной железы (рН = 8,7–8,0) нейтрализует кислотность желудочного сока, поступающего в просвет пищеварительного тракта, участвует в регуляции кислотно-щелочного баланса и водно-солевом обмене.

Необходимо отметить, что всасывание в ротовой полости и желудке незначительное, здесь всасываются только вода, алкоголь, продукты расщепления углеводов и часть солей. Основная масса пищевых веществ всасывается в тонкой и, особенно, в толстой кишке. Следует обратить особое внимание, что обновление кишечного эпителия, по некоторым данным, происходит в течение от 4 до 14 дней, и если взять из этого

промежутка число 10, то получится, что в год кишечник обновляется не меньше 36 раз. С помощью довольно большого количества ферментов здесь происходит довольно значительная переработка пищевой массы и ее всасывание благодаря полостному, пристеночному и мембранному пищеварению. На долю толстого кишечника остается всасывание воды, железа, фосфора, щелочи, незначительной части пищевых веществ и формирование каловых масс за счет органических кислот, содержащихся в клетчатке.

Особенно важно, что на стенке толстого кишечника проецируются почти все органы человеческого тела, и любые изменения в нем сказываются на них. Толстый кишечник — это своего рода гофрированная трубка, которая от застоявшихся каловых масс не только увеличивается в объеме, но и растягивается, что еще больше создает «нетерпимые» условия для работы всех органов грудной, брюшной и тазовой областей и приводит вначале к функциональным, а затем и к патологическим изменениям.

Из особенностей толстого кишечника следует отметить, что аппендикс является своего рода «кишечной миндалиной», которая способствует задержке и уничтожению патогенной микрофлоры, а выделяемые им ферменты — нормальной перистальтике толстой кишки. Прямая кишка имеет два сфинктера: верхний, при переходе из сигмовидной кишки в прямую, и нижний. В норме этот участок должен



## ***Взаимосвязь участков толстой кишки с различными органами, системами и заболеваниями:***

*1 — брюшной мозг; 2 — аллергия; 3 — аппендикс; 4 — носоглотка; 5 — соединение тонкого кишечника с толстым; 6 — глаза и уши; 7 — вилочковая железа (тимус); 8 — верхние дыхательные пути, астма; 9 — молочные железы; 10 — щитовидная железа; 11 — паращитовидные железы; 12 — печень, мозг, нервная система; 13 — желчный пузырь; 14 — сердце; 15 — легкие, бронхи; 16 — желудок; 17 — селезенка; 18 — поджелудочная железа; 19 — надпочечники; 20 — почки; 21 — половые железы; 22 — яички; 23 — мочевой пузырь; 24 — половые органы; 25 — предстательная железа*

быть всегда пустым. Однако при запорах, сидячем образе жизни и т. п. каловые массы заполняют ампулу прямой кишки, и получается, что вы всегда сидите на столбе нечистот, который, в свою очередь, сдавливает все органы малого таза, артерии, вены нижних конечностей. В наиболее тяжелых случаях и нижний сфинктер также ослабляется и прямая кишка выпадает наружу, происходит так называемый *пролапс*, что уже требует оперативного вмешательства.

Но этого мало. В малом тазу имеется мощная кровеносная сеть, охватывающая все расположенные здесь органы. Из каловых масс, которые задерживаются здесь и содержат гниющие массы (много ядов, патогенных микробов и т. п.), через воротную вену из-под слизистой оболочки, внутреннего и наружного кольца прямой кишки токсичные вещества поступают в печень. А из нижнего кольца прямой кишки, находящегося вокруг ануса, через полую вену сразу поступают в правое предсердие.

*В свою очередь, поступающие в печень лавиной токсические вещества нарушают ее детоксикационную функцию, в результате чего может образоваться сеть анастомозов, по которым поток грязи поступает без очистки сразу в полую вену. Это напрямую связано с состоянием ЖКТ, кишечником, печенью, сигмовидной, прямой кишками. Вы не задумывались, почему у некоторых из нас часты воспалительные процессы в носоглотке, миндалинах, легких, аллергические проявления, боли в суставах, не говоря уже о заболеваниях органов таза и т. п.? Причина — в состоянии нижнего отдела ЖКТ.*

Вот почему, пока вы не наведете у себя порядок в малом тазу, не очистите кишечник, печень, где находятся истоки общей зашлакованности организма — «рассадник» различных заболеваний, — вы не будете здоровы. Характер заболевания при этом не играет никакой роли.

Бедность микрофлоры желудка, двенадцатиперстной кишки и тонкого кишечника объясняется антибактериальными свойствами желудочного сока и слизистой оболочки тонкой кишки. При заболеваниях тонкой кишки микрофлора из толстого кишечника может перемещаться в тонкий, где за счет гнилостно-бродильных процессов непереваренной белковой пищи в целом еще больше усугубляется патологический процесс.

Вспомним, что жизнь человека во многом зависит от одного-единственного вида бактерии — кишечной палочки. Исчезни она или измени свою структуру на патологическую, организм утратит способность перерабатывать, усваивать пищу, следовательно, восполнять энергетические траты, и заболеет. Безобидный на первый взгляд дис-бактериоз — это грозное заболевание, когда меняется соотношение нормальной микрофлоры кишечника (бифидобактерий, молочнокислых бактерий, бактериоидных полезных видов кишечной палочки) и патогенной флоры. Бифидо- и лактобактерии образуют «защитную» биопленку на стенках кишечника, которая препятствует прикреплению к ней различных бактерий и простейших паразитов, а также действию на них токсинов, вырабатываемых патогенной микрофлорой. Кроме того, в первые минуты жизни (до 1 часа) у ребенка с молозивом матери формируется иммунитет, чего, как правило, не

происходит из-за того, что после родов ребенка надолго отлучают от матери.

Другой не менее важной стороной нормальной работы микрофлоры кишечника является участие ЖКТ в биохимических процессах по перевариванию и всасыванию необходимых организму веществ. Процессы расщепления белков, углеводов, жиров, выработка витаминов, гормонов, ферментов и других биологически активных веществ, регуляция моторной функции кишечника зависят напрямую от нормальной микрофлоры. Кроме этого, микрофлора занимается обезвреживанием токсинов, химических реагентов, солей тяжелых металлов, радионуклидов и т. п. Таким образом, кишечная флора — это важнейшая составная часть работы ЖКТ, его «многонациональная» микрофлора — это поддержание нормального уровня холестерина, регуляция обмена веществ, газового состава кишечника, препятствие образованию желчных камней и даже выработка веществ, уничтожающих раковые клетки, это естественный биосорбент, поглощающий различные яды и многое другое.

Как часто гипервозбудимых детей годами лечат успокаивающими средствами, а на самом деле причина заболевания лежит в деятельности микрофлоры кишечника. Наиболее частыми причинами дис-бактериоза являются прием антибиотиков, потребление рафинированных продуктов, ухудшение экологической обстановки, отсутствие в пище клетчатки. Именно в кишечнике происходят синтез витаминов группы В, аминокислот, энзимов, веществ, стимулирующих иммунную систему, гормонов и другие процессы. В толстом кишечнике происходят всасывание, реабсорбция микроэлементов, витаминов, электролитов,

глюкозы и других веществ. Нарушение одного из видов деятельности толстого кишечника может привести к патологии. Например, группа латвийских ученых доказала, что при гниении белков в толстом кишечнике, в частности при запорах, образуется метан, разрушающий витамины группы В, которые, в свою очередь, выполняют функции противораковой защиты. При этом нарушается образование фермента гомоцистеина, лежащего в основе развития атеросклероза.

При отсутствии фермента уреказы, вырабатываемого кишечником, мочева кислота не превращается в мочевины, а это одна из причин развития остеохондроза. Для нормальной работы толстого кишечника необходимы пищевые волокна и слабокислая среда.

Кишечная флора, особенно толстого кишечника, — это более чем 500 видов микробов, от состояния которых зависит вся наша жизнь. В настоящее время по своей роли и значимости массу кишечной флоры, достигающей веса печени (до 1,5 кг), принято считать самостоятельной железой. Взять тот же аммиак, который образуется в норме из азотсодержащих продуктов растительного и животного происхождения, который является сильнейшим нейротоксическим ядом. Аммиаком занимаются два вида бактерий: одни «работают» по белку — азотзависимые, другие по углеводам — сахарозависимые. Чем больше плохо пережеванной и непереваренной пищи, тем больше образуется аммиака и патогенной микрофлоры. Вместе с тем при разложении аммиака образуется азот, который используется бактериями для построения собственных белков. При этом сахарозависимые бактерии не только не

вырабатывают аммиак, но и утилизируют его, почему их и называют полезными, а другие больше его вырабатывают, чем потребляют, — сопутствующие. При нарушении работы ЖКТ аммиака образуется очень много, и так как ни микробы толстого кишечника, ни печень не в состоянии его обезвредить, он попадает в кровяное русло, что и является причиной такого грозного заболевания, как печеночная энцефалопатия. Эта болезнь наблюдается у детей до 10 лет и у взрослых после 40, характерной особенностью которой является расстройство нервной системы, мозга: нарушение памяти, сна, статики, депрессия, дрожание рук, головы и др. Медицина в таких случаях заикливается на лечении нервной системы, мозга. А оказывается, все дело в состоянии толстого кишечника и печени. Не в этом ли кроется одна из причин таких тяжелых заболеваний, как болезнь Альцгеймера, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона?

Взять тот же *дисбактериоз* — это тяжелое заболевание. Дисбактериоз и стрессы взаимосвязаны. Оказывается, молочнокислая палочка кишечника, играющая большую роль в переработке пищи, является продуктом жизнедеятельности выработки гамма-аминомасляной кислоты, регулирующей всю нашу психическую деятельность. Молочная микрофлора, кстати, по своему частотному механизму работы близка к солнечному свету, то есть ультрафиолету, свечение которого обнаруживается вокруг клеток с помощью спектографа.

Именно этим я занимался более 20 лет, со своими коллегами создав такой препарат, как *фенибут*, являющийся аналогом гамма-аминомасляной кислоты, и

прибора «Гелиос-1» для ультрафиолетового облучения крови.

Если молочной микрофлоры мало, то это проявляется в психической сфере, измененных эмоциях, что характерно для людей, склонных к преступлениям. Так, при исследовании заключенных американских тюрем выяснилось, что 84 % из них в младенчестве были на искусственном вскармливании. Вот почему важно кормление ребенка молоком матери, начиная с первых минут рождения, когда запускается, в том числе, иммунная система, защищающая ребенка от любой детской инфекции.

Следует сказать, что медицина в своем развитии в поисках средств лечения различных заболеваний с помощью химических лекарственных средств привнесла немало вреда в заложенные природой механизмы взаимодействия организма с населяющими его микробами, вирусами. Например, в 1940-х годах возник бум по поводу появления пенициллина, за что многие получили большие награды. На самом деле это стало не триумфом медицины, а началом катастрофы.

Известно, что человек в своем развитии появился позднее вирусов и бактерий, и именно ему пришлось приспособливаться к ним, а не наоборот. В процессе эволюции выживали только те люди, которые приспособились жить вместе с бактериями, которые стали играть немаловажную роль, если не сказать основную, в жизнедеятельности организма. Дело в том, что вирусы живут, например, только в клетках и для клеток иммунной системы они недостижимы. Бактерии же из-за большой своей величины не могут проникать в клетки и живут в межклеточной жидкости

(пространстве). И вот здесь-то мы должны воздать должное природе за то, что, вселившись в организм, бактерии вырабатывают специфические вещества, так называемые ферменты, которые обеспечивают надежную защиту от проникновения вирусов в клетки. Ферменты не только способны уничтожать чужеродные клетки, но и разжижают кровь, тем самым улучшая реологию (текучесть крови), растворяют тромбы и холестериновые бляшки в любой части тела и многое другое. Следует сказать, что прием тех же антибиотиков увеличивает вязкость крови, тем самым ухудшая кровоснабжение тканей, фактически уничтожая микрофлору кишечника и, как известно, 3/4 клеточных элементов всей иммунной системы, которые находятся в нем, что особенно опасно для детей и больных пожилого возраста. Вот почему Фарминдустрия занимается разработкой и выпуском все более сильных антибиотиков, ибо выпущенные ранее препараты уже не действуют на микробную флору, которая не только приспособилась к ним, но и стала еще более вирулентной, то есть заразной, для самого организма.

Сегодня для всех здравомыслящих людей, в том числе врачей, стало очевидно, что лекарства не помогают устранить причины заболеваний, а снимают только их следствие — боль, воспаление и т. д. От нормальной микрофлоры кишечника, тех же бактерий, зависит вся сложная деятельность по переработке пищи, ибо они, например, расщепляя углеводы, снимают нагрузку с поджелудочной железы. Не от нарушения ли этого звена иммунной системы зависит то, что больных с сахарным диабетом становится все больше? А ведь по данным бактерионосительства, задолго до появления того или иного заболевания, можно определить их (А. А.

*Мурова), но Минздрав РФ сделал все, чтобы этот метод не был внедрен в практику. Что особенно тревожно: в природе бактерий, необходимых нам для восстановления элементов иммунной системы, еще не нашли, и борьба официальной медицины с этими значимыми для человека существами химическими средствами становится узаконенным уничтожением человечества.*

*Теперь вам становится понятно, почему официальная медицина не заинтересована в появлении каких-либо альтернативных методов и средств лечения болезней с помощью природных и физиологических средств. Медицина — одна из самых консервативных наук, потому ждать от нее каких-либо преобразований, тем более на фоне ее фактического развала, бесполезно. Вот почему больные, разуверившись в официальной медицине, все больше обращаются к средствам народной медицины, которые не лечат какую-то конкретную болезнь (которых, кстати, и нет), а занимаются оздоровлением всего организма.*

Большая заслуга академика *А. М. Уголева* в том, что он внес существенные коррективы в изучение системы питания, в частности, сказал о роли клетчатки и балластных веществ в формировании микробной флоры кишечника, полостного и мембранного пищеварения.

Наше здравоохранение, в течение десятилетий проповедующее сбалансированное питание (сколько расходовали, столько и оприходовали), фактически сделало людей больными, потому что из пищи исключались балластные вещества, а рафинированные продукты, как мономерная пища, не требовали значительной работы ЖКТ.

Ученые из института питания с упорством, достойным лучшего применения, продолжают твердить, что энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергетическим затратам человека. А как же тогда рассматривать взгляды *Г. С. Шаталовой*, которая предлагает употреблять от 400 до 1000 ккал/сут, расходуя в 2,5–3 раза больше энергии, и умудряется не только быть здоровой, но и лечить по своей методике больных, которых официальная медицина вылечить не может?

***Атеросклероз, гипертония, диабет и другие болезни*** — это в первую очередь отсутствие в пище клетчатки, а рафинированные продукты практически исключают мембранное и полостное пищеварение, которое не работает уже как средство защиты от вредных веществ, не говоря о том, что при этом значительно снижаются нагрузки на ферментные системы и они тоже выводятся из строя. Вот почему диетическая пища (диета — образ жизни, а не определенная пища), используемая длительное время, тоже вредна.

Толстая кишка многофункциональна, ее задача эвакуаторная, всасывательная, гормоно-, энерго-, теплообразующая и стимулирующая.

Особенно стоит остановиться на ее тепловыделительной и стимулирующей функциях. Микроорганизмы, населяющие толстый кишечник, перерабатывают каждый свой продукт, даже вне зависимости от того, где он находится: в центре просвета кишечника или ближе к стенке, выделяют много энергии, биоплазму, благодаря чему в нем температура всегда выше температуры тела на 1,5–2 °С. Биоплазменный

процесс термоядерного синтеза обогревает не только протекающие кровь и лимфу, но и органы, расположенные со всех сторон кишечника. Биоплазма заряжает воду, электролиты всасываются в кровь и, являясь хорошими аккумуляторами, переносят энергию по всему телу, подзаряжая его. Восточная медицина область живота называет «печью Хара», возле которой всем тепло и где совершаются физико-химические, биоэнергетические, а затем и психические реакции. Удивительно, но в толстом кишечнике, на всем его протяжении на соответствующих участках находятся «представители» всех органов и систем. Если в этих участках все в порядке, микроорганизмы, размножаясь, образуют биоплазму, которая оказывает стимулирующее действие на тот или иной орган.

Если кишечник не работает, забит каловыми массами, белковыми гнилостными пленками, прекращается активный процесс микрообразования, угасают нормальное теплообразование и стимуляция органов, выключается реактор холодного термоядерного синтеза. «Отдел снабжения» перестает обеспечивать не только энергией, но и всем необходимым (микроэлементами, витаминами и другими веществами), без чего невозможно протекание окислительно-восстановительных процессов в тканях на физиологическом уровне.

Известно, что каждый орган ЖКТ имеет свою кислотно-щелочную среду: в ротовой полости — нейтральную и слабощелочную, в желудке — кислую, а вне приема пищи — слабокислую или даже нейтральную, в двенадцатиперстной кишке — щелочную, ближе к нейтральной, в тонком кишечнике — слабощелочную, а в толстом — слабокислую. При употреблении мучных,

сладких блюд в ротовой полости среда становится кислой, что способствует появлению стоматита, гингивита, кариеса, диатеза и т. д., при смешанной пище и недостаточном количестве растительной пищи в двенадцатиперстной кишке, тонком кишечнике — слабокислой, в толстом — слабощелочной. Как результат, ЖКТ полностью выходит из строя, блокируются все тонкие механизмы по переработке пищи. Лечить человека в таком случае от любого заболевания бесполезно, пока не наведете порядок в этой области.

## Правильное питание и работа жкт

Особая важность нормальной работы ЖКТ заключается в том, что это громадная гормональная железа, от деятельности которой зависят все гормональные органы. Например, в подвздошной кишке вырабатывается гормон *нейротензин*, в свою очередь влияющий на мозг. Вы, вероятно, заметили, что некоторые люди, разволновавшись, много едят: в данном случае пища выступает в качестве своеобразного наркотика. Здесь же, в подвздошной кишке, в двенадцатиперстной кишке вырабатывается гормон *серотонин*, от которого зависит наше настроение: мало серотонина — депрессия, при постоянном нарушении — маниакально-депрессивное состояние (резкое возбуждение сменяется апатией). Плохо работает мембранное и полостное пищеварение — страдает синтез витаминов группы В, особенно фолиевой кислоты, а это — недостаток выработки гормона *инсулина*, от которого, оказывается, страдает вся цепочка образования любых гормонов, кроветворение, работа нервной и других систем организма.

Условно нашу пищу можно разделить на три группы:

- *Белки: мясо, рыба, яйца, молоко, бобовые, бульоны, грибы, орехи, семечки;*
- *Углеводы: хлеб, мучные изделия, крупы, картофель, сахар, варенье, конфеты, мед;*
- *Растительная пища: овощи, фрукты, соки.*

Следует сказать, что все указанные продукты, кроме рафинированных, прошедших специальную обработку, в которых отсутствует клетчатка и практически все полезное, имеют и белки, и углеводы, только все зависит от их процентного содержания. Так, например, в хлебе есть и углеводы, и белки, так же как и в мясе. В дальнейшем речь будет идти преимущественно о белковой или углеводной пище, *где составляющие продукта находятся в их естественном равновесии.* Углеводы начинают перевариваться уже в ротовой полости, белки — в основном в желудке, жиры — в двенадцатиперстной кишке, а растительная пища — только в толстом кишечнике. Причем углеводы в желудке также задерживаются сравнительно недолго, так как для своего переваривания требуют значительно меньше кислого желудочного сока, ведь их молекулы более просты по сравнению с белками. Белки же из-за сложности пептидных связей, для того чтобы они переработались организмом до конечных продуктов, должны вначале отщепить азот, на что идет очень много энергии, до 60 % и более, что усугубляется термической их обработкой.

При раздельном питании ЖКТ работает следующим образом. Тщательно пережеванная и обильно смоченная слюной пища создает слабощелочную реакцию. Затем пищевой комок поступает в верхний отдел желудка, в

котором через 15–20 минут среда меняется на кислую. С передвижением пищи к пилорическому отделу желудка рН среды становится ближе к нейтральному. В двенадцатиперстной кишке пища в минимум времени за счет желчи и поджелудочного сока, имеющих резко выраженные щелочные реакции, становится слабощелочной и в таком виде поступает в тонкий кишечник. Только в толстом кишечнике она снова становится слабокислой. Этот процесс проходит особенно активно в том случае, если вы за 10–15 минут до приема основной пищи выпили воды и съели растительную пищу, которая обеспечивает оптимальные условия для деятельности микроорганизмов в толстом кишечнике и создания там кислой среды за счет содержащихся в ней органических кислот. При этом организм работает без какого бы то ни было напряжения, так как пища однородна, процесс ее переработки и усвоения проходит до конца. То же самое происходит и с белковой пищей.

Необходимо обратить внимание на следующее обстоятельство. В последнее время отмечено, что на первое место у женщин и второе — у мужчин выходит заболевание раком пищевода. Одной из основных причин этого является прием горячей пищи и напитков, что характерно для народов Сибири.

Некоторые специалисты рекомендуют принимать пищу следующим образом. Вначале съесть белковую пищу, через короткое время — углеводную или наоборот, считая, что эти продукты при переваривании не будут мешать друг другу. Это не совсем так.

Желудок — это мышечный орган, где, как в стиральной машине, все перемешивается, и чтобы соответствующий фермент или желудочный сок нашел

свой продукт, нужно время. Главное, что происходит в желудке при приеме смешанной пищи, — это брожение. Представьте себе конвейер, по которому движется смесь различных продуктов, требующих для своей переработки не только специфических условий (ферменты, соки), но и различного времени.

По *И. П. Павлову*, если механизм пищеварения запущен, остановить его уже нельзя, начала работать вся сложная биохимическая система с ферментами, гормонами, микроэлементами, витаминами и другими веществами. При этом включается специфическое динамическое действие пищи, когда после ее приема происходит усиление обмена веществ, в котором принимает участие весь организм. Жиры, как правило, усиливают его незначительно или даже угнетают, углеводы повышают до 20 %, а белковая пища — до 40 %. На время приема пищи увеличивается также пищевая лейкоцитоз, то есть включается в работу иммунная система, когда любой продукт, поступающий в организм, воспринимается как инородное тело.

Углеводная пища, способствующая брожению, съеденная вместе с белками, в желудке перерабатывается гораздо быстрее и готова передвигаться дальше, но она смешана с белками, которые только начали обрабатываться и не до конца использовали выделенный для них кислый желудочный сок. Углеводы, захватив эту белковую массу с кислой средой, поступают вначале в пилорический отдел, а затем в двенадцатиперстную кишку, раздражая ее. И чтобы быстро понизить кислое содержание пищи, необходимо достаточно много щелочной среды, желчи и сока поджелудочной железы. Если это происходит часто, то постоянное напряжение в пилорической части

желудка и в двенадцатиперстной кишке приводит к *заболеванию слизистой оболочки, гастриту, перидуодениту, язвенным процессам, желчнокаменной болезни, панкреатиту, диабету*. Не менее важным является то, что фермент *липаза*, выделяемый поджелудочной железой и предназначенный для расщепления жиров, в кислой среде теряет активность со всеми вытекающими отсюда последствиями. Но основная беда впереди.

Как вы помните, в двенадцатиперстную кишку поступила пища, переработка которой должна была закончиться в кислой среде, отсутствующей в нижних отделах кишечника. Хорошо, если какая-то часть белковой пищи выведется из организма, но остальная является источником гниения, брожения в кишечнике. Ведь съеденные нами белки — это чужеродные для организма элементы, они представляют опасность, изменяя щелочную среду тонкого кишечника на кислую, что способствует еще большему гниению. Но организм пытается все-таки изъять из белковой пищи все, что возможно, и в результате процессов осмоса белковая масса прилипает к микроворсинкам, нарушая пристеночное и мембранное пищеварение. Микрофлора меняется на патологическую, возникают дисбактериозы, запоры, тепловыделительная функция кишечника работает не в нормальном режиме. На этом фоне остатки белковой пищи начинают гнить и способствуют образованию каловых камней, которые накапливаются особенно активно в восходящем отделе толстого кишечника. Меняется тонус мускулатуры кишечника, он растягивается, нарушаются его эвакуаторные и другие функции. Температура в кишечнике из-за гнилостных процессов повышается, это усиливает всасывание

токсических веществ. В результате переполнения, особенно толстого кишечника, каловыми камнями и его раздувания происходит смещение и сдавливание органов брюшной, грудной области и малого таза.

При этом диафрагма смещается вверх, поджимая сердце, легкие, в железных тисках работают печень, поджелудочная железа, селезенка, желудок, мочевыделительная и половая системы. За счет сдавливания сосудов отмечается застой в нижних конечностях, в малом тазу, в животе, в грудной клетке, что дополнительно приводит к *тромбофлебитам, эндартериитам, геморрою, портальной гипертензии, то есть к нарушениям в малом и большом кругах кровообращения, лимфостазу.*

Это способствует также *воспалительному процессу в различных органах: аппендиксе, гениталиях, желчном пузыре, почках, простате и других органах, а затем развитию там патологии.* Барьерная функция кишечника нарушается, и токсины, поступая в кровь, постепенно выводят из строя печень, почки, в которых также *идет интенсивный процесс образования камней. И пока не будет наведен в кишечнике порядок, бесполезно лечить печень, почки, суставы и другие органы.*

Если врачи забыли, то патологоанатомы должны напомнить им, сколько в кишечнике, особенно толстом, находится каловых камней: по некоторым данным, до 6 и более килограммов. Те, кто провел очистку кишечника, порой поражаются: откуда в тщедушном теле иногда содержится так много каловых камней? Как же избавиться от таких завалов? Официальная медицина, например, против того, чтобы кишечник очищать с помощью клизм, считая, что этим нарушается его

микрофлора. На фоне смешанной пищи, как это видно из сказанного, в кишечнике давно нет нормальной микрофлоры, есть патологическая, и трудно сказать, что полезнее, не трогать ее или вычистить все и восстановить нормальную микрофлору, перейдя на отдельное питание. Мы из двух зол выбрали чистку кишечника, тем более что древние давно это знали и делали.

Вот перед нами удивительный документ, написанный в I веке, — апокрифическое Евангелие от Иоанна. Во время какого-то праздника страждущие и больные собрались вокруг Христа и спросили Его: «Иисус, Ты все знаешь, все можешь, почему мы бодем и как нам быть здоровыми?». На что Иисус им ответил: «Вы забыли, что вы дети матери-природы и ее ангелов: Света, Воды, Воздуха, Пищи — и далее, — поистине говорю вам: внутренняя грязь — еще большая грязь, чем грязь наружная. Поэтому тот, кто очищается лишь снаружи, оставаясь нечистым внутри, похож на гробницу, украшенную блестящей живописью, но внутри заполненную грязью и мерзостью».

Так как раньше не было клистирных принадлежностей, то Иисус советовал следующее: «...достать большую тыкву, снабженную спускающимся вниз стеблем длиной в человеческий рост, очистить ее от внутренностей, заполнить речной водой, подогретой солнцем. Подвесить тыкву на ветке дерева, преклонить колени перед ангелом Воды и потерпеть, пока конец тыквенного стебля проникнет в вас... чтобы вода протекала по всем вашим кишкам. И потом вы увидите собственными глазами и почувствуете собственным носом все мерзости и нечистоты, которые оскверняли *Храм вашего тела*. И поймете вы также, сколько грехов

обитало в вас и терзало бесчисленными болезнями. Это надо делать все дни поста, пока не увидите, что вода, вытекающая из тела вашего, столь же чиста, как пена реки».

Не надо бояться, что микрофлора не восстановится. Конечно, если вы будете придерживаться привычки и в дальнейшем есть смешанную пищу, жареное, то результата не будет никакого. Но если вы будете принимать больше грубой, растительной пищи, которая является основой развития нормальной микрофлоры и основным источником органических кислот, способствующих поддержанию, особенно в толстом кишечнике, слабокислой реакции, то проблем с восстановлением микрофлоры не будет.

Помните, что смешанная пища, жареная, жирная — преимущественно белковая — сдвигает среду тонкого кишечника в кислую, а толстого — в щелочную сторону, что благоприятствует гниению, брожению и, следовательно, самоотравлению организма. рН организма сдвигается в кислую сторону, что способствует возникновению различных заболеваний, в том числе и *рака*. Восстановить микрофлору кишечника помимо отдельного питания, конечно, после очистки кишечника и печени, можно и с помощью кратковременных или длительных голоданий, то есть провести своего рода «евроремонт» в организме, сделав его чистым изнутри.

Что я имею в виду под понятием чистота организма? Дело в том, что для нормальной работы организма необходимы все вещества периодической системы *Менделеева* в определенных соотношениях друг к другу. Например, в организме кальция должно быть не менее

1 кг и т. д. Но это равновесие постепенно нарушается из-за неправильного / поведения самого человека.

Считается, что одного раза для опорожнения кишечника в сутки вполне достаточно, не только люди, но и врачи, которые даже испражнения 2–3 раза в неделю считают нормой. Но ведь мы едим три, а то и больше раз. До поры до времени со всеми этими задержанными в организме нечистотами он как-то справляется, а потом отходы все больше задерживаются в толстом кишечнике, и вместе с необходимыми организму веществами, которые образовались в кишечнике, в крови всасываются все гнилостные продукты и ядовитые вещества. Помимо этого засорению организма способствует неправильное питание, плохая вода, экология, вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики). И эта сложнейшая машина, называемая Человеком, начинает давать вначале незаметные, а затем все более значимые проявления *недомогания, стрессы, ограничение двигательной активности* и т. п. Результатом загрязнения может стать любое заболевание, включая онкологические. Это объясняется тем, что все ткани питаются кровью, а саму кровь питает кишечник, вот почему засоренный кишечник через кровь отравляет весь организм. Вот почему в первую очередь надо позаботиться о чистоте всего кишечника, затем печени, чтобы лечение заболевания было эффективным.

*Наша практика народных целителей показывает, что очистка ЖКТ может заменить существующие виды лечения, но даже все виды лечения не заменят очистку кишечника, суставов, выделительной, кровеносной (дренажной) систем.*

Итак, подытожим.

**ЖКТ** — это место дислокации:

- 3/4 всех элементов иммунной системы, ответственной за «наведение порядка» в организме;
- более 20 собственных гормонов, от которых зависит работа всей гормональной системы;
- брюшного мозга, регулирующего всю сложную работу ЖКТ и взаимосвязь с головным мозгом;
- более 500 видов микробов, перерабатывающих, синтезирующих биологически активные вещества и разрушающих вредные;
- своего рода корневой системы, от функционального состояния которой зависит любой процесс, происходящий в организме.

*Зашлакованность организма* — это:

- консервированная, рафинированная, жареная пища, копчености, сладости, для переработки которых требуется очень много кислорода, из-за чего организм постоянно испытывает кислородное голодание (например, раковые опухоли развиваются только в бескислородной среде);
- плохо пережеванная пища, разбавленная во время или после еды любой жидкостью (первое блюдо — еда). Снижение концентрации пищеварительных соков желудка, печени, поджелудочной железы не позволяет им переварить пищу до конца, в результате чего она гниет, закисляется, что также является причиной заболеваний.

***Нарушение работы ЖКТ*** — это:

- ослабление иммунной, гормональной, ферментативной систем;

- замена нормальной микрофлоры на патологическую (дисбактериоз, колит, запор и т. п.);

изменение электролитного баланса (витаминов, микро- и макроэлементов), что приводит к нарушению обменных процессов (артрит, остеохондроз), кровообращения (атеросклероз, инфаркт, инсульт и т. д.);

- смещение и сдавливание всех органов грудной, брюшной и тазовой областей, что приводит к нарушению их функционирования;

- застойные явления в любом отделе толстого кишечника, что приводит к патологическим процессам в проецируемом на нем органе.

Если обобщить сказанное о питании, то можно сделать следующее заключение. Исходя из анатомической особенности строения, отработанная жидкостная среда из нижней части тела по воротной зоне, по пути собирая «грязь» от кишечника, направляется в печень, а меньшая часть — по портальной вене идет непосредственно в правое сердце. По данным биолокации, в норме печень, как детоксикационный орган, должна отфильтровывать кровь у детей от 5–6 лет на 97–98 %, 5–8 лет — 95–96 %, 8–12 лет — 94–95 %, у молодых людей до 20 лет — 92–95 %, у людей старшего возраста — 90 %. Или иначе, кровь, которая идет от печени, очищаясь на указанные величины, никакой опасности для нормальной жизнедеятельности клеток не представляет. Дело все в том, что наш опыт народных целителей свидетельствует о том, что эти показатели превышают норму в 3–5 раз: у

маленьких детей они составляют от 5 до 8 %, 10-15-летних — до 12–15 %, после 20 лет — 20–25 %, а у людей старше — до 35 %.

При указанной степени зашлакованности наступают вначале функциональные изменения, а затем и патологические. Например, у взрослых превышение уровня зашлакованности 35 % свидетельствует о наличии хронических заболеваний, а по понятиям официальной медицины — онкологии. Теперь представьте, что неочищенная кровь через правое сердце вместе с загрязненной кровью, пришедшей по портальной вене, отправляется в легкие. Естественно, что в легких такая кровь значительно меньше обогатится кислородом (если еще не усугубит это состояние курение). Затем эта относительно чистая кровь, если не сказать «грязная», через левый желудочек сбрасывается на почки, а часть (до 20 %) через сонные артерии непосредственно в мозг.

**Почки** — этот второй фильтр, работая в напряженном режиме, также зашлаковываются (вот почему там образуются кистозные образования: песок, камни), затем «грязь» распространяется по всему организму. Как вы думаете, если я вам предложу пить воду с 30–35 % грязи, будете пить или откажетесь? Все же клетки начинают в таких условиях работать, по пути загрязняя сосудистую, венозную сеть, межклеточное пространство, то есть лимфатическую сеть, которая «задыхается» от непосильной работы (это имеет непосредственное отношение к лимфатическим и другим заболеваниям). Большая часть неудаленной «грязи» через кишечник и почки оседает в суставах, где есть

свободное пространство, где как в отвалах оседают мочекислые образования.

Плохо пережеванная смешанная пища, да еще запитая любой жидкостью, не может переработаться секрецией желудочного сока из-за снижения его концентрации до микроскопических частиц, что затруднит ее расщепление в двенадцатиперстной кишке секрецией печени и поджелудочной железы, а в кишечнике такая непереработанная пища начинает гнить и в таком виде поступает в печень, легкие, почки, суставы и далее везде. Вот и получается, что пока вы не наведете порядок в желудочном тракте, начиная с ротовой полости, вылечить всю цепочку органов невозможно, так как они взаимосвязаны друг от друга.

Наблюдая за состоянием пациентов, прошедших курс лечения в нашем лечебно-профилактическом центре с помощью гидроколоте-рапии и разработанных методов реабилитации, порою поражаешься результатам: независимо от характера заболеваний очистка организма доходит до 70–80 % прежнего состояния, что уже сказывается на общем самочувствии, исчезновении многих симптомов, которые раньше никакими средствами устранить было невозможно.

Конечно, приведенные данные для официальной медицины являются пустым звуком: о какой грязи идет речь и как с помощью какой-то биолокации можно определить степень загрязненности организма? Но если напомнить этим деятелям от медицины, что с помощью той же гемосорбции или гемодиализа, у истоков зарождения которых был ваш покорный слуга, очистив какой-то один литр жидкости, врачи получают действенный эффект, причем этот пропущенный через

сорбенты или фильтры литр снова вливают в 3/4 веса тела жидкость сомнительной чистоты. При этом надо учесть, что вместе с «грязью», вернее, токсическими веществами, из крови на молекулярном уровне удаляются полезные вещества. Ну а на вопрос, что такое биолокация — ответа не будет: такое понятие для официальной медицины пока просто не существует, хотя с помощью этого метода можно считывать любую информацию, даже независимо от расстояния.

Познакомьтесь со схемой раздельного питания.

**Схема раздельного питания**

Белки	Растительная пища	Углеводы
Мясо Рыба Яйца (всмятку) Бульоны (первую воду слить) Бобовые Грибы Орехи Семечки	Овощи Фрукты Ягоды Соки Жиры	Хлеб (чем грубее, тем лучше) Мучные изделия (чем меньше, тем лучше) Крупы Картофель Сахар Конфеты Мед
	МОЖНО	МОЖНО
	НЕЛЬЗЯ	

Как видно из схемы, продукты питания 1-й группы можно есть с продуктами 2-й группы; 3-й — со 2-й; но 1-ю группу нельзя смешивать с 3-й. После того как вы приняли белковую пищу, углеводные продукты можно есть через 4–5 часов, а после углеводных — белковые через 3–4 часа. Растительную пищу следует есть за 10–15 минут до приема белков или углеводов.

Соотношение продуктов должно быть таким: белков, преимущественно растительных, 15–20 %, растительной пищи 50–60 %, а углеводной — 30–35 %), 1:5:3.

С возрастом необходимо ограничить употребление животных белков: мяса, рыбы до 2–3 раз и яиц до 10 шт. в неделю (предпочтительно перепелиных по 3–5 шт.). Из пищи исключить жареное, копчености, очень соленое. Ограничить или полностью исключить кондитерские изделия и хлебобулочные изделия из муки высокого помола (белые сорта), рафинированные продукты: сахар, конфеты, газированные напитки (кока-кола, лимонад и др.). Что касается жиров, то надо отдавать предпочтение топленому, сливочному маслу и свиному салу. Растительное масло принимать только в свежем виде, при термической обработке оно теряет все, что было в нем полезного.

В дополнение к схеме приведу вам данные о кислотно-щелочных свойствах наиболее часто употребляемых продуктов и веществ, так как каждый должен знать своих «противников» и «друзей» в лицо.

Известно, что pH среды организма колеблется в очень узких пределах  $7,4 \pm 0,15$ . Многие исследователи отмечают, что животная пища окисляет, а растительная ощелачивает организм до 80 %. Сегодня неопровержимо доказано, что в закисленной среде активизируется любая патогенная микрофлора: грибки, бактерии, вирусы, в том числе онкологические клетки. Помещенные в кислую среду, они продолжали активно развиваться, а в щелочной среде — гибли. Вам нужны еще какие-либо доказательства того, что щелочные свойства продуктов питания — это ваша жизнь, а кислые — болезни и смерть? Если даже вы захотели поесть мяса, то на

50-100 г нужно съесть не меньше 150–200 г растительной пищи, чтобы нейтрализовать его отрицательное действие на организм.

***Продукты с кислыми свойствами:***

- Мясо — 3,98-4,93; рыба — 3,76-5,78; яйца — 6,45.
- Крупяные изделия — 5,52; сыр — 5,92; белый хлеб — 5,63; пшеничный хлеб — 4,89.

Водопроводная вода — 6,55-6,8; молоко — 4,89.

Черный кофе — 5,59; чай — 4,26; пиво — 4,3–5,5.

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

***Продукты со щелочными свойствами:***

- Кукурузное масло — 8,4; оливковое масло — 7,5; соевое масло — 7,9; капуста — 7,5; картофель — 7,5; мед — 7,5; хурма — 7,5; проросшая пшеница — 7,4; морковь — 7,2; цветная капуста — 7,1; свекла — 7,0; банан — 7,2; дыня — 7,4; арбуз — 7,0.

В животной пище преобладают кислые минералы (фосфор, хлор, сера и др.) и полностью отсутствуют органические кислоты. В растительной же пище, в которой содержится очень много органических кислот, преобладают такие щелочные элементы, как кальций, магний, калий, кремний и др. Особенность органических кислот заключается в том, что, расщепляясь в организме, они образуют слабые кислоты с выделением углекислого газа и воды, что, кстати, способствует устранению отеков

и щелочей, которые нормализуют рН крови, а следовательно, оздоравливают организм. Природа разумно распорядилась — в ней находится 3/4 всех продуктов со щелочными свойствами и 1/4 с кислыми, чего и должны вы придерживаться, если хотите быть здоровыми, что особенно важно для лиц пожилого возраста.

# ДЫХАНИЕ

Прежде всего уточним, чем мы дышим. Общее давление в организме, так же как и в природе, составляет 760 мм рт. ст., а парциальное (частичное) давление распределяется так: азота — 600 (около 79 %), кислорода — 159 (21 %), углекислого газа 0,01-0,03 %, аргона 1 % и незначительное количество других газов.

В настоящее время доказано, что из-за загазованности, задымленности воздуха, особенно наших городов, в том числе неразумного поведения человека (курение и т. п.), кислорода в атмосфере содержится до 20 % меньше и это является настоящей опасностью, возникшей перед человечеством. Почему возникает вялость, чувство усталости, сонливости, депрессии? Да потому, что организм недополучает кислород. Вот почему в настоящее время все больше распространяются кислородные коктейли, как бы восполняющие его недостачу. Однако кроме временного эффекта это ничего не дает. Что же остается человеку делать?

Ниже в таблице показано, в каком равновесном соотношении друг с другом должны находиться в организме газы; это нарушение чревато своими последствиями, но назначение их разное.

### Газовый состав организма, %

Газ	Атмосфера	Легкие	Артериальная кровь	Венозная кровь	Ткань
Азот	78,1	78	10-12	6-6,5	4,5-5
Аргон	0,01	1			6,5-7,5
Кислород	0,3	14			
Углекислый газ		6-7,0			

Если раньше считали азот инертным газом, то американские ученые установили, что в двигателе внутреннего сгорания при температуре свыше 1000 °С азот воздуха, соединяясь с кислородом, образует оксиды азота (вещества, обладающие довольно высокой химической активностью). Если представить себе, что по такому же механизму происходит процесс в организме, то в принципе возможен в нем синтез активных соединений азота, а химикам известно, что в водных растворах (кровь) оксиды азота преобразуются в нитраты, а затем в аминокислоты — основы создания белковых структур. Известно мнение ряда исследователей, которые считают, что первичная молекула белка образовалась из азота воздуха при воздействии электрических разрядов и высоких температур.

Вот вам и термоядерный реактор организма, о котором все чаще стали говорить, но объяснить его не могли. Становится понятным, почему в ряде случаев спортсмены при определенном режиме питания после марафона не теряют вес, а даже его увеличивают. *Г. С. Шаталова* также отмечала, что после многодневных переходов по пескам Каракумов у участников похода при

незначительном по калорийности питания вес оставался неизменным или даже увеличивался.

*Азот.* Что касается роли азота в процессе дыхания, то она сводится к следующему. В настоящее время доказано: в организме азот усваивается специальными микрорганизмами, находящимися в трахео-бронхиальном отделе легких и кишечнике, как и в почве — бактериями. Оказывается, азотсодержащие соединения в организме животных и человека могут разлагаться до молекулярного азота и его даже можно выдыхать больше, чем вдыхать. Получается, что мы не только дышим азотом, а питаемся им, только не атмосферным, а связанным, белковым.

Чтобы в дальнейшем повествовании не затерялся указанный в таблице газ *аргон*, на который, как правило, никто не обращает внимания, следует сразу сказать о нем несколько слов. Как доказали занимающиеся разработкой систем жизнеобеспечения космических кораблей *В. Смолин, Б. Павлов* и др., этот газ повышает резистентность (сопротивляемость) организма при повышенном недостатке кислорода (гипоксическая гипоксия) по отношению к азоту, как при нормальном, так и повышенном давлении, а также при компрессии и декомпрессии. Указанная роль открывает заманчивые перспективы не только для будущих космических полетов, но и для здравоохранения в целом (составление смесей кислорода с аргоном, гелием, ксеноном, криптоном для лечения различных заболеваний).

*Кислород.* В природе кислород существует в нескольких видах: молекулярный — в атмосфере, в организме — атомарный, получаемый из перекиси водорода, и озон, существующий в природе, особенно

после грозы, у моря, водопадов и в незначительном количестве в организме. Помимо этого имеются еще изотопы кислорода O17, O18, и хотя их ничтожно мало, они могут вносить свой вклад в биопроцессы организма, за счет своей большой энергетики. Есть интересные данные статистики, что многоплодность и рождение уникальных детей связаны с высокой энергетикой и образованием этих изотопов при слишком активном половом акте, и наоборот, рождение детей с болезнью Дауна чаще наблюдается у возрастных пар из-за недостатка энергии (кислорода) в половых средах.

Свободный кислород почти исключительно содержится в атмосфере, и его количество оценивается в 1015 тонн. Это *молекулярный кислород*, составляющий основу всех биохимических процессов на Земле. В действительности, молекулярный кислород работать не может: он, благодаря биохимическим процессам, превращается в, как принято называть, атомарный кислород, который и является конечным звеном реакции, как и озона, и перекиси водорода. Сейчас все более модной становится так называемая «озонотерапия», по поводу которой уже проведено три конгресса. На самом деле как таковая это не озонотерапия. Озон — это токсическое вещество, и, чтобы использовать его применительно к человеку, необходима определенная его концентрация, а в организме он мгновенно превращается в атомарный кислород, иначе, в организме работают только атомы кислорода (атомарный кислород). Итак, работают все виды кислорода, правда, с разными энергиями, но конечным звеном в цепи окислительных процессов является атомарный кислород. Поэтому название «озонотерапия», очевидно, используется для привлечения внимания как бы к новому методу лечения,

на самом деле — это работает кислород, и метод этот правильнее назвать «кислородотерапия».

Механизм зарождения жизни на Земле остается до сих пор загадкой, но большинство исследователей сходятся в том, что ее атмосфера состояла в основном из углекислого газа, и появившиеся растительные организмы нашли в этом веществе неограниченные возможности для фотосинтеза, в ходе которого из углекислого газа и воды возникли органические соединения и свободный кислород, являющийся основой жизни биосферы. Одновременно при воздействии высоких температур электрических разрядов азот воздуха, соединяясь с кислородом, образовывал оксиды азота — вещества, обладающие довольно высокой химической активностью, — в результате чего появились первичные молекулы белка. Химикам известно, что в водных растворах той же крови оксиды азота могут преобразовываться в нитраты, а затем в аминокислоты, без чего невозможна жизнь.

Так как фотосинтез в воде идет гораздо активнее, чем на суше, то в результате этого процесса, включающего углекислый газ, кислород, азот, озон, сложилась определенная пропорция газов в атмосфере, которая не меняется многие миллионы лет: 78 % азота, 21 % кислорода, 1 % аргона, 0,033 % углекислого газа.

Все больше отдаляясь от физиологических основ жизни, ученые, занимаясь человеком, до сих пор не раскрыли истинной сути жизни самой клетки: что лежит в основе ее жизненных процессов. Подмена же основ природы, заложенных в организме, химическими методами, ослабляющими его защитные резервные

механизмы, способствует появлению все более тяжелых заболеваний и сокращению жизни человека.

Известно, что кислорода в организме около 65 % и без него не может происходить ни одна биохимическая и энергетическая реакция. В чем же универсальность, а главное, каков механизм его действия и есть ли ему замена? Тем более что с возрастом генерация кислорода по многим причинам (ограничение подвижности, зашлакованность организма и т. п.) значительно уменьшается. *При исследовании механизма биопроцессов было установлено, что в организме идет постоянный процесс образования клетками иммунной системы, да и не только ими, а, например, теми же кишечными палочками, перекиси водорода и озона из воды и молекулярного кислорода, которые, распадаясь, выделяют атомарный кислород. А без него клетка мертва!*

В современную геологическую эпоху круговорот кислорода связывают главным образом с углеродом и водородом. Например, в состав белков кроме углерода (50–55 %), кислорода (19–24 %), водорода (6,5–7,5 %) в микродозах входят и другие элементы (фосфор, железо, сера, медь и т. п. — почти полтаблицы *Менделеева*), от электролитного баланса которых зависит нормальная работа клеток. Но огромное значение в этой системе играет кислород и углекислота, в том числе включающая кислород.

Кислород является окислителем для сжигания поступающих в организм веществ. Что происходит в организме, в частности в легких, при обмене газов? Кровь, проходя через легкие, насыщается кислородом. При этом сложное образование гемоглобин переходит в

оксигемоглобин, который вместе с питательными веществами разносится по всему организму. Кровь при этом становится ярко-красной. Вобрав в себя все отработанные продукты обмена веществ, кровь уже напоминает сточные воды. В легких, в присутствии большого количества кислорода, продукты распада сжигаются, а излишняя углекислота удаляется.

Когда организм зашлакован при различных болезнях легких, курении и т. п. (при которых вместо оксигемоглобина образуется карбоксигемоглобин, фактически блокирующий весь дыхательный процесс), кровь не только не очищается и не подпитывается необходимым кислородом, но и возвращается в таком виде к тканям, которые и так задыхаются от недостатка кислорода. Круг замкнулся, и где произойдет поломка системы — дело случая.

С другой стороны, чем ближе к природе пища (растительная) или чем меньше она термически обработана, тем больше находится в ней кислорода, освобождаемого при биохимических реакциях. Хорошо питаться — это не значит переедать и все продукты сваливать в кучу, тем более жарить, консервировать, в таком продукте кислорода вообще нет, и такой продукт становится «мертвым», а потому для его переработки требуется еще большее количество кислорода.

Но это только одна сторона проблемы.

Работа нашего организма начинается с его структурной единицы — клетки, где есть все необходимое для ее жизнедеятельности: переработки и потребления продуктов, превращения веществ в энергию, выделения отработанных веществ. Однако процесс получения энергии и использование ее в клетке

продолжает рассматриваться с точки зрения химических законов, согласно которым скорость протекающих реакций не должна превышать  $1 \times 10^6$  с. Последнее означает, что в живой клетке не может быть квантовых взаимоотношений, протекающих с огромными скоростями. Вместе с тем имеется много данных, что процессы биоокисления у нас заканчиваются не образованием аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ), а высокочастотным электромагнитным полем и ионизированным протонным излучением.

Оригинальную точку зрения на это высказал блестящий хирург Божьей милостью *Георгий Николаевич Петракович*, с точки зрения биофизических процессов, происходящих в организме. Как доказал *Петракович*, клетка даже способна вырабатывать кислород и энергию за счет свободнорадикального окисления насыщенных жирных кислот. Но для этого она должна получить энергетическое возбуждение, которое обеспечивается эритроцитами крови.

Известно, что молекула эритроцита имеет отрицательный заряд. Вырабатываемый в процессе биоэнергетической реакции в мембране эритроцита электрон захватывает входящий в состав гемоглобина атом железа — в этом причина того, что в циркулирующей крови железо всегда двухвалентно. Другая часть «наработанных» электронов расходуется на заряд всего эритроцита. Величина этих зарядов у разных эритроцитов разная в зависимости от их возраста и нормального состояния. Удивительно, что имеющий диаметр в 3–4 раза больше капилляра, эритроцит все-таки проходит через него. Дело в следующем.

Под давлением крови в капиллярах эритроциты собираются в «монетные столбики» (под микроскопом они действительно напоминают сложенные столбиками монетки). Так как они имеют форму двояковогнутой линзы, то в пространстве между ними в легких находится жировоздушная смесь, а в клетках — кислородно-жировая пленка. В аэробных (кислородных) условиях свободнорадикальное окисление ненасыщенных жирных кислот клеточных мембран происходит как обычное горение, в результате чего образуется вода, углекислый газ и тепло. Помимо этого, в анаэробных условиях (недостаток кислорода) здесь же происходит реакция с образованием кетоновых тел (ацетон, альдегиды) спиртов, в том числе этилового, происходит омыление жиров поверхностно-активных веществ, так называемых *сур-фактантов*.

Так вот, при создании давления в капиллярах между эритроцитами происходит взрыв-вспышка, как в двигателе внутреннего сгорания. Свечой здесь служит атом железа, переходящий из двухвалентного в трехвалентный, а если учесть, что в состав одной молекулы гемоглобина входит четыре атома железа, а их в одном только эритроците около 400 миллионов, то можете себе представить, какова сила взрыва. Но это не приносит вреда, так как все происходит на молекулярном уровне и в малом пространстве.

Физики доказали: на движущуюся в электромагнитном поле заряженную частицу действует сила Лоренца, которая закручивает траекторию движения, в частности эритроцита, расширяя при этом микрокапилляры и заставляя его протискиваться в отверстие, которое в 3–4 раза меньше самого эритроцита. Эта сила тем мощнее, чем выше заряд

эритроцита и мощнее магнитное поле, за счет чего улучшаются обменные процессы в тканях и быстрее устраняются патологические процессы.

Под влиянием вспышки в легких происходит стерилизация воздуха, выделяется вода, поддерживается температура тела. В момент остановки «монетного столбика» и сжатия эритроцита в капилляре в результате взрыва происходит выброс электронной и тепловой энергий, а также свободнорадикальное окисление продуктов с помощью кислорода, находящегося в межтканевой жидкости. При этом освобождаются «окна» в мембранах клеток, куда устремляется натрий (за счет разницы концентрации вне и внутри клеток), протаскивая за собой кислород, воду и все растворенные в ней вещества.

Но самым главным в этом процессе является то, что концентрации молекулярного кислорода и углекислоты должны быть в пределах величин, приведенных в таблице. Если кислорода больше, конечно, за счет уменьшения углекислоты, то наступает спазм капилляров, что приводит к нарушению обеспечения тканей всем необходимым и удаления отходов, то есть наступают вначале функциональные, а затем и патологические изменения.

Так как клеткам практически всегда не хватает кислорода, то человек начинает глубоко дышать, однако излишек атмосферного кислорода — это не благо, а причина образования тех же свободных радикалов. Возбужденные атомы клеток от недостатка кислорода, вступая в биохимические реакции со свободным молекулярным кислородом, способствуют как раз

образованию свободных радикалов, имеющих на своей орбите неспаренный электрон.

Свободные радикалы всегда имеются в организме, и их роль заключается в поедании патологических клеток, но так как они очень прожорливы, то при увеличении их количества они начинают поедать и здоровые клетки. При глубоком дыхании кислорода в организме становится значительно больше, чем надо, и он, выдавливая из крови углекислоту, нарушает их равновесное состояние в сторону уменьшения, что и приводит к спазму сосудов — основе любого заболевания.

Удивительно устроен наш организм, в котором заложены огромные возможности, в частности в системе дыхания. Еще в своей кандидатской работе я отмечал, что мы выдыхаем воздуха больше, чем вдыхаем, потому что природой в организме предусмотрен физиологический тип дыхания: чем меньше вдох и больше задержка на выдохе или медленнее выдох, тем лучше для организма.

*Углекислота* — это второй по значимости после кислорода важнейший регулятор и субстрат жизни. Углекислота стимулирует дыхание, способствует расширению сосудов мозга, сердца, мышц и других органов, участвует в поддержании необходимой кислотности крови, влияет на интенсивность самого газообмена, повышает резервные возможности организма и иммунной системы.

На первый взгляд кажется, что мы дышим правильно, но это не так. На самом деле у нас разбалансирован механизм кислородообеспечения клеток из-за нарушения соотношения кислорода и углекислого газа на уровне клеток. Дело в том, что, по

закону Вериги, при нехватке в организме углекислого газа кислород с гемоглобином образуют прочную связь, что препятствует отдаче кислорода тканям. Известно, что только 25 % кислорода поступает в клетки, а остальной по венам возвращается обратно в клетки. Почему так происходит? Проблема в углекислом газе, который в организме образуется в огромном количестве (0,4–4 л в минуту) как один из конечных продуктов окисления (наряду с водой) питательных веществ. Причем чем больше человек испытывает физических нагрузок, тем больше производится углекислого газа. На фоне относительной обездвиженности, постоянных стрессов обмен веществ замедляется, что вызывает снижение выработки углекислоты.

Волшебство углекислого газа заключается в том, что при постоянной физиологической концентрации в клетках он способствует расширению капилляров, при этом кислорода больше поступает в межклеточное пространство и потом путем диффузии в клетки. Следует обратить ваше внимание на то, что каждая клетка имеет свой генетический код, в котором расписана вся программа ее деятельности и рабочие функции. И если клетке создать нормальные условия снабжения кислородом, водой, питанием, то она будет работать заложенное природой время. Фокус заключается в том, что дышать надо реже и неглубоко и на выдохе делать больше задержек, тем самым способствуя поддержанию количества углекислого газа в клетках на физиологическом уровне, снятию спазма с капилляров и нормализации обменных процессов в тканях.

Почему, например, горцы живут долго? Конечно, экологически чистая еда, размеренный образ жизни, постоянная работа на свежем воздухе, чистая свежая

вода — все это важно. Но главное в том, что на высоте до 3 километров над уровнем моря, где находятся горные селения, процент содержания в воздухе кислорода сравнительно снижен. Так вот, именно при умеренной гипоксии (нехватке кислорода) организм начинает экономно его расходовать, клетки находятся в режиме ожидания и обходятся жестким лимитом при нормальной концентрации углекислого газа. Давно ведь замечено, что пребывание в горах значительно улучшает состояние больных, особенно с легочными заболеваниями.

В настоящее время большинство исследователей считают, что при любом заболевании возникают нарушения в дыхании тканей, и в первую очередь, за счет глубины и частоты вдохов и избытка поступающего кислорода, что снижает концентрацию углекислоты. В результате этого процесса включается мощный внутренний замок, возникает спазм, который только на короткое время снимается спазмолитиками. Действительно эффективной же в этом случае будет просто задержка дыхания, что уменьшит поступление кислорода и тем самым снизит вымывание углекислоты, с увеличением концентрации которой до нормального уровня снимется спазм и восстановится окислительно-восстановительный процесс.

В каждом заболевшем органе, как правило, находят парез нервного волокна и спазм сосудов, то есть болезней без нарушения кровоснабжения не существует. С этого начинается самоотравление клетки из-за недостаточного поступления кислорода, питательных веществ и малого оттока продуктов обмена, или, иначе: любое нарушение работы капилляров — первопричина многих заболеваний. *Вот почему нормальное соотношение концентраций кислорода и углекислоты*

*играет такую большую роль: с уменьшением глубины и частоты дыхания нормализуется количество углекислоты в организме, тем самым снимается спазм с сосудов, раскрепощаются и начинают работать клетки, уменьшается количество потребляемой пищи, так как улучшается процесс ее переработки на клеточном уровне.*

## **Иммунная система и перекись водорода**

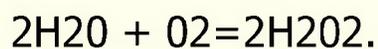
Как мы выяснили, роль молекулярного кислорода в организме сводится к образованию атомарного кислорода, который и обеспечивает окислительно-восстановительные процессы, происходящие в клеточных структурах, и поддержание здоровья на клеточном уровне. Нарушение этого процесса и есть первопричина всех болезней. Отсюда возникает вопрос: как и что надо делать, чтобы предотвратить такое нарушение без использования химических лекарственных средств, с помощью которых можно устранить только следствие болезни, а не первопричину.

Теперь поговорим об удивительной особенности работы иммунной системы, заложенной в наш организм, в качестве одного из сильнейших средств борьбы с различной патогенной средой, характер которой не имеет значения, — об образовании клетками иммунной системы, лейкоцитами и гранулоцитами (разновидность тех же лейкоцитов), *перекиси водорода*.

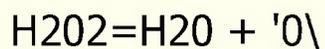
Учитывая, что атомарный кислород вырабатывается в самом организме из воды и молекулярного кислорода через перекись водорода и озон, было решено при

нарушении этого природного механизма, наблюдаемого при возникновении любого заболевания или снижении с возрастом своих резервных возможностей, использовать такое химическое вещество, как перекись водорода: наружно, перорально, в клизмах и даже внутривенно. Результаты не заставили себя ждать, тем более что методика применения перекиси водорода элементарно проста и, что не менее важно, практически ничего не стоит.

В организме перекись водорода образуется клетками иммунной системы из воды и кислорода:



Разлагаясь, перекись водорода образует воду и атомарный кислород:



Как видно, на первой стадии разложения перекиси водорода выделяется атомарный кислород, который является «ударным» звеном кислорода во всех биохимических, энергетических процессах. Именно атомарный кислород определяет все необходимые жизненные параметры организма, а точнее, поддерживает иммунную систему на уровне комплексного управления всеми процессами для создания должного физиологического режима в организме, что и делает его здоровым. При сбое этого механизма, то есть при недостатке кислорода, а его, как вы уже знаете, всегда не хватает, особенно при недостатке аллотропного (других видов, в частности той же перекиси водорода) кислорода, и возникают различные заболевания, вплоть до гибели организма. В таких случаях хорошим подспорьем для восстановления баланса активного кислорода и стимуляции

окислительных процессов и собственного его выделения и является перекись водорода — это чудодейственное средство, придуманное природой в качестве защиты организма, даже когда мы ему чего-то недодаем или просто не задумываемся, как там, внутри, работает самый сложный механизм, обеспечивающий наше существование.

*Следует сказать, что в биохимических, энергетических реакциях кислород в организме участвует в виде радикалов нескольких видов: свободных радикалов, у которых на орбите находится один неспаренный электрон, у атомарного кислорода — два, а у молекулярного — уже четыре. Помимо этого их различие заключается в том, что для образования свободных радикалов требуется гораздо меньше времени и энергии, несколько большей у атомарного и больше всего — для молекулярного, и обозначаются они следующим образом:*

*Свободные радикалы —  $O'$*

*Молекулярный кислород —  $O_2$*

*Атомарный кислород —  $O'$ .*

*Озон —  $O_3$ .*

В последнее время и у нас, и за рубежом увеличилось количество публикаций по использованию озона, ультрафиолетового облучения и, конечно, перекиси водорода. Материалы многих публикаций, а также конференций по этим вопросам показывают повторяемость конечных результатов, независимо от метода и вида болезни. Во всех указанных случаях главным лечебным фактором, по мнению авторов, является кислород, а механизм его действия сводится к

его воздействию на саму болезнь. И особенно популярна сейчас так называемая озонотерапия, которой, как я уже отмечал, в чистом виде нет. Озон получается в результате ультрафиолетового излучения и электрического разряда в воздухе или кислороде. Исследования показали, что структура молекул озона представляет собой равнобедренный треугольник с ядерным расстоянием  $a(OO) = 1,26$  ангстремов и углом при вершине  $127^\circ$ . Эти данные и заметная полярность молекулы озона (длина диполя  $0,10\text{A}$ ) полностью исключают принимавшуюся ранее кольцевую структуру  $O_3$ , в которой все атомы кислорода были равноценны и двухвалентны.

Вместе с тем, если рассматривать любые соединения, куда входит кислород, молекулярный ион  $O_2$  характеризуется ядерным расстоянием  $a(OO) = 1,28$  ангстремов, а сродство к электрону нейтральной молекулы оценивается в  $21$  ккал/моль {Касаткин В. И., 1945). Все перекиси могут считаться радикалами  $HO_2$  или легко распадающейся на радикалы «надперекиси» водорода  $H-O-O-O-H$ . Существование нестойких  $HO_2$  и  $H_2O_4$  было показано Бахом А. К еще в 1897 году. Аналогичное строение имеют озониды. Сродство молекулы озона к электрону равно  $77$  ккал/моль, то есть примерно втрое больше, чем у молекулы кислорода. Этим самым объясняются более сильные окислительные свойства озона, чем кислорода.

Однако большое значение альфа, малые ядерные расстояния и наличие слабовыраженной полярности молекулы  $O_3$  — все это говорит о ее электронной структуре по типу  $O = O = O$  с четырехвалентным атомом кислорода в центре. Возникновение такой валентности требует использования двумя электронами высокого

энергетического уровня 3S, что хорошо согласуется с эндотермичностью озона и высокой активностью атома и молекулы кислорода, образуемых при распаде озона.

Считаю важным лишней раз подчеркнуть, что все три способа получения кислорода (ультрафиолетовое излучение, перекись водорода, озон) имеют одну и ту же концовку — образование атомарного кислорода, который и является физиологическим стимулятором клеточных процессов, укрепляет иммунную систему, которая к тому же сама вырабатывает перекись водорода. Сам по себе озон — отравляющий газ, быстро распадающийся в жидкости и в воздухе, выделяя атомарный кислород с более высоким окислительно-восстановительным потенциалом (ОВП), который и является сильным окислителем, на чем основано лечение. Таким образом, сам озон до клеток никогда не доходит, он только обеспечивает организм более активным кислородом. При заболеваниях этот механизм нарушается, так как весь активный кислород расходуется на окисление токсинов и химических лекарств, из-за чего организм еще больше входит в гипоксическое состояние и поэтому не может избавиться от болезней.

При ультрафиолетовом облучении крови (в которой содержится кислород) происходят фотохимические реакции, аналогичные реакциям при обычном фотосинтезе, в результате чего образуется озон, который мгновенно распадается (как и перекись водорода в организме), в результате чего выделяется атомарный кислород, который, в свою очередь, усиливает действие молекулярного кислорода, также превращая его в атомарный.

Помимо этого, как показали исследования, наши клетки, так же как и все клетки растительного мира, работают на ультрафиолетовом излучении определенного спектра, который как раз мы и используем в своем аппарате «Гелиос-1». Таким образом, ультрафиолетовое облучение, предложенное нами, — это, с одной стороны, подкачка недостающей энергии организму, с другой — образование озона с образованием атомарного кислорода, которого всегда, особенно при заболеваниях, не хватает.

Молекулярное строение озона  $O_3$  описывается четырьмя изотермическими формами:

**0000**

**//|—|~|—|**

**o c r ~ o o + o c r < < o + o**

Озон получают в результате УФО-излучения и электрического разряда  $O_2 + O < < -ЮЗ + 103,3$  кДж/моль.

Согласно структуре, озон вступает в реакцию как диполь и получается

$O_3 + O t; 202 + 390$  кДж/моль.

Суммарное уравнение синтеза озона из кислорода с вычетом промежуточного продукта (атомарного кислорода)  $3O_2 \pm 5 203-287,28$  кДж/моль.

Таким образом, тепловой эффект при образовании моля озона из кислорода составляет  $287,28:2 = 143,64$  кДж.

Человек определяет органами обоняния концентрацию озона в 0,01 мг/л, а в воздухе помещений,

где работают люди, допустимо содержание озона 0,2 мг/м<sup>3</sup>.

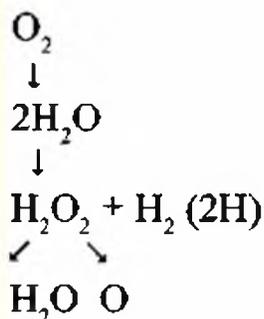
## Физические данные молекулярного кислорода и озона

Температура плавления	O <sub>2</sub> -219 °С -183 °С 1 объем в	O <sub>3</sub> -250 °С -111°С
Температура кипения	20 объемах воды при 0 °С	гораздо больше, чем
Растворимость в воде	и 3 объема при 20 °С	кислорода

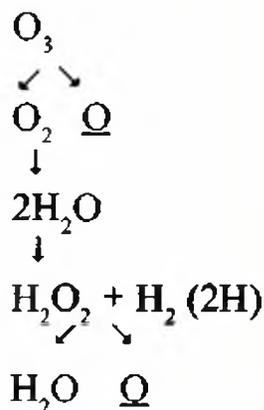
Как видно, активность озона гораздо выше.

# Схема действия (распада, растворения) молекулярного кислорода и озона

Молекулярный кислород



Озон



Как вы уже знаете, кислород и вода при определенном сочетании и температурном режиме миллионы лет тому назад сформировали среду, в которой родилась биологическая жизнь. По *А. П. Виноградову*, 99,4 % массы живого вещества состоит из следующих элементов: O — 70, C — 18, H — 10, Ca — 0,5 %, K — 0,3 %, P — 0,07 %. Хотя человечеству давно известна роль кислорода в природе и для здоровья человека в том числе, но механизм его действия ведь до сих пор полностью не раскрыт. При разговоре о кислороде всегда речь идет о молекулярном кислороде, хотя источником жизни является атомарный кислород. Вся медицина и фармакология знают и строят свою деятельность на том, что без кислорода жизни нет. А почему и как это делает кислород, молекулы которого являются нейтральными, стараются умалчивать, так как никакие процессы в организме не происходят без переноса свободных электронов, ибо все они происходят на клеточном

уровне, а это уже область биофизики. Мы с биофизиком *И. И. Кондратьевым* попытались восстановить статус кво атомарного кислорода, определить механизмы его действия в организме. Перекись водорода и озон — это попытка оказать помощь природному механизму, заложенному в организм, без чего он существовать просто не может.

Если это так, что прикажете делать всей медицине и фармакологии, так как многотомные фолианты, описывающие болезни и набор химических лекарственных средств, просто будут не нужны, ибо все дело в достаточности снабжения клеток атомарным кислородом и вторым, не менее важным веществом, — водой. Вода — это самая энергоемкая жидкость, которая может максимально концентрировать энергию электронных волн, содержит все виды атомарного кислорода, поэтому она сама является лечебным средством. В воде содержится 89 % кислорода, которому отдают все лавры. По этой причине я написал отдельную книгу о воде, «Вода — жизнь и здоровье: мифы и реальность», в которой освещаются вопросы значения жидкостного «конвейера» в организме, значения воды как средства, обеспечивающего клетки энергией, кислородом и необходимыми веществами и удаляющего продукты метаболизма. Особенно это относится к больным, ослабленным и пожилым людям, которых перестают ощущать потребность в воде, что само по себе уже является болезнью.

Без перекиси водорода практически в природе ничего не происходит, она лежит в основе всех физиологических, биохимических и энергетических процессов, протекающих в организме. Например, молозиво матери и женское молоко содержат много

перекиси водорода, что служит запуском работы иммунной системы ребенка. Или, к примеру, действие знаменитого интерферона основано на том, что он стимулирует выработку клетками иммунной системы перекиси водорода.

Перекись водорода является мощным регулятором доставки клеткам микро- и макроэлементов, того же кальция — клеткам головного мозга и лучшей их усвояемости, а также очистки от шлаков, окисляет токсические вещества, попавшие в организм как извне, так и образовавшиеся внутри самого организма, что, в свою очередь, повышает работу так называемых простагландинов, являющихся важнейшими структурными элементами всей иммунной системы. В настоящее время доказано, что лактобактерии, живущие в толстом кишечнике, также способны вырабатывать перекись водорода. Дело в том, что все болезнетворные микроорганизмы, так же как и раковые клетки, могут существовать только при отсутствии кислорода. Это касается не только желудочно-кишечного тракта, но и органов малого таза, женской и мужской половых сфер и т. д. Несмотря на то что многие ученые (например, *О. Ю. Охлобыстин* «Жизнь и смерть химических идей», М., 1989) не понимают разницы в свойствах кислорода, который находится в свободных радикалах, молекулярном и атомарном кислороде, и что перекись водорода давно химически изучена, и в том числе значение ее для организма, вместе с тем отмечают, что «перекись водорода, действуя подобно свободным радикалам, вызывает в ДНК молодых животных те же изменения, что и старение». Однако известно, что свободные радикалы — это кислород с одним неспаренным электроном — довольно агрессивны и в

норме занимаются «пожираением» поврежденных, заболевших клеток, но «не брезгают» и здоровыми.

Роль иммунной системы заключается также в том, чтобы следить за количеством свободных радикалов, ибо чем их больше, тем более вероятно возникновение различных болезней. Исследования, например, показали, что в раковых или облученных клетках свободных радикалов в несколько раз больше, чем в здоровых. Так вот, именно клетки иммунной системы, к которым принадлежат лимфоциты и гранулоциты, и занимаются уничтожением лишних свободных радикалов.

Роль свободных радикалов в нарушении всех жизненных функций организма достаточно доказана. С возрастом эти функции угасают, а концентрация свободных радикалов увеличивается, чему способствуют также такие факторы, как стресс, облучение (не это ли является причиной образования метастазов при онкологических заболеваниях, как после облучения, так и после операционного вмешательства?), хронические болезни, токсины, резкие колебания температуры и т. д. *В связи с этим возрастает роль антиоксидантов, которые как раз и являются «ловушками» свободных радикалов.*

Следует иметь в виду тот факт, что во вдыхаемом табачном дыме свободных радикалов очень много, а в выдыхаемом — их почти нет. Куда они делись? Не в этом ли кроется одна из причин искусственного старения организма?

Таким образом, надо понимать, что *свободные радикалы, содержащие кислород, по своему действию отличаются от молекулярного и атомарного кислорода.*

Американский исследователь *Шлегель* неопровержимо доказал, что перекись водорода служит

источником атомарного кислорода. Для этого он поместил определенное количество микроорганизмов в 100 %-ную азотную кислоту, где, конечно, они все погибли. В другом сосуде, куда была добавлена перекись водорода, микроорганизмы не только не погибли, но и вели себя как в естественных условиях.

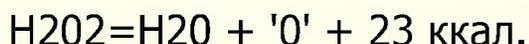
В химическом плане механизм работы атомарного кислорода в организме не так прост. Указанные реакции происходят с различными скоростями и количеством выделяемого тепла. И все эти реакции идут в клетке через образование перекисных соединений, атомарного, молекулярного кислорода и свободных радикалов, с выделением энергии в виде тепла для поддержания температуры тела 36,6 °С, «наведения порядка» и регулирования деления клеток, а также создания энергоинформационного поля (биополя). Образно говоря, каждая клетка представляет собой «атомный реактор», дающий энергию клеточным процессам и жизнь всему организму.

Одной из главных особенностей организма является поддержание электролитного баланса организма, то есть гомеостаза или кислотно-щелочного равновесия. Любое отклонение в этом процессе свидетельствует о наличии в организме воспалительной реакции, что и происходит при недостатке кислорода в клетках и в первую очередь сказывается в митохондриях — этих маленьких электростанциях. Однако еще раз напомню, что речь идет не о том молекулярном кислороде, который поступает с воздухом, а о кислороде, получаемом в организме из перекиси водорода — атомарном, который, являясь сильным антиоксидантом, не только восстанавливает работу клеток, но и, окисляя

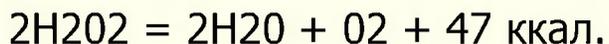
недоокисленные вещества, устраняет в клетке все, что мешает ей нормально работать.

Если бы клетки иммунной системы, ее клетки-киллеры — лейкоциты и гранулоциты — не производили перекись водорода, то наша жизнь вообще была бы невозможна. Вот почему перекись водорода в организме всегда должна присутствовать в достаточном количестве, чего, к сожалению, по многим причинам не случается. Как заявляют, например, доктора *Флетчер* и *Маален*, у больных лейкозом образование перекиси водорода уменьшено на 70 %, и пока не будет восстановлен ее уровень, вылечить такого больного практически нельзя.

Что же происходит в организме при образовании перекиси водорода? Следует сказать, что формула распада перекиси водорода на воду и кислород не отражает всей сущности процесса, так как при распаде одной молекулы перекиси водорода образуется один атом атомарного кислорода:



При распаде двух молекул перекиси водорода образуются два атома кислорода, которые объединяются в молекулу кислорода:



Но вероятность образования из перекиси водорода молекул одного кислорода довольно низкая, так как за счет высокой активности атомарного кислорода он в первую очередь используется для нормализации окислительно-восстановительных реакций органических радикалов, требующих меньших энергий, чем для образования молекул кислорода. Указанные реакции

происходят одновременно, но с разными энергиями и, соответственно, скоростями, не совпадающими по времени и условиям. Таким образом, в указанных реакциях происходит более сложный равновесный процесс получения молекулярного и атомарного кислорода, который и играет главенствующую роль в окислительно-восстановительных процессах, и нарушение его образования приводит к заболеваниям, характер которых не имеет значения. При этом наблюдается определенная взаимозависимость: активность молекулярного кислорода тем выше, чем больше концентрация атомарного кислорода, и наоборот.

Например, в сосновом бору наблюдается не только высокая концентрация молекулярного и атомарного кислорода, который образуется из быстроразлагающегося озона, запах которого мы даже ощущаем, следовательно, пусковым механизмом биоэнергетических реакций, происходящих в организме за счет электронных перестроек, является атомарный кислород, образующийся из озона и перекиси водорода.

Понимание сущности этих процессов является базовым для использования перекиси водорода при лечении различных заболеваний.

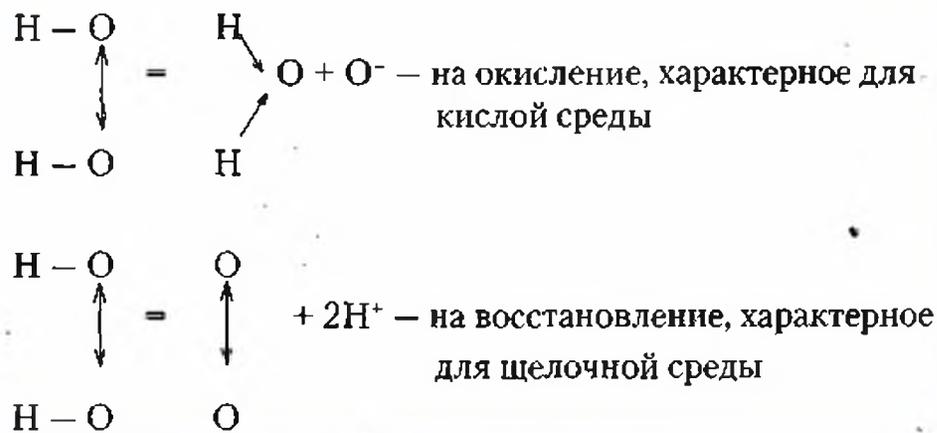


# ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА

Вводя в организм недостающую перекись водорода, мы вводим дополнительное «горючее» для стимуляции атомарных процессов, происходящих в клетке, побуждая их к началу работы и защите от различных повреждающих факторов. В природе много источников образования атомарного кислорода, где человек чувствует себя хорошо: в лесу, возле бурлящего водопада, под люстрой *Чижевского*, в кислородных ваннах, при ультрафиолетовом облучении — за счет прямого образования из озона атомарного кислорода.

При сбое этого механизма, то есть недостатке кислорода, о чем уже неоднократно говорилось, возникают различные болезни и даже гибель организма. Вот тогда для восстановления баланса кислорода, стимуляции окислительных процессов и активации собственного атомарного кислорода и надо дополнительно поставлять организму перекись водорода.

При введении перекиси водорода перорально (через рот) или внутривенно (в биологически рекомендуемых дозах) окислительный ее распад происходит по следующей схеме.



Структурная формула перекиси водорода  $\text{H} - \text{O} - \text{O} - \text{H}$  показывает, что два атома кислорода непосредственно соединены друг с другом и связь эта неустойчива. Например, чистая перекись водорода способна разлагаться на воду и кислород со взрывом, отчего она используется в медицине в разбавленных водных растворах. Перекись водорода, как сказано выше, обладает слабовыраженными кислотными свойствами, на чем и основана ее окислительная функция в кислой среде и восстановительная — в щелочной, то есть та, которая наблюдается в зашлакованном организме.

Активность атома кислорода с отрицательным зарядом очень высокая, и он в первую очередь окисляет атомы элементов, не свойственных данному организму. Вся патогенная флора как огня боится встречи с таким кислородом, так как практически она возникает при его дефиците.

Главное же назначение атомарного кислорода — это коррекция резонансной частоты каждой клетки, развитие новых, подавление старых и больных.

Такой механизм действия перекиси водорода подтверждается рядом наблюдаемых случаев.

*Больная К, 40 лет, заболела **раком груди с обширными метастазами**. В операции было отказано, в связи с чем уехала в деревню в Сибирь, где был кедровый лес. Прожила там 6 месяцев, вернулась в полном здравии.*

*Молодой человек, 16 лет, пришел из школы и за ужином заснул. **Спал 3 месяца**. Отец, заведующий реанимацией в Волгограде, за помощью обращался во все инстанции, вплоть до Москвы. Разбудить сына никто не мог. Сделали одну за другой две процедуры ультрафиолетового облучения крови с помощью сконструированного нами прибора «Гелиос-1», при котором образуется озон — атомарный кислород и энергия, без которой больная клетка жить не может. На следующий день молодой человек проснулся, вначале узнал сестру, затем мать, потом окончательно пришел в себя.*

*Больной К, 83 г., **раковая опухоль (размером с яйцо) на правом виске** постоянно кровоточила. Проводимые врачами мероприятия были безрезультатными, и в дальнейшем отказались что-либо делать. Решено было делать тампоны, смоченные вначале 15 %-ной, а затем 30 %-ной перекисью водорода. Через неделю прекратила течь кровь, а через месяц исчезла сама опухоль. Поверхность правого виска стала чистой, как будто там ничего не было. Врачи не могли поверить, что таким образом была убрана опухоль, с которой они не могли справиться.*

А следующий случай из практики *Ивана Ивановича Кондратьева* уже сенсация! Меня с ним жизнь свела еще

в 1970-е гг., когда мы начали заниматься созданием аппаратуры для ультрафиолетового облучения (он вел конструкторские разработки).

Его невестке, 28 лет, в начале второй беременности после тщательно проведенных анализов сообщили, что ее будущий ребенок родится с болезнью Дауна, и, конечно, был предложен аборт. Причем эти данные были подтверждены на 5-й, 12-й и 15-й неделях беременности. Как рассказывал Иван Иванович, советчиков было много и со стороны родственников, и врачей, но он, взяв всю ответственность на себя, заявил, что если ребенок будет болен, то заберет его к себе и будет растить и воспитывать.

Главным его аргументом было следующее: если уж с перекисью водорода мы избавляем даже от метастазов, то уж болезнь Дауна «задавить» проще. Конечно, сомнения и страх были и у него, ибо все кругом твердили, что перекись при беременности уже опасна. Иван Иванович при этом думал так: медицина не знает ни физиологии, ни химии биопроцессов, ни, тем более, физики процессов, происходящих в организме на атомарном уровне, основой которых является как раз атомарный кислород, вырабатываемый самими клетками иммунной системы. Молекула кислорода — нейтральна, а в биопроцессах работает только атомарный кислород, следовательно, и бояться нечего. Если цепочка получения атомарного кислорода в организме нарушается, то любое заболевание тут как тут. Поэтому метод использования перекиси водорода можно назвать не лечебным средством, а восстановителем атомарной цепочки, и сам организм вместе с иммунной системой лучше знает, как справиться с любой болезнью.

Невестке он начал делать точечный массаж, втирая при этом придуманный им состав, включающий 3 %-ную перекись водорода (4 мл), 5 %-ный медный купорос (1 мл) и 10 %-ный димексид (0,5 мл), приготавливаемый непосредственно перед втиранием. Медный купорос усиливает окислительные процессы в 1000 раз, а димексид способствует более быстрому процессу регенерации тканей, вот почему хорошие хирурги после завершения операции в рану обязательно вливают немного димексида. Точечный массаж проводился подальше от плода, в предположении, что организм сам направит образовавшийся атомарный кислород туда, где он нужнее.

Скандал перешел в другую плоскость, когда на 22-й неделе в мед-центре не нашли признаков болезни Дауна, как ни старались, заявляя, что она все равно проявится потом. Заведующая отделением патологии института *Арина Владимировна Сивова* (Екатеринбург) была

на стороне Ивана Ивановича и довела беременность до конца, хотя тоже боялась за ее исход. Тем более что первая беременность также вначале вызывала сомнение за благополучие ребенка, так как не могли определить, что там, в животе, и даже предлагали аборт: Оказалось, что там была двойня, которая и родилась с помощью кесарева сечения. Были страхи, что разойдется шов. Однако втирание указанного состава тогда дало положительные результаты: шов на матке рассосался, и его просто не было, что, конечно, удивило врачей.

Во втором случае ребенок родился нормальным, весом 3,3 кг, ростом 48 см, и в 10 дней от роду выглядел как 3-4-месячный. Сейчас ему уже больше года, и никаких признаков болезни Дауна нет.

Конечно, это единичный случай, и нужна статистика, но, как показывает этот пример, не надо вводить никаких лекарств, а следует научить рожениц самих или их родственников делать такой массаж, и проблем со здоровьем наших детей не будет, в том числе такой коварной, как болезнь Дауна. Представляете себе, что это значит не только для семьи, но и для государства, если эта болезнь с помощью такого простого средства, как перекись водорода, будет излечена.

В книге *У. Дугласа* «Целительные свойства перекиси водорода» приводится перечень заболеваний, относящихся к иммунодефицитным состояниям (ревматоидный артрит, красная волчанка, аллергические расстройства, метастазирующий рак и т. п.), которые практически все излечиваются от приема перекиси водорода, особенно при внутривенном введении. Несмотря на игнорирование и замалчивание этого метода официальной медициной, он уже широко используется в клиниках думающими врачами, особенно при заболеваниях сердечно-сосудистой, нервной и других систем.

Скажу больше, вообще использование перекиси водорода не новое открытие: пытливые умы уже около 200 лет используют ее в качестве лечебного средства при самых различных заболеваниях.

И хотя успешное применение перекиси водорода в виде внутривенного вливания было проведено во Франции врачом *Нистеном* в 1811 г., о чем сообщили в журнале «Ланцет» доктора *Терклифф* и *Стеббинг*, которые также (1916) использовали перекись для внутривенного вливания при разных состояниях с

достаточно хорошим терапевтическим эффектом, до настоящего времени она широкого применения не нашла... из-за своей простоты и дешевизны. Конечно, использование перекиси водорода приведет к подрыву громадной индустрии по созданию и выпуску химических лекарственных средств, являющейся одним из огромных доходов, к сожалению, за счет ухудшения здоровья тех, кто их принимает.

## **Формы выпуска и традиционное применение перекиси водорода**

***Перекись водорода (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>)*** — это бесцветная жидкость (в больших объемах или концентрации — чуть синеватая), без запаха. Это нестойкое соединение, хорошо растворимое в воде и разлагающееся при соприкосновении с воздухом.

Перекись водорода называют также *пергидролью, гидроперитом, гиперолом, лаперолом*. Японцы недавно изобрели эквивалент перекиси водорода, под названием *флюзол*, который они с успехом применяют при облучении раковых больных.

*Пергидроль* — концентрированный раствор H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>, в котором она находится в количестве 27,5-35 %.

В аптечной сети, как правило, продается 3 %-ная перекись, часто даже без обозначения концентрации. Многие обеспокоены тем, что H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> якобы грязная и содержит ряд вредных для организма веществ, в частности, свинец и цинк. В отличие от технической, поступающая в аптеки H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> достаточно чистая, особенно приготовленная для акушеров. Конечно, наличие примесей того же свинца нежелательно, но в тех

количествах перекиси водорода, которые рекомендуются для приема внутрь или внутривенно, этим можно пренебречь, учитывая тот лечебный эффект, который она вызывает, тем более что количество свинца, поступающего в организм из других источников, всегда превышает допустимые нормы.

Цинк же является необходимым элементом, без которого не происходят многие биохимические и энергетические реакции.

**Гидроперит** выпускается в таблетках и содержит около 35 %  $H_2O_2$ . Перед употреблением таблетки растворяют в воде: 1 таблетка на 1 ст. ложку воды (15 мл), что соответствует 3 %-ному раствору  $H_2O_2$ . Причем использовать гидроперит можно **только наружно**, так как он недостаточно очищен.

Перекись водорода традиционно применяют в качестве антисептического, кровоостанавливающего средства, в качестве отбеливателя, для получения кислорода и в качестве окислителя в ракетной технике.

В организме перекись водорода под воздействием фермента ката-лазы разлагается на воду и *атомарный кислород*, защищая клеточные структуры от повреждений. В противном случае клетка загрязняется, и такой процесс, как апоптоз (ликвидация отживших больных клеток, паразитов), не происходит.

Доказано, что перекись водорода *участвует во всех биоорганических процессах обмена веществ*: белков, жиров, углеводов, минеральных солей, а также в образовании витаминов, в работе всех ферментных, гормональных систем, в выработке тепла в организме,

она способствует переходу сахара из плазмы крови в клетки без помощи инсулина.

Однако помимо насыщения организма атомарным кислородом, перекись водорода играет и другую, возможно, более важную роль — окисляет токсические вещества. Это свойство доктор *Фарр* назвал «окислительной детоксикацией». В частности, окисляя жиры, отлагающиеся на стенках сосудов, она не только предотвращает, но и устраняет явления атеросклероза.

Окислительные свойства перекиси водорода очень сильны: если 10–15 мл  $H_2O_2$  влить в 1 л воды, то количество микробов в ней уменьшается в 1000 раз! При этом гибнут даже такие патогенные микробы, как возбудители холеры и брюшного тифа, споры сибирской язвы, очень устойчивые во внешней среде. Способность перекиси водорода (при внутривенном введении) успешно бороться с бактериальными, грибковыми, паразитарными и вирусными инфекциями, а также стимулировать работу иммунной системы и препятствовать росту опухолей установлена большим количеством лабораторных и клинических исследований. (*У. Дуглас*, 1998). После внутривенного введения  $H_2O_2$  в организм клетки-киллеры, Т-лимфоциты, ответственные за напряженность работы иммунной системы, приобретают более высокую активность.

Сочетание же использования перекиси водорода с ультрафиолетовым облучением крови оказывает еще более выраженный терапевтический эффект, особенно в случаях заболеваний, связанных с такими иммунодефицитными состояниями, как вирусный гепатит, хронические болезни, бесплодие, так называемый СПИД, бронхиальная астма и т. д.

# Способы лечебного использования перекиси водорода

Я получаю много писем, и, бывает, в них говорится о небезопасности использования перекиси водорода, особенно внутривенного ее введения.

Вообще, прежде чем что-то рекомендовать другим, я все испытываю на себе. Так вот, я внутривенно ввожу себе и своим родственникам перекись водорода с помощью шприца у себя дома на кухне — и ничего, жив!

Перекись водорода — это раствор, где молекулы атомарного кислорода отделены друг от друга молекулами воды, а следовательно, *в отличие от молекул чистого кислорода, очень маленькие, и риск газовой эмболии практически исключается.*

Отрицательное действие перекиси водорода при приеме внутрь объясняется тем, что в желудочно-кишечном тракте мало фермента каталазы или его нет вообще. Вот почему выбрана доза, не превышающая **10 капель на один прием** за 30 минут до еды или через 1,5–2 часа после. К тому же не случайно начальный прием перекиси водорода (10 дней), да и при внутривенном введении, определен в режиме привыкания. Да и сами больные могут определить для себя приемлемую комфортную дозу, например, даже не превышающую **3–5 капель на один прием.** |В нашей «цивилизованной» жизни мы едим жареную, жирную, копченую, да еще отравленную химическими веществами пищу, в которой кислорода нет вообще, поэтому на ее переработку кислорода требуется очень большое

количество. А ткани живут практически в бескислородной среде и вынуждены бороться за каждый лишний «глоток воздуха». Поэтому у некоторых людей прием даже 2 капель перекиси водорода вызывает иногда различные недомогания, вплоть до обмороков, как это бывает с городским человеком, очутившимся в лесу. И все-таки, ввиду того, что организм человека из-за малоподвижного образа жизни, характера питания и других факторов практически всегда испытывает недостаток кислорода, прием перекиси водорода при любых расстройствах будет не лишним.

Если после приема перекиси водорода появятся какие-либо дискомфортные явления, боли, тяжесть и др., то на 1–2 дня прием прекратите или снизьте дозу до 3–5 капель. При использовании перекиси следует принимать **витамин С** (один зубчик чеснока в день решит эту задачу).

## Наружное применение

- 1–2 ч. ложки 3 %-ного раствора  $H_2O_2$  — на 50 мл воды (с последующим повышением концентрации раствора до 3 % и даже больше). Используется в виде **компрессов** (держат 0,5–1 час), **втираний** в любые болезненные места (*область сердца, суставы и т. д.*), смазывания кожной поверхности при *болезни Паркинсона, рассеянном склерозе, экземе, псориазе и др.*

- Для лечения *меланом, наружных опухолевых процессов* можно приготовить перекись водорода из таблеток гидроперита (который можно приобрести в магазинах химических реактивов), начиная с 3 %-ного раствора, а затем постепенно увеличивать концентрацию до получения 15-25-33 %-ной перекиси. При

использовании для этих целей обязательно ограничивать место нанесения перекиси от здоровой ткани.

Если у вас *грибок* на ногах или в других местах или *бородавки* на теле и *другие высыпания*, то надо смазывать их 3 %-ным раствором H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> несколько дней, и они исчезнут.

*При раневых инфекциях, гнойных процессах, ссадинах* и т. п. перекись водорода способствует более быстрому заживлению. Как известно, хорошим дезинфицирующим средством *при неглубоких ранах, порезах и трещинах*, а также *кожных заболеваниях* являются квасцы. Эффективнее их применение будет в сочетании с перекисью водорода: в 10 %-ный раствор квасцов (на 10 мл воды 10 г квасцов) добавить 1 ч. ложку 3 %-ной перекиси водорода. Этот раствор является прекрасным средством *для лечения трофических язв, различного рода кожных проявлений, раневых поверхностей при лимфоденитах.*

### ***Использование перекиси водорода в ваннах.***

Мы, как правило, мало обращаем внимания на нашу кожу, а ведь площадь ее — 2 м<sup>2</sup>, и работает она, как почки и легкие. То есть через кожу мы тоже дышим, и через нее выводятся продукты метаболизма. Вот почему после физзарядки, любой нагрузки, обильного потоотделения надо обязательно принять легкий душ, лучше контрастный. В противном случае вредные вещества снова окажутся в организме.

Очень хорошо действует на кожу прием ванн с перекисью водорода, кстати, уже давно официально рекомендуемых во многих странах: Англии, США, Канаде.

Для приема одной теплой ванны взять 5–6 пузырьков перекиси (по 40 мл). Время теплой ванны

30–40 минут, после чего в эту воду добавить горячей воды и вымыться. Только помните, что шампуни, мыла, особенно заморского происхождения, содержат в своем составе щелочи и, смывая с поверхности кожи кислый защитный слой, делают вас действительно «голенькими» для проникновения через кожу различных консервантов, инфекций. Используйте детское мыло, хозяйственное или дегтярное. Курс: 3–5 ванн через день, через полмесяца можно повторить. Хорошо бы добавлять в ванну полпачки соли.

Так что дают ванны с перекисью водорода?  
*Нормализацию стула, изгнание глистов, нормализуют кожный покров при экземе, псориазе, дерматитах, трофических язвах, снимают боли в позвоночнике, суставах и мышцах.*

**Внимание!** При приеме ванн с перекисью может наблюдаться повышение температуры, появление розовых пятен на коже, легкое расстройство стула. Ничего страшного в этом нет, это признаки

зашлакованное™ вашего организма, чем больше, тем выраженнее проявления этого. Здоровый же человек после такой ванны почувствует лишь облегчение.

• **Применение в косметологии.** Все существующие косметические средства: кремы, гели лосьоны — оказывают в основном наружное действие, а ведь нарушение функции клетки зависит от внутреннего состояния организма, его зашлакованности, зависящей, прежде всего, от степени обеспечения клеток кислородом. Сухая кожа, угри, морщины и многое другое хорошо устраняется перекисью водорода. Надо вымыть лицо теплой водой, хорошо вытереть и, смочив ватку 1-1,5 %-ной перекисью, а впоследствии 2 %-ной,

помассировать лицо, шею. Через 20–30 минут надо снова ополоснуть лицо теплой водой.

Такую же процедуру можете проделать при целлюлите, только усилив действие перекиси водорода с помощью массажера или ипплика-тора Кузнецова, а лучше Ляпко. Прокатать живот, бедра, руки, ноги и затем смочить поверхность кожи 3 %-ной перекисью водорода.

- А сколько неприятностей приносит людям *плохой запах изо рта*, причиной которого являются *заболевания зубов, дисфункция пищеварительной системы, заболевания носа и носоглотки*. Простые полоскания из расчета 1–2 ч. ложки 3 %-ной перекиси на 50 мл воды с добавлением небольшого количества соли и соды помогут избавиться от дурного запаха и при заболеваниях ротовой полости.

## **Применение через нос, в уши**

- При любых заболеваниях или некомфортных состояниях (*гриппе, простуде, головной боли*), особенно при болезни Паркинсона, рассеянном склерозе, заболеваниях носоглотки (*гайморите, воспалении лобных пазух*), *шуме в голове и др.* следует закапывать перекись водорода в нос, из расчета 10–15 капель на 1 ст. ложку воды и по целой пипетке закапать сначала в одну, а потом в другую ноздрю. Через 1–2 дня можно увеличить дозу — по 2–3 пипетки в каждую ноздрю, а потом вводить до одного кубика, с глубоким вдохом, с помощью однограммового шприца.

Когда через 20–30 секунд из носа начнет выделяться слизь, надо пойти в ванну, наклонить голову к плечу, пальцем зажать ноздрю, которая сверху, а через нижнюю спокойно выдуть все, что из носа выйдет. Затем

наклонить голову в другую сторону и проделать то же самое.

Минут 10–15 ничего не пить и не есть.

*При носовых кровотечениях* (об этом хорошо знают «врачи скорой помощи») нос тампонируют 3 %-ной перекисью водорода с последующим выяснением причин кровотечения.

*При различных заболеваниях ушей, тугоухости* вначале надо использовать 0,3–0,5 %-ный раствор перекиси водорода (10–15 капель на 1 ст. ложку воды), через несколько дней можно концентрацию раствора повысить до 1–2 % (закапывать или вводить ватный тампон).

## **Внутреннее применение**

Принимать, начиная ***с 1 капли на 2–3 ст. ложки воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 минут до еды или через 1,5–2 часа после,***

ежедневно добавляя по одной капле до 10 на десятый день. Сделать перерыв 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня. Некоторые больные вообще не делают перерыва.

Если есть необходимость, детям до 5 лет можно принимать по ***1–2 капли на 2 ст. ложки воды, с 5–10 лет — по 2–5 капель, с 10–14 лет — по 5–8 капель за один раз, также — за 30 минут до еды или через 1,5–2 часа после.***

Многие страдают таким тяжелым заболеванием, как *дисбактериоз*, не избавившись от которого невозможно вылечить другие болезни. Существующие методы лечения дисбактериоза, как правило, малоэффективны. В

этом случае полезно использовать перекись водорода. С помощью колоногидротерапии проводится очистка толстого кишечника с одновременным введением перекиси (1–2 таблетки гидроперита на 12–15 л жидкости).

В начале процедур даже от такой незначительной концентрации перекиси водорода больные испытывают боли внизу живота, которые затем проходят. В последующем, в зависимости от индивидуальной переносимости, количество таблеток гидроперита можно увеличить.

Таких процедур надо сделать не менее 6–7, чтобы полностью очистить толстый кишечник. Проведение этой процедуры идет одновременно с подсадкой живых кишечных культур. В дальнейшем выполнение рекомендаций с соответствующей диетой и физическими упражнениями позволит справиться с дисбактериозом за сравнительно короткое время.

*При заболеваниях тазовых органов, женской и мужской половых сфер* перекись водорода мы используем следующим образом. Сначала готовим 1–2 %-ный раствор мумиё (150–200 мл) и добавляем в него в первый раз 10, во второй 15, далее 20 капель перекиси, с последующим увеличением количества перекиси, в зависимости от индивидуальной переносимости. Затем теплым раствором делаются микроклизмы, который вводится медленно в предварительно очищенную прохладной микроклизмой прямую кишку. Одновременно мы рекомендуем применение магнитотронов Патрасенко (ректальный и вагинальный) в качестве естественного метода

восстановлении нарушенной биоэнергетики в нездоровом органе.

Таким раствором можно делать как спринцевание (по 2–3 ст. ложки раствора), так и вставлять тампоны на 20–30 минут. Это делается ежедневно в течение 5–7 дней, затем перерыв 3–5 дней, и таких курсов следует провести 4–5.

Выполнение физических упражнений, особенно таких, как «ходьба» на ягодицах, обязательно.

### *Из отзывов*

*Уважаемый Иван Павлович! Хочу поделиться с Вами, что со мной произошло со времени начала приема H2Oz*

*Мне 73 года, перенесла инфаркт и инсульт, правая сторона практически не работала, передвигалась с трудом по комнате из-за сильных болей в области сердца, суставах. Поворачивать голову могла только вместе с корпусом и много чего еще. Начала принимать Hf>2 по Вашей рекомендации, закапывать в нос и даже растираться ею. Через 1–2 недели почувствовала незначительное облегчение, а к концу месяца будто ослабла какая-то пружина, после чего практически исчезли боли в области сердца, суставах.*

*Прошло уже 7 месяцев, а чувствую себя как 10 лет тому назад до болезней. Хожу сама в магазины, делаю постоянно посильную физзарядку, все лето копалась в огороде. Да еще ходила по земле босиком и периодически хлестала себя веничком из крапивы. Сейчас все мои соседи перешли на такой же режим жизни и поняли, что не потрудишься сам ради собственного здоровья, толку никакого не будет, тем более от лекарств, которыми нас только травят.*

*Благодарю Бога, что Вы есть на свете. Здоровья Вам самому и Вашим сотрудникам.*

Т. Гордеева, г. Киров

**Комментарий.** Как видите, результат появился не сразу, и так как клетки больных живут фактически в бескислородной среде, то продолжительность приема перекиси водорода по времени не ограничена.

*Мне 64 года. В 50 лет перенес инфаркт, через полтора года добавилась гипертония, причем кровяное давление повышалось до 250/140 мм рт. ст. К 60 годам добавилась мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия, простатит, который перешел в аденому. С 52 лет на инвалидности, и, несмотря на множество принимаемых лекарств и лечение в больницах, становилось все хуже. В результате — тяжелая одышка, ходил с трудом, нагибаться из-за отечности ног не мог, передвигался только с помощью близких, ухудшалась память, в голове был постоянный шум. Думал уже о том, чтобы закончить свою жизнь на Земле, чтобы не мучить ни себя, ни родных, ни врачей, которым самим от моего вида становилось плохо.*

*В начале 2000 года познакомился с рекомендациями профессора Неумывакина и начал принимать перекись водорода по схеме, а также стал заниматься посильными физическими упражнениями, принимать контрастный душ, ходить при любой погоде, то есть не надеясь ни на кого занялся своим здоровьем, как говорит Иван Павлович, в комплексе.*

*В результате сейчас (октябрь 2003 г.) я считаю себя практически здоровым человеком. Кровяное давление стало 130–140/85–95 мм рт. ст., экстрасистолы есть, но я их не замечаю, хожу свободно, позвоночник гнется,*

*делаю «Березку», стою на голове до 1 минуты, хожу на ягодицах, практически перестал вставать ночью в туалет. Шум в голове, отечность ног исчезли.*

*Прав профессор Неумывакин: здоровье надо самим зарабатывать, у меня на физзарядку и утренние процедуры уходит около часа, днем на ходьбу, бег трусцой — 1–1,5 часа. Остальное время — посильный труд на участке. Но ведь, несмотря на то что мой возраст стал больше, я чувствую себя гораздо лучше, чем даже до болезни. Оказывается все просто, но без собственного труда здоровья не будет. К врачам не хожу, а если приду, то они удивляются, почему я еще живу, так как по их меркам я давно должен был умереть. Так я им говорю: «Не дождетесь». Кстати, некоторые из них уже умерли.*

*Что же получается? Многие, к которым я раньше обращался, не могли мне порекомендовать, что мне самому делать, а Главный Народный целитель России один мог это сделать. Как мне теперь прикажете относиться к официальной медицине, которая отказывается от больных, ради кого она и существует.*

*С уважением и благодарностью к Вам за мудрые и простые советы, выполняя которые больные становятся здоровыми.*

*И. П. Потзоров, Липецк*

*К старости набралось много болячек, и уже, кажется, приспособились к ним, но постоянное чувство слабости, разбитости, утомления даже от незначительной работы сделало жизнь не в жизнь.*

*Стали с мужем принимать перекись водорода по совету И. П. Не-умывакина. После первой декады ничего не почувствовала, но затем стали твориться чудеса.*

*Кишечник начал выбрасывать что-то невообразимое: какие-то пленки, черноту, камешки, и это продолжалось больше недели. Вскоре та же картина стала наблюдаться и у мужа. Если бы Вы знали, как мы ожили, можно сказать омолодились лет на 10–15. Неужели все это перекись водорода?*

В. И. Морозова, Томск

**Комментарий.** Дело в том, что выделяемый при разложении перекиси водорода в организме атомарный кислород является не только сильным дополнительным источником насыщения тканей кислородом, но и окислителем токсических продуктов, которые блокировали работу кишечника. Некоторые ученые утверждают (профессор *Есенкулов*), что перекись водорода повреждает клетки реснитчатого эпителия толстого кишечника, что в последующем отрицательно скажется на его работе. Перекись водорода — это не только продукт деятельности клеток-киллеров, уничтожающих любую патогенную микрофлору, вирусы, грибки. Перекись водорода — это своего рода универсальное средство поддержания на должном физиологическом уровне всех жизненно важных процессов. Клетки иммунной системы — лимфоциты и гранулоциты — наши спасители, а не разрушители. Вот почему перекись водорода, доокислив недоокисленные вещества, выбросила их из организма, «наведя порядок» в кишечнике.

*Уважаемый Иван Павлович!*

*Обращается к Вам пенсионерка, ветеран войны с просьбой расшифровать методику приема перекиси водорода. С 16 апреля 2003 года начала принимать перекись, начиная с одной капли, и дошла до 30 капель с*

*перерывом. Поскольку я, вероятно, невнимательно изучила Ваш рецепт, то стала принимать перекись два раза в день утром и вечером по 30 капель. После приема никаких внутренних нарушений не было, наоборот появилась бодрость, и если раньше с трудом передвигалась, то стала лучше и быстрее ходить, не испытывая усталости. Но через 1,5 месяца такого приема перекиси заметила, что у меня стало резко ухудшаться зрение. Так как у меня многие годы развивалась прогрессирующая катаракта, то я обратилась к врачу, которая сказала, что прием перекиси мог убыстрить развитие катаракты и что нужна срочная операция. Что мне делать дальше? Принимать перекись или нет?*

Н. Свиридова, Казань

**Комментарий.** Уважаемая Надежда Сергеевна! В организме исподволь, постепенно накапливаются явления, которые, дойдя до определенного предела, выливаются в то или иное заболевание. Катаракта ведь давно созревала, а здесь перекись водорода, за счет своего влияния, могла усилить обменные процессы в глазу, что, возможно, в дальнейшем сможет послужить началом рассасывания катаракты, чему я неоднократно был свидетель. Но, главное, не надо увеличивать одноразовую рекомендуемую дозу приема перекиси водорода — 10 капель на 30–50 мл воды.

*Скажу о том, что в течение шести лет я страдала от бронхиальной астмы, особенно было плохо ночью. Спать не могла, задыхалась. И вот в вестнике прочитала интервью с профессором И. П. Неумывакиным. Сразу поверила в перекись водорода и стала принимать, как рекомендовал доктор. И произошло чудо — бронхиальная астма, мучившая меня столько лет,*

*рассталась со мной. Какое же это счастье, когда ты не задыхаешься и можешь вести нормальный образ жизни!*

*Валентина К., Димитровград*

*При очередном обследовании по поводу опухоли гортани с предположением ракового процесса мне было предложено провести ряд профилактических процедур и анализов, в том числе и крови... И вдруг обнаружили ВИЧ-инфекцию. В центре СПИДа на Соколиной горе дважды проверили результат, что подтвердило: да, СПИД есть! Мне было назначено комбинированное специфическое лечение из трех препаратов. Через месяц появились все ожидаемые побочные эффекты от лекарств: кожная сыпь, похожая на крапивницу, зуд и т. п. Через 2 месяца препараты отменили, и, так как лечащий врач ушел в отпуск, я был предоставлен сам себе. Назначенные антигис-таминные препараты еще больше ухудшили мое состояние, и я начал искать альтернативу лечению: лечился продуктами пчеловодства, у известного экстрасенса Е. Дубицкого, и все безрезультатно.*

*Узнал о профессоре Неумывакине, который назначил мне внутривенное введение перекиси водорода и ряд других процедур. 10 вливаний полностью сняли все проявления аллергического состояния, улучшился иммунитет, что было видно по анализам, проведенным анонимно в институте Склифосовского. Мой иммунный статус оказался таким же, как у здорового человека. Но в центре ВИЧ-инфекции провели свои исследования, и их анализы показали якобы, что иммунитет падает до критических отметок, а количество вируса в крови неуклонно возрастает. Иван Павлович объяснил мне это следующим образом: в этих лабораториях не могут*

*признать своих ошибок и будут настаивать на своем, что СПИД неизлечим, а на самом деле его вообще не существует, так как все реакции на ВИЧ-инфекцию неспецифичны. Эта болезнь относится к иммуно-дефицитным состояниям, которая так и называется — «синдром приобретенного иммунодефицита». «Сейчас у вас мы практически восстановили иммунитет, — сказал Иван Павлович, — и он сам наведет порядок, так что делайте все, что мы Вам советовали». И я с помощью этих советов несколько не сомневаюсь, что буду здоров и бесконечно благодарен Ивану Павловичу за моральную и методическую поддержку. Спасибо. Будьте сами здоровы — Вы многим нужны.*

Москва, К-в

*У моего мужа тяжелый ушиб головного мозга. Инвалид I группы. Парез левой стороны, в том числе языка. Потерял ощущение вкуса, обоняния, чувство аппетита и насыщения едой, восприятие света, речь, память и так далее, много чего. Я сама инвалид II группы: бронхиальная астма, стенокардия (все болячки долго перечислять). После интервью Неумывакина с 26 марта стали принимать без совета с врачами перекись водорода 2 раза в день по 10 капель плюс два драже витамина С. Решили так: нам нечего терять, авось поможет. И начало есть! Муж: стал говорить, перестала выпадать с левой стороны изо рта пища, появилось чувство голода и сытости, стал различать — соленое или нет, улучшился цвет кожи, стал запоминать остановки. У меня тоже есть некоторые, хотя и не такие, как у мужа, сдвиги.*

Т. Вербило, Красноярск

Некоторые больные в своих письмах приводят данные о дискомфортных ощущениях после приема перекиси водорода внутрь: тяжесть в желудке, пульсирующие боли, что вызывает беспокойство по поводу образования язв или возникновения рака в результате разъедания слизистой желудка и т. п. По этому поводу следует сказать следующее: действительно перекись водорода в желудке вступает в реакцию с жирными кислотами, образуя гидроксильные радикалы, что является основным фактором возникновения многих заболеваний. Но как вы уже знаете, в организме образуется много ферментов, в том числе каталаза, которая разлагает перекись водорода на воду и атомарный кислород, но в желудке этих ферментов мало или вообще не бывает, в зависимости от его состояния.

Однако как пишет в своей книге *У. Дуглас*: в ответ на заявление японских исследователей, давших отрицательный отзыв на применение перекиси водорода внутрь, Департамент по пищевым и лекарственным продуктам США в 1981 году заявил следующее: «...изучив все материалы, касающиеся перекиси водорода, считаем, что они недостаточны для того, чтобы считать перекись водорода канцерогенным веществом, вызывающим рак двенадцатиперстной кишки».

*По собственному опыту и данным У. Дугласа, считаю, что если суточная доза не превышает 30 капель, а разовая — 10 капель, то такая доза безопасна, В случае же появления каких-либо реакций надо на время прекратить прием или уменьшить дозу. И что очень важно: прием перекиси водорода всегда надо осуществлять на пустой желудок, что бывает за 30–40 минут до еды или через 1,5–2 часа после.*

## Внутривенное введение перекиси водорода

Следует обратить ваше внимание на то, что наиболее чувствительны к недостатку кислорода мозг, сердце и сетчатка глаза. И тут на первый план выступает внутривенное введение перекиси водорода. Это не только обеспечение кислородом указанных органов и очистка сосудов, в том числе позвоночной артерии, но и восстановление многих функций головного мозга и функции зрительного нерва при его атрофии, что, как правило, не лечится, и человек становится слепым.

В связи с тем, что практически при любых заболеваниях организм живет на голодном пайке кислорода, *первое* внутривенное введение капельно, по 60 капель в минуту, производится из расчета 2 мл 3 %-ной перекиси водорода на 200 мл физраствора (0,03 %) — своего рода сенсibiliзирующая доза. Последующие процедуры проводятся по 5, 8, 10 мл 3 %-ной перекиси водорода на 200 мл физраствора (0,15-0,20 %) по 60 капель в минуту.

При повторении курса также надо начинать с малых доз и малой концентрации, а при тяжелых случаях заболевания даже доводить до 15 мл 3 %-ной H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> на 200 мл физраствора.

Количество инъекций, проводимых ежедневно, зависит от характера заболевания. В ряде случаев уже после 3–5 процедур наступает значительное улучшение, но, как правило, необходимо до 10–12 процедур, а иногда до 15–20.

Так как организм еще не переходит на режим собственного получения H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> — для этого необходима

перестройка всей жизни: изменение питания, двигательной активности, очищение организма от шлаков и т. д., — то в последующем необходимо вводить H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> через 1–2 дня одну неделю, затем через 3 дня — 1 раз в неделю до получения выраженного эффекта.

В своей практике мы использовали 3 %-ную перекись водорода, приготовленную в аптеках для акушерской практики, где указывается срок годности 15 дней. Такая перекись имеет меньше свинца.

Внутривенное введение H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> обычно связано с использованием одноразовой системы для перфузионных растворов, что сопряжено с определенными условиями: при проведении процедур в стационарных или домашних условиях больной должен лежать и ему проводят капельное введение H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>.

При работе в космонавтике от нас требовали разработки таких методов и средств, которые были бы простыми в использовании, надежными, эффективными и применяемыми практически в любых условиях. В данном случае мы поступили так же: H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> вводим с помощью 20-граммового шприца.

Делается это так: берется 20-граммовый шприц, в него набирается **0,3–0,4 мл 3 %-ной H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> на 20 мл физраствора**, что составляет 0,06 %-ный раствор. Затем **1 мл 3 %-ной перекиси водорода, что составляет 0,15 %**. **В последующем эту дозу можно увеличить до 1,2–1,5 на 20 мл физраствора**. Введение H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> осуществляется очень медленно, в течение 2–3 минут. *Таким образом, значительно упрощается проведение процедуры, особенно при оказании неотложной помощи где угодно, но затем желательно переходить на капельное введение.*

Вот одно из многочисленных писем, повествующее об опыте читателя по внутривенному введению перекиси водорода.

### ***Из отзывов***

*Прочитала в «ЗОЖ» статью о перекиси водорода и хочу поделиться своим опытом.*

*У меня тяжело болел муж: Опухоль головного мозга. Мучили страшные боли, обезболивающие не помогали. Как крайнюю меру я предложила ему лечение перекисью водорода. Он согласился, сказав: «Не все ли равно, от чего умирать, а может, и поможет». Не скрою, было страшно. Потому что мы, медики, привыкли применять перекись для других целей.*

*Я стала ему вводить перекись внутривенно 0,6 мл на 10 кубиков дистиллированной воды. Когда кровь попала в шприц, весь объем шприца наполнился пузырьками розового цвета, но я очень медленно продолжала вводить содержимое шприца. С ужасом ждала, что вот сейчас у меня на руках муж: умрет — возьму грех на душу. К моему облегчению и удивлению, у мужа стали постепенно утихать головные боли, улучшилось состояние.*

Татьяна Леонидовна

*Я болею рассеянным склерозом. Благодаря введению внутривенно перекиси водорода по рекомендации профессора И. П. Неумывакина я смогла проехать 4000 км в качестве пассажира без проблем.*

Л. Мельник, Ханты-Мансийский автономный округ

**Комментарий.** Несколько строчек, а от скольких мучений одна только перекись водорода избавила

больных, которые официальной медицине были уже не нужны.

Обобщая данные о внутривенном использовании перекиси водорода, проводимом врачами «подпольно» как в клиниках, так и на дому, собственные наблюдения и сотни писем в «ЗОЖ» (а это тысячи больных в основном с запущенными хроническими заболеваниями, которым официальная медицина помочь уже не может), хочется сказать следующее. Осторожность врачей при первых манипуляциях с внутривенным введением перекиси водорода была понятна: уж очень все просто, а пузырьки? а вдруг это вызовет эмболию (закупорка сосудов)? и т. п. Но этот страх быстро проходил, и в дальнейшем уже возникал присущий новаторам интерес, что получится в том или ином случае, тем более что больные сами настаивали на том, «что им терять нечего, чем так жить, мы готовы на все, это наша последняя надежда». Примерно по такой схеме и шло использование перекиси при самых различных заболеваниях. И с каждым новым случаем для врачей уже не представляло трудности использовать перекись водорода в различных сочетаниях как внутривенно, так и для приема внутрь, местно, с клизмами, в том числе, конечно, и с УФО крови, значительно повышающим результативность лечения.

### ***Меры предосторожности при внутривенном введении перекиси водорода***

При внутривенном введении перекись водорода нельзя смешивать или вводить вместе с другими лекарственными средствами, так как при этом происходит их окисление и нейтрализация лечебного эффекта.

При быстром введении перекиси водорода возможно образование большого количества пузырьков кислорода, и хотя они не представляют особой опасности, но в месте введения перекиси или по ходу сосуда могут возникнуть болевые ощущения. Надо уменьшить количество вводимой перекиси водорода с 50–60 капель в минуту до 30 капель или прекратить введение. При первом введении шприцом вводить медленнее или прекратить введение.

Перекись водорода нельзя вводить в сосуд при наличии в нем воспалительных процессов.

Иногда наблюдается покраснение и боль в месте введения перекиси водорода, что устраняется Холодовым компрессом.

При лечении перекисью водорода исключается прием алкоголя и курение.

Если повышается температура, то через 2–3 процедуры введения внутривенно перекиси водорода малой концентрации и количества температура становится нормальной. Объяснение этой реакции обычное: во-первых, на фоне постоянного пребывания тканей в состоянии гипоксии клетки остро реагируют на возможность устранения дефицита кислорода (как при пребывании в лесу городского человека после задымленного воздуха города), во-вторых, воздействие атомарного кислорода на различного рода патогенную микрофлору вызывает ее гибель и выделение при этом токсических веществ, что связано с повышением температуры (реакция Герксгеймера).

После проведения внутривенных вливаний перекиси водорода необходимо 1–2 часа отдыхать, не делать резких движений, попить чаю с медом.



*3-й Международный конгресс по народной медицине, 10–12.09.04. И. П. Неумывакину непосредственно в зале заседаний внутривенно шприцом вводят перекись водорода, причем в дозе, в 3 раза превышающей им рекомендуемую. Иван Павлович на следующий день, как обещал, — жив и здоров!*

- Также следует иметь в виду, что при внутривенном введении перекиси водорода шприцом через несколько процедур вена может как бы утолщаться из-за реакции на перекись. Поэтому после первых

нескольких введений через шприц следует переходить на систему для переливания крови (60 капель в минуту), что дает более выраженный лечебный эффект, или использовать ректальный способ.

## **Ректальный способ введения перекиси водорода (клизмы)**

Так как внутривенное введение перекиси водорода капельно официальной медициной игнорируется, не говоря уже о введении ее шприцом, пропагандисты этого метода нашли еще один путь введения перекиси водорода — клизмой. Я этот метод в своей практике использую уже более 10 лет, правда, нигде не публиковал.

В газете «Здоровый образ жизни» (№ 8 за 2005 год) ректальный метод введения перекиси водорода подробно изложен *Э. Поздеевой*, ученицей профессора *А. Т. Огулова*, удивительного народного умельца, с которым свела меня жизнь более 15 лет тому назад на пути возрождения традиционной народной медицины. Только в этом интервью не указана дозировка перекиси. Метод этот имеет ряд преимуществ: им может воспользоваться каждый самостоятельно, без привлечения специалистов, потому что он очень прост.

### ***Система для ректального введения перекиси.***

**В** аптеке покупается одноразовая система для переливания крови, игла на кончике выбрасывается. На другом конце системы оставляем иглу, с помощью которой к системе подсоединяется флакон с физиологическим раствором (также покупается в аптеке).

**Приготовление раствора.** На 200 мл физраствора вначале берется 5 мл 3 %-ной перекиси водорода, впоследствии (при отсутствии дискомфортных ощущений) можно увеличить количество перекиси до 10 мл, то есть вводимый раствор будет варьироваться от 0,07 до 0,15 %.

**Обязательные условия.** Перед началом процедур желательно очистить кишечник. Достаточно простой способ. Перед сном по 80 мл хорошего коньяку и касторового масла выпить залпом, для вкуса можно добавить 80-100 мл кефира. Кстати, этот способ очистки кишечника будет способствовать изгнанию глистов или профилактике глистной инвазии. Детям до 5 лет — по 10 мл коньяка и касторки, до 10 — по 20 мл, до 15 — по 30 мл, с добавлением кефира 100 мл. Прделав такую очистительную процедуру 5 дней подряд, можно приступать к клизмам с перекисью водорода. При этом перед каждой клизмой с перекисью надо сделать обычную клизму: 2 л кипяченой воды комнатной температуры с добавлением сока пол-лимона и 1 ст. ложки яблочного уксуса, детям соответственно в 2 раза меньше.

**Введение раствора.** Смазать наконечник вазелином и поглубже ввести его в прямую кишку, лечь удобно на бок. Далее с помощью пластикового движка регулируем подачу жидкости со скоростью 60 капель в минуту. Перед введением раствор чуть подогревается до температуры 36–37 °С. Детям вводится меньшее количество: до 8 лет — 100 мл, до 15 — 150 мл. Делать клизмы через день, 9-12 процедур. Через 2–3 месяца повторить. *При язвенном колите* процедуру делать в меньшем объеме: взрослым 100–150 мл, детям 50–75 мл.

**Внимание!** После 3–4 процедур возможно незначительное повышение температуры, слабость и даже тошнота. Это связано с гибелью многих паразитов, за счет чего увеличивается общая интоксикация организма. Ничего страшного в этом нет: попейте больше чуть подсоленной воды, яблочного сока, различных сорбентов.

Этот метод в ряде случаев оказывается более эффективным, например, при лечении любых форм дисбактериоза, кандидозов, вирусных инфекций, уреоплазмозов, заболеваний женской и мужской половых сфер, атеросклероза, простатита, аденомы, аднексита, заболеваний легких, кист, миом, полипов, различных заболеваний почек, печени (в том числе гепатит С), поджелудочной железы, заболеваний нервной системы, в том числе рассеянного склероза и болезни Паркинсона, начало которых, в первую очередь, связано с плохой работой желудочно-кишечного тракта, особенно возникновением запоров, что является первичным в возникновении этих заболеваний. Нелишне напомнить, что проведение подобной процедуры будет служить хорошим подготовительным процессом нормализации репродуктивной функции (подготовка к беременности), восстановлению работы всех тазовых органов, крово- и лимфотоку.

Практика показывает, что кислород является грозным оружием, уничтожающим раковые клетки, ведь раковые клетки возникают в бескислородной среде и в зашлакованном, грязном организме. Если же организм, начиная с желудочно-кишечного тракта, чист внутри и, следовательно, клетки достаточно снабжаются кислородом, раковые клетки в принципе не могут проявлять себя. Даже при запущенной онкологии я

предлагаю этот метод, только использую микроклизмы по 120–130 мл с добавлением 1–2 ч. ложек 3 %-ной перекиси водорода.

Вы теперь, в отличие от врачей, уже достаточно осведомлены, чтобы понять, что перекись водорода — это вещество органичное организму, так как она вырабатывается им самим и ничего плохого от ее дополнительного введения ожидать нельзя, только надо соблюдать осторожность при дозировках. Есть сообщения, что в США для придания сокам хорошего вкуса, клюквенного, брусничного, добавляют 0,1 %-ный раствор перекиси водорода.

Не забывайте, что сама перекись водорода является хорошим дезинфицирующим средством: 1 ч. ложка 3 %-ной перекиси на 1 л воды делает воду абсолютно стерильной.

## **Условия хранения и использования перекиси водорода**

Хранить перекись водорода лучше в темной посуде. Однако практический опыт работы с перекисью водорода показывает, что она кипит при температуре 67 °С, после чего ее качества сохраняются. Следовательно, перекись водорода не теряет своих свойств даже при хранении в светлой посуде (что уже можно встретить в аптеках). Только хранить ее надо в герметично закрытой посуде в темном месте, так как, соприкасаясь с воздухом, она быстро разлагается. Если соблюдены все требования хранения перекиси водорода, то срок ее годности до 2 лет. Набирать необходимое количество H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> надо так.

Взять 1-или 2-граммовый шприц, отвинтить наружную крышку бутылочки с перекисью и, не открывая внутреннюю, проткнуть ее иглой и набрать перекиси водорода столько, сколько вам надо. Так вы дольше сохраните ее концентрацию.

## **Показания к применению перекиси водорода**

*У. Дуглас* в своей книге «Целительные свойства перекиси водорода» приводит материалы, свидетельствующие о том, что среди существующих в настоящее время заболеваний практически нет таких, при кото-? рых не могла бы применяться перекись водорода.

Со своей стороны, еще раз подчеркну, что перекись водорода является *необходимым регуляторным механизмом при нарушении обменных процессов в организме*, независимо от их природы, будь то нарушения в сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной и других системах. Разница только в схемах лечения.

Так как перекись водорода уничтожает любую патогенную микрофлору, то ее используют *при любых вирусных инфекциях, грибковых заболеваниях, гнойных инфекциях, дисбактериозе кишечника* и таком грозном заболевании, как кандидоз.

Особенно активна перекись водорода при *любых расстройствах сердечно-сосудистой системы: заболеваниях сосудов головного мозга, периферических сосудов (церебростения, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера)*, при любых

*патологических проявлениях, наблюдающихся в области сердца (стенокардия, ишемия, инфаркт, в том числе и в острый период), при варикозном расширении вен, тромбофлебите, при ишемическом или геморрагическом инсульте, облитерирующем эндартериите и др.*

Достаточно хороший эффект перекись водорода дает при *инсулин-независимом диабете* и показывает положительную динамику при *инсулинзависимом диабете*.

Конечно, очень часто мне задают вопрос: действительно ли перекись водорода может вылечить рак?

Лечение раковых больных — это довольно сложный процесс, зависящий от степени развития опухоли, ее локализации. Использование химио- и радиотерапии официальной медициной было основано на том, что раковая клетка якобы более чувствительна к такого рода воздействиям и это замедляет ее рост. Доказывалось также, что раковая клетка размножается гораздо быстрее, чем здоровая. Однако последние исследования показали, что раковая клетка делится медленнее, чем здоровая. Ведь здоровые клетки делятся со скоростью их разрушения: сколько погибло, столько и возникло, а раковая клетка в этом отношении просто не поддается контролю, и новая клетка (по своей программе) производится чуть быстрее, чем разрушается старая. Вот почему и образуется опухоль, тем более, что после облучения в организме резко увеличивается количество свободных радикалов, что само по себе способствует образованию опухолей. *(Н. Эмануэль)*.

Кризис медицины в подходе к лечению онкологических заболеваний лежит, так же как и в

других областях медицины, не в поисках причин их возникновения, а в устранении симптомов или хирургическим, или химио-, радиотерапевтическим путем, что, как показывает практика, в большинстве случаев безрезультатно.

Перекись водорода ни при приеме внутрь, ни при внутривенном вливании не является способом лечения рака. Но поскольку рак образуется только в бескислородной среде, а перекись водорода как раз устраняет это явление, то при онкологических заболеваниях перекись водорода может служить наиболее эффективным подспорьем для лечения, еще лучше в сочетании с методами, применяемыми официальной медициной, но не в таких губительных для клеток дозировках.

Хирургическое же вмешательство дает эффект только в самом начале возникновения опухоли, и то в последнее время практики стали замечать, что хирургическое вмешательство открывает доступ активизирующему кислороду и образованию большего количества свободных радикалов, что, в свою очередь, способствует образованию метастазов.

Следует иметь в виду, что если применение перекиси водорода при острых состояниях оказывает эффект после нескольких процедур, то хронические заболевания, такие как бронхиальная астма, требуют длительного времени приема перекиси водорода, например 1–2 раза в неделю на фоне периодического приема внутрь и местного использования. Улучшается реология (текучесть) крови и, естественно, снабжение кислородом больных клеток.

Того же самого можно достичь с помощью обкалывания опухоли перекисью водорода или введения перекиси в место локализации опухоли. Наблюдались случаи, когда на фоне значительно уменьшенных доз химио- или радиотерапии, проводившихся в сочетании с внутривенным введением перекиси водорода и одновременным УФО крови, достигался более выраженный эффект с менее выраженными последствиями химио- и радиотерапии, что, конечно, заслуживает особого внимания.

Возможно и наружное воздействие на опухоль (находящуюся на поверхности) путем накладывания компресса неразведенной, начиная с 3 %-ной и повышения концентрации до 15–30 %, перекиси водорода, причем происходит выжигание опухоли, после чего на ее месте не остается никаких признаков, даже если опухоль имела кровоточащий кратер. Особенно это даст хороший эффект при таком тяжелом заболевании, как меланома.

*Еще раз повторюсь. Успешное применение перекиси водорода при раковых заболеваниях объясняется тем, что раковая клетка может жить только в бескислородной среде и атомарный кислород является для нее губельным. Как показала практика, противораковая терапия в сочетании с применением перекиси водорода более эффективна, чем без нее.*

Перекись водорода эффективна также при *любых иммунодефи-цитных состояниях*, таких как *красная волчанка, ревматоидный полиартрит, любые аллергические проявления.*

В жизни не обходится без падений, переломов, особенно в пожилом возрасте, и здесь для *улучшения*

*регенерации и более быстрого сращения переломов* окажет свою помощь перекись водорода.

Не следует только забывать, что образование в организме перекиси водорода и, следовательно, получение им атомарного кислорода зависит от иммунной системы, 3/4 элементов которой находится в желудочно-кишечном тракте, в котором, как уже доказано, кишечные палочки вырабатывают перекись водорода. И как и сама иммунная система, так и желудочно-кишечный тракт нуждаются в постоянной заботе: необходимо постоянно поддерживать чистоту всей пищеварительной системы, о чем уже говорилось в книге.

В организме все взаимосвязано и взаимозависимо, одно зависит от другого, и все должно работать как в хорошо отлаженной системе, в противном случае — болезнь неизбежна.

Более подробно о том, что представляет собой человек как частица Мироздания, о причинах возникновения заболеваний и способах их лечения и, главное, предупреждения читайте в книге «Эндоэкология здоровья», написанной мной вместе с супругой, *Людмилой Степановной Неумывакиной*. По мнению многих читателей, она является одной из лучших, освещающих тему народной медицины.

Противопоказаний для приема перекиси водорода внутрь нет. Только у одной больной отмечалось обострение язвенного колита (вероятнее всего из-за нарушения схемы приема).

Абсолютным противопоказанием для внутривенного и внутри-артериального введения перекиси водорода, по данным Ижевской государственной медицинской

академии (собственных данных нет), являются: **афибриногенемия, капилляротоксикоз, тромбоцитопеническая пурпура, гемофилия, гемотические анемии, ДВС-синдром.** В остальных случаях противопоказаний для внутривенного и внутриартериального введения перекиси водорода, в рекомендуемых дозах с соблюдением методики, нет. Однако хочу предупредить: внутривенный вариант использования перекиси водорода желателен только под наблюдением врачей. Некоторые из них — а их становится все больше — в начале на свой страх и риск проводят подобную процедуру, а затем уже не могут без нее обходиться. Вам же, читатели, могу только посоветовать искать таких врачей.

### ***Из отзывов***

*Только что начала жить, но в мои 20 лет на меня навалилось то, что врагу не пожелаешь. У меня обнаружили генитальный герпес, хламидии, цитомегаловирус, кандиды. Днем было более менее сносно, но с вечера — нестерпимый зуд и боли становились невыносимыми. Где только я ни была, что только мне ни делали и в больницах, и у частно практикующих медиков, вплоть до экстрасенсов. Готова была отдать все, чтобы только меня избавили от напасти. За последние полтора года столько в меня влили сильнейших антибиотиков, противовирусных средств, и все обещали меня вылечить. Узнала о центре профессора Неумывакина, который сказал, что такого сочетания паразитов он еще не встречал, но добавил: «Давайте попробуем». И уже после первых сеансов введения внутривенно перекиси водорода и смазывания ею лобка зуд ушел, боли настолько уменьшились, что я начала верить в свое выздоровление. Провели в центре все*

*процедуры по очищению организма. И что самое главное, что тяжелейший цистит, из-за чего я вообще ночевала в туалете, прошел. Как сказала гинеколог, остроконечные кандиды уменьшились в размерах. Провожу спринцевание рекомендованными растворами, провели ультрафиолетовое облучение крови и второй курс перекиси водорода. Иван Павлович, правда, поругал — иногда нарушаю питание. Но все равно, что не смогли мне сделать во многих учреждениях, сделали здесь скромные врачи, о которых все больше распространяется молва по всей России, да и не только. В центре я встречала пациентов из Израиля, Канады, Германии. К сожалению, помещения у них маловато и принять они могут ограниченное количество больных. Почему бы официальной медицине, вместо того чтобы поливать их грязью (программа «Доброе утро» от 29.09.04, оппонент Е. Малышева, при отсутствии самого Неумывакина, что вообще неэтично), действительно не заинтересоваться тем, что они делают, и не помочь с помещением. Понятно: профессор Неумыва-кин, помогая больным, которых официальная медицина вылечить не может, подрывает их «авторитет», которого уже давно нет.*

Сымбаева Н, Москва

Для тех, кто еще сомневается в использовании перекиси водорода для внутривенного вливания, сообщаю, что Ижевская государственная медицинская академия в лице республиканского центра на основании большого клинического опыта выпустила информационное письмо «Применение внутривенного введения низкоконцентрированного раствора перекиси водорода в клинической практике» (Ижевск, 2002) и

широко используется перекись водорода в клинике профессора-кардиохирурга *В. А. Ситникова* (г. Ижевск).

Подробнее о перекиси водорода вы можете узнать из моей книги «Перекись водорода. На страже здоровья», 2006 год.

# КАК ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ

Многие надеются на чудо исцеления от применения перекиси водорода. Единственное, что можно утверждать: ее использование вполне безопасно и во многих случаях действительно дает хороший эффект, даже тогда, когда другие методы бессильны. Только не надо

забывать, что наш организм — сложная система, которая нуждается в постоянном уходе и внимании. Это касается и питания, и дыхания, и физической культуры, и многих других факторов, которыми люди всегда пренебрегают, надеясь на авось: меня это не коснется, именно я буду здоров. Такого в принципе быть не может без постоянной заботы о внутреннем состоянии души и тела.

Сегодня существуют различные способы дыхания, и все они работают по существу от одного, физиологического типа дыхания, заложенного природой в человека. Суть его состоит в следующем.

Дышать надо *животом* для обеспечения работы «лимфатического сердца» — диафрагмы, способствующей не только перекачке жидкости снизу вверх, но и массажу всех внутренних органов брюшной и грудной области.

Делать это надо так: *быстро и легко сделать вдох животом (можно глубоко) и, медленно втягивая пупок к позвоночнику, выдох.* Чем дольше вы это будете делать, тем лучше.

Может показаться, что лечение перекисью водорода можно дублировать введением дополнительного кислорода через дыхательные пути или тем, чтобы больной глубоко дышал, получая при этом как бы двойную порцию, то есть по укоренившейся в медицине формуле: чем больше кислорода — тем лучше. Оказывается, все наоборот. Как вы уже знаете, свободные радикалы, молекулярный и атомарный кислород различаются по своей структуре и назначению. Существует мнение, что избыточное количество кислорода препятствует разложению перекиси водорода на воду и атомарный кислород, в результате чего общее количество кислорода в тканях может даже уменьшиться. Вот почему людям, которые осваивают различные виды дыхания, я уже более 40 лет предлагаю естественный механизм дыхания, заложенный в нас природой: научиться дышать не дыша. Этот метод является одним из самых физиологичных способов дыхания, благодаря которому поддерживается нормальное соотношение между кислородом и углекислотой, за счет чего снимается спазм с капилляров, являющийся началом заболевания.

Физиологичный тип дыхания заключается в следующем: когда вы говорите, делается быстрый вдох, и на длинном выдохе ведете разговор. Как вы дышите, когда поете? Глубоко сделали вдох и на длинном выдохе поете, то есть еще больше задерживаете дыхание. Это делается с одной целью: чтобы в организме увеличилось содержание углекислого газа, который расширяет сосуды и обеспечивает лучшее кровоснабжение клеткам. Причем этот тип дыхания, в отличие от многих других, вы можете применять где угодно при ходьбе, езде в транспорте, работе и т. д.

Делать упражнение надо так. *Чуть вдохнуть, немного выдохнуть и задержать дыхание насколько сможете. Почувствовали, что больше не можете задерживать дыхание, довыдохните. Отдохните и снова так дышите.* Только надо представить себе, как будто вы или говорите, или поете, но, конечно, молча (а можете и по-настоящему петь, что еще лучше). Научитесь так дышать, задерживая дыхание на выдохе до 30–40, а лучше до 60 секунд. Но таких секунд в сутки вы должны в сумме набрать не меньше 30 минут, а лучше 1 час. Только после этого вы начнете забывать, где у вас находится сердце и суставы.

В начале освоения этого метода дыхания в области сердца могут наблюдаться незначительные боли; если были раньше экстрасистолы, то они могут снова появиться; на это не надо обращать внимания: все постепенно придет в норму. Просто идет перестройка на естественный, физиологичный тип дыхания, улучшающий работу всего организма за счет лучшего насыщения тканей кислородом.

В своей малоподвижной жизни, особенно в пожилом возрасте, мы находим много причин, чтобы не заниматься спортом: нет спортивных площадок, мешают собаки, которых хозяева выводят гулять и не дают бегать трусцой и т. д. Я вам предложу один способ укрепления здоровья.

Многие из вас живут в многоэтажных домах и жалуются, что тяжело подниматься на 2-5-й этажи без лифта. Как превратить тяжесть в радость? *Подойдя к первой ступеньке, отдышитесь, сделайте вдох, чуть-чуть выдохните и идите быстро, как можете, не дыша. Почувствовали, что задерживать дыхание больше не*

*можете, остановитесь, довыдохните (в легких ведь осталось еще много воздуха), успокойте дыхание и вперед.* В первые дни вас будет беспокоить одышка, сердцебиение, тяжесть в ногах, но они постепенно будут исчезать.

Спускаться тоже надо так — «не дыша», ибо в этом случае работают другие мышцы: кто ходил в горы, знает, что подниматься легче, чем спускаться.

Вначале преодолеете 3–5 ступенек, а затем все больше и больше, но в любом случае этот способ укрепляет сердечно-сосудистую, легочную, нервную, мышечную системы, улучшает обменные процессы, снижает вес. Придя домой, примите контрастный душ и похвалите себя: какой вы молодец.

Многие из вас бегают утром, чего ни в коем случае делать нельзя. Как показывают многочисленные исследования, при беге по утрам значительно увеличивается свертываемость крови, а это чревато своими последствиями: ускорением атеросклеротического процесса и тромбированием сосудов.



# ВОДООБЕСПЕЧЕНИЕ ОРГАНИЗМА

«Нельзя сказать, что ты необходима. Ты — сама жизнь. Ты — самое большое богатство в мире», — сказал о воде *А. Сент-Экзюпери*. К воде надо относиться так же, как к любому другому продукту питания, помня о том, что это один из важнейших энергоносителей, а после кислорода вторая главная составляющая организма. Не зря говорят, что вода — это жизнь.

Все обменные процессы, доставку питательных веществ и удаление продуктов жизнедеятельности клеток осуществляет жидкостный «конвейер». Живой организм — это своего рода жидкий кристалл. Развитие и здоровье всего живого полностью зависит от качества работы этого жидкостного «конвейера», от его структуры, чистоты, текучести и биологической активности воды как основного источника энергии. Чистой природной воды на нашей Земле практически уже нет более 15 лет, как утверждает Всемирная организация здравоохранения, а в промышленных районах в неочищенной воде опасно стирать белье. Даже вода Байкала — самого чистого источника здоровой воды — из-за хищнического обустройства вокруг озера подвергается загрязнению.

Взять, например, качество воды, влияющее на наше здоровье. Оказывается, от того, что мы пьем, зависит не только наше здоровье, но и генотип человеческой популяции. Не надо никого убивать, а просто пить воду, которая течет из крана. Своими «техногенными» достижениями мы довели Россию, богатейшую страну по

своим водным ресурсам, до того, что более 70 регионов пользуются некондиционной водой, а в ближайшее время ни в одном проекте природопользования никаких положительных мер не предусматривается. Наоборот, постоянное ухудшение экологической обстановки бактериальными, химическими и другими загрязнениями вынуждает использовать для обеззараживания воды хлор. Однако при применении такой воды, в том числе и кипяченой, образуется производное хлора — диоксин, который, медленно накапливаясь в организме, как раз разрушает иммунную, эндокринную, репродуктивную и другие функции, не говоря уже о том, что мы пьем ржавую воду.

Упоминание о воде и ее важности для внутреннего состояния человека связано со следующими обстоятельствами. Дело в том, что наш организм, если рассматривать его в целом, состоит из двух составляющих: органы, занимающиеся специфической деятельностью, будь то желудок, сердце, мозг и др., и их стромы — соединительные ткани. Соединительная ткань представлена жидкой частью (кровь, лимфа, межтканевая, внутрисполостная, спинномозговая жидкость), студнеобразной (хрусталик, стекловидное тело глаза, суставы), волокнистой (мышечная ткань) и твердой (кости, хрящи). Волокнистые соединительные ткани пронизывают все тело и содержат межклеточное вещество — ретикулярную мезенхиму, являющуюся самой большой фильтрационной системой, собирающей в себя все отработанные клетками вещества и с помощью лимфы доставляющей их в главный фильтрационный центр — печень. Так вот, соединительнотканная структура занимает более 80 % общей массы тела, а в мозгу — более 90 %, и именно здесь, а это еще и

эпителиальные ткани, выстилающие внутренние органы, будь то кишечник или секреторные органы, лежит начало любой патологии. К сожалению, до настоящего времени официальная медицина если и продолжает говорить о загрязнении окружающей среды (воздух, вода, пища), то *совершенно не обращает внимания на эндоэкологическое состояние организма, что, по нашему мнению, является первопричиной любого заболевания.*

*Как уже было сказано выше, чистой воды у нас нет.* Водоочистные сооружения очищают воду в основном от естественных загрязнений, удаляя наиболее опасные высокомолекулярные примеси. Удаления или нейтрализации низкомолекулярных, наиболее токсичных загрязнений, как правило, очистные сооружения водоканалов не производят. Чтобы использовать более или менее чистую воду, в настоящее время развита целая индустрия, и получается: сначала человек делает все, чтобы испортить природное, а потом ищет пути исправления содеянного. Получается какой-то детский сад, и это мы называем цивилизацией?!

Природная вода представляет собой хаотическое скопление молекул, и для того чтобы она начала работать в организме, ей необходимо придать структурную форму, матрицу, напоминающую форму льда. Только такая вода является переносчиком энергии. Наш организм на  $2/3$  состоит, как и все живые существа, в том числе микробы и вирусы, из воды, а в мозгу ее содержится до 90 %. Поддержание постоянства внутренней среды, в том числе и водной, является главным условием жизни, нарушение которого приводит к заболеваниям.

Для того чтобы химические и другие реакции проходили в организме нормально и для придания воде необходимых свойств надо затратить определенное количество энергии. Считается, что 1 л воды требует до 25 ккал для превращения ее в структурированную форму.

Биологическая информация — «память» воды — содержится в кристаллических структурах. Оказывается, в природе существует около 50 разновидностей воды, которые можно отличить по форме кристаллов: снежинки, сосульки, шарики и т. п. Наиболее физиологична для организма вода, содержащаяся в растительной пище, соках, фруктах. Такими же свойствами обладает и талая вода.

Многие увлекаются минеральными водами независимо от того, есть у них соответствующие болезни или нет. Минеральные воды, в которых находятся как неорганические, так и органические соли со щелочной или кислой реакцией, биологически активные вещества, углекислый газ, проходящий через толщу земли, подпитываются электромагнитными и другими полями, поэтому они имеют свои показания и противопоказания. В ряде случаев минеральные воды вам помогут улучшить обменные процессы, восстановить кислотно-щелочное равновесие, нормализовать функцию желудочно-кишечного тракта и т. п. Вместе с тем их бездумное использование может ухудшить состояние здоровья, особенно при длительном применении.

Знаменитый *П. Брэгг* после 50 лет пил дистиллированную воду и советовал это делать другим. По моему мнению, этого делать не следует, и вот почему. В естественной воде есть, хотя и в ничтожных

количествах, важные для организма примеси, энергия, так называемая прана, а в дистиллированной воде ее уже нет, хотя это лучше той воды, которую мы пьем.

В отличие от западных стран, где воду озонируют, у нас хлорируют, что вредно для здоровья. Хлор, соединяясь с органикой, образует яд, своего рода разновидность диоксина, и хотя его мало, накапливаясь постепенно, он способствует отравлению организма. Помимо этого, хлор вызывает коррозию труб, и в дополнение ко всему мы еще пьем ржавую воду. Кроме того, в воде находится много солей кальция, которые при кипячении выпадают в нерастворимый осадок (в чайнике образуется накипь желтого цвета, а если бурая, туда примешиваются еще соли железа). При употреблении кофе, чая, приготовленных

на такой воде, эти соли попадают в организм и способствуют его зашлакованности и, соответственно, различным заболеваниям: атеросклерозу, артрозу, остеохондрозу, камням в печени, почках и т. п.

Многие употребляют только кипяченую воду. Но оказывается, что при кипячении вредные свойства хлора лишь усиливаются, он переходит в тригалометан — канцерогенное вещество, которое, например, при приеме ванны всасывается внутрь обезжиренной с помощью мыла и шампуней кожей.

Что же делать, как сократить даже маленькие энерготраты на переработку воды? Нужно немного потрудиться, и полезная вода будет у вас.

# Как получить полезную воду

Талая вода готовится следующим образом. Вода нагревается до стадии «белого ключа», когда она еще не кипит, а в ней происходит интенсивное дегазирование. Такую воду надо снять с огня и под струей холодной воды остудить, чем быстрее, тем лучше: она уже приобрела структурированную форму. Но чтобы повысить оздоровительный и лечебный эффект, ее необходимо поставить в холодильник, заморозить, потом оттаять и пить.

Однако это еще не все. В воде находится дейтерий, примеси металлов, химических продуктов. Дейтерия, являющегося источником ядерных реакций, в воде немного, где-то около 10 г на 1 т воды. От дейтерия освобождаются следующим образом. Когда вода остынет до температуры 3,8–3,5 °С, на стенках лоточка, где находится вода, образуются корочки льда (это точка замерзания дейтерия), воду надо слить, лед выбросить, а оставшуюся воду снова заморозить на 3/4 объема. Как правило, вода начинает замерзать с краев, а в центре образуется лужица, в которой и находятся все примеси, которые надо вылить. Если вы просмотрели и вода полностью замерзла, не беда, возьмите кипяток и маленькой струйкой лейте по центру.

Именно такую воду пьют долгожители в горах. Такую воду пьют птицы, преодолевающие громадные расстояния. В ней находятся минералы в форме отрицательно заряженных коллоидов, что делает их энергонасыщенными. Если летом приготовление такой воды представляет определенные трудности, то зимой,

особенно в средней полосе России или на Севере, это не займет много времени.

Вода должна быть обязательно очищена. Для **очистки воды** в настоящее время рекомендуются различные устройства с фильтрами.

***Очистить воду в домашних условиях можно следующими способами:***

- на **1** л обычной воды добавьте по 1–2 ч. ложки яблочного уксуса, меда и 3–5 капель йода. Микробы не только не могут размножаться в такой кислой среде, но и погибают через несколько минут;

- в воду положите небольшой кусочек кремня — вода становится чистой через 3–5 дней. Нижний слой воды употреблять нельзя;

- вода, даже болотная, в которую положили листья рябины, через 3 часа становится чистой;

- 1 ч. ложка перекиси водорода на 1 л сделает воду не только обеззараженной, но и обогащенной атомарным кислородом;

- скорлупа (без пленочки) от 2–3 яиц на 3–5 л воды делает ее не только чистой, но и насыщенной ионами кальция.

Существует до смешного простой народный способ определить, можно или нельзя пить воду из природного водоема, озера или пруда: надо плюнуть в воду, и, если плевок разошелся, смело пейте воду, если остался в виде сплошного пятна — держитесь от нее подальше.

Вода, чтобы начать работать, должна стать электролитом, как кровь, плазма, межтканевая, внутрисуставная жидкость, то есть тем, без чего наша

жизнь была бы невозможна. Ведь этот «жидкостный конвейер» имеет в своей основе концентрацию солей в 0,9 %, что и называют изотоническим, или физиологическим, раствором. Такая жидкость и является той средой, которая открывает мембраны клеток, неся с собой необходимые вещества и воду и убирает из нее шлаки. Для предотвращения же обезвоживания необходима концентрация соли в 10 раз меньше, то есть достаточно 1 г соли на 1 л воды, чтобы не только насытить клетку водой, промыть ее, но и удалить излишки соли из организма.

## **Значение воды для организма**

Пожилые люди, вероятно, подтвердят, что им вообще не хочется пить. Можно ли это рассматривать как нормальное состояние организма? Оказывается — нет, в таком организме уже возникло множество проблем из-за нехватки воды в клетках. В некоторых случаях врачи говорят: пейте больше воды, не разделяя какую: в виде чая, кофе, газированных напитков, пива и т. д. Такими советами врачи оказывают больным медвежью услугу. Подобный подход отражает элементарное незнание физиологических процессов, протекающих в организме. В этом вина не врачей, которые слепо выполняют рекомендации академических школ, диктующих правила поведения людям, исходя из своего мира узкопрофильного специалиста, что уже делает неполноценными их рекомендации.

Разберем значимость воды для организма.

Мне больше импонируют рекомендации известного целителя *Б. В. Болотова*, который советует **после приема пищи, через 30 минут, взять в рот щепотку**

**соли и вместе со слюной проглотить.** По его мнению, выделение при этом дополнительного желудочного сока (соляной кислоты) способствует избавлению от старых клеток и чужеродной микрофлоры за счет дополнительного подкисления организма так же, как и его подсаливания. *Болотов* также рекомендует прием крупы соли через каждый час, не уточняя, сколько и какой жидкости пить.

Спектральный анализ показал, что количество старых клеток в 10-летнем возрасте находится в пределах 7-10 %, а в 50-летнем — до 40–50 %. Чтобы помочь организму быстрее вывести старые клетки, место которых должны занять молодые, *Б. Болотов* и рекомендует принимать щепотку соли через 30 минут после еды, что способствует дополнительному выделению фермента пепсина и соляной кислоты, устраняющих застарелые клетки.

Другой народный целитель, *П. Т. Борбат*, рекомендует пить в основном кипяченую воду, различные чаи, воду с рассолом, но уже указывает, что количество выпитой жидкости вместе с первыми блюдами должно составлять не менее 4 % веса тела. Рассол, кстати, содержит все самое полезное, что находится в засоленных овощах.

Конечно, мне импонирует и все то, что предлагает, я бы сказал, основоположник нового (давно забытого старого закона физиологии) учения о воде, господин *Фирейдон Батмангхелидж*, который посвятил этой проблеме 20 лет. Однако я не согласен с ним по такому важному вопросу, как разрешение пить воду во время и после еды. Это недопустимо. Сам процесс хорошего пережевывания пищи исключает ее прием.

Ученые всегда утверждали, что энергию организму поставляет пища за счет образования аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ), а воду вообще не принимали во внимание. Да нет, именно вода производит энергию, заставляя работать ионные белковые «насосы» клеточных мембран, как в турбинах электростанций, способствуя проталкиванию в клетку пищи и натрия и удаляя из нее калий и продукты обмена. В насыщенном водой организме кровь обычно содержит около 94% воды, а идеальное содержание воды внутри клетки должно быть

в пределах 75 %. Благодаря этой разнице и создается осмотическое давление, позволяющее проникать воде в клетки.

Вода приводит в действие натриево-калиевые «насосы», вырабатывая тем самым необходимую для нормальной работы клеток энергию, которая является пусковым механизмом вне- и внутриклеточного обмена. Именно поддержание кислотно-щелочного равновесия, которое должно находиться в пределах 7,4, характеризует нейтральное состояние между кислой и щелочной средой организма, свидетельствующее о нормальном функционировании организма.

Чем больше клетка обезвожена, тем больше она зависит от энергии, образующейся от приема пищи, что способствует накоплению жира, а энергию организм получает от расхода белка и крахмалов. Не это ли является причиной тучности людей?

Хотя организм обладает довольно большими резервными возможностями, что касается воды, но все же ее сравнительно немного и хватает в среднем не более чем на 3 дня. В норме ее должно быть 2/3 веса

тела. Доказано, например, что в пожилом возрасте потеря воды составляет даже до 3–6 л. Вместе с тем известно, что нормально выполнять свои функции в растворах с повышенной вязкостью клетка не может.

Вода не просто жидкость, а питательная среда для клеток. С обезвоживанием организма сначала уменьшается объем клеточной жидкости (66 %), затем внеклеточной (26 %), а затем уже вода извлекается из кровяного русла (8 %). Это делается для обеспечения водой, главным образом, головного мозга, в котором воды находится до 85 %), а по некоторым данным даже до 92 %), и потеря даже 1 % которой приводит к необратимым последствиям.

Роль воды для головного мозга отмечается даже у ребенка, находящегося в утробе матери. Многие, вероятно, не задавались вопросом (даже врачи), почему ребенок в норме всегда там находится вниз головой. Да потому, что в таком положении улучшается кровоснабжение мозга, а от кровоснабжения мозга в этот период зависит вся последующая жизнь человека. Вот почему при любых нарушениях, связанных с расстройством нервной системы, особенно головных структур, необходимо вспомнить это и почаще делать хотя бы «полуберезку», а в последующем и «березку», или, иначе, стойку на голове. Это нужно, чтобы нормализовать доставку жидкости в мозг (на фоне употребления соли) не меньшего объема в сутки, чем 1,5–2 л, в зависимости от веса тела. Только делать это в первое время следует осторожно и время стояния на плечах или голове увеличивать постепенно, от нескольких секунд до минут.

Особенно чувствительны к недостатку воды клетки мозга, которые должны постоянно удалять токсические продукты, образующиеся в результате его деятельности. Интересно знать, что для нормальной работы мозга ему необходимо около 20 % всей крови, хотя его масса всего около 2 % массы тела. Чтобы мозг мог использовать энергию, получаемую от пищи, она должна пройти множество промежуточных реакций, для чего необходимо достаточное количество воды, которая сама по себе уже является энергетическим продуктом.

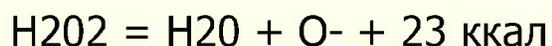
Кроме того, мозг омывается жидкостью, которая отличается от крови, вырабатываемой капиллярами мозга (спинномозговая жидкость содержит больше натрия и меньше калия, чем все остальные жидкости). Капилляры мозга обладают одной особенностью в отличие от других капилляров организма: они одновременно являются элементом фильтрации, не позволяющим попасть в мозг нежелательным веществам. Этот процесс осуществляется так называемым гематоэнцефалическим барьером. Например, многие лекарственные препараты не проникают через этот барьер, почему лекарства для лечения мозга требуют специфических технологий. Кстати, наш препарат *фенибут*, аналог гамма-амино-масляной кислоты, который, практически полностью проникая через гематоэнцефалический барьер, оказывает чудодейственный эффект, чего не удалось сделать, как мне известно, ни одному из других препаратов, кроме радиопротекторов.

При обезвоживании происходит нарушение в работе капилляров гематоэнцефалического барьера, в результате чего туда проникают вредные вещества, что служит признаком многих неврологических расстройств,

в том числе рассеянного склероза, болезни Паркинсона, Аль-цгеймера. Вода является вторым после кислорода средством, необходимым для нормальной работы клеток мозга, и главным питательным элементом всех его функций. Вот почему мозг содержит 85 % воды во всем спинномозговом канале, в то время как во всех клетках организма воды не больше 75 %.

Почему физиологический раствор, напоминающий морскую воду, так работает? Да потому, что солей натрия в организме должно быть много, они представляют собой среду, в которой лучше идут все биоэнергетические процессы.

Например,



$NaCl$  — « $Na^+$  +  $Cl^-$  + 183 ккал — **энергия кристаллов соли**,  $C NaCl$  — „ $Na^+$  +  $O^-$  + **118** ккал, \  $NaCl$  — „ $Cl^-$  +  $O$ » + 8 ккал,

$2H_2 + 2O_2 = 2H_2O_2 + 2 \times 45 =$  **90 ккал** — **энергия образования одной** грамм-молекулы.

Таким образом, разница в энергиях в 2 раза, за счет чего все процессы идут эффективнее в присутствии хлоридов.

Видимо, природа поступила мудро, предусмотрев, что человек без солевой добавки с гораздо большим трудом перерабатывает пищу, а также труднее происходят все биохимические реакции. Именно соль является хорошим регулятором внутренней среды организма. Все животные (лошади, коровы, овцы и др.) без соли жить не могут, и хорошие животноводы всегда об этом помнят, давая животным лизать соль.

Как уже говорилось, с обезвоживанием организма сначала уменьшается объем клеточной жидкости (66 %), затем внеклеточной (26 %), а затем уже вода извлекается из кровяного русла (8 %). Сухая кожа, морщины и другие внешние проявления — это не старость, а отсутствие воды в клетках. Вот почему, если вы не испытываете чувства жажды, не надо ждать этого момента, а надо стараться пополнять организм водой. Еще раз напоминаю, что вода — это не просто жидкость, а питательная среда для клеток, и сморщенные клетки без воды, так же как кожные покровы, выполнять свои функции нормально уже не могут.

Доказано, что к 70 годам соотношение воды внутри и вне клеток снижается с 1,1 до 0,8, или, иначе, потеря внутриклеточной воды отрицательно сказывается на эффективности функционирования клеток. Вот почему не надо ждать, когда появится жажда, а надо заблаговременно вводить в организм избыточное количество воды, которым он сам распорядится. Как вы уже знаете, последняя вода для обеспечения наиболее важных органов, то есть мозга, извлекается из стенок сосудов, что приводит к сгущению крови, уменьшению диаметра сосудов, их повышенной ломкости.

Ладно бы только это. Но при сгущении крови форменные ее элементы становятся недостаточно активны и, теряя свои межмолекулярные связи, слипаются в ассоциаты — своеобразные гроздьи. В связи с этим объединение мономолекул в ассоциаты осуществляется по двум направлениям связей (слипания, склеивания). Причем энергоемкость ассоциата не является суммой энергозаряженности соответствующего количества мономолекул, входящих в этот ассоциат. Отсюда удельная энергоемкость ассоциата значительно

меньше, что и объясняет не только его ограниченную подвижность, обуславливающую «старение» воды, но и меньшую растворяющую способность.

Конечно, такие гроздьё молекул уже не могут проникнуть через мембраны клеток, что сказывается на реологических особенностях (текучести) крови. Не в этом ли кроется начало атеросклеротического процесса? Вот почему использование магнитотронов *Патрасенко*, по своей структуре и градиенту точно соответствующих магнитному полю Земли, устраняют это явление, тем самым восстанавливая нарушенный энергетический потенциал клеток и форменных элементов крови.

При обезвоживании для обеспечения работы мозга вода экстрагируется даже из сосудистого русла, где она становится более густой, уменьшается ее емкость, но так как сосуды имеют определенный просвет, то они суживаются, что приводит к различным нарушениям (потеря эластичности, ломкость, атеросклероз).

Доказано также, что энергия для мозга поставляется за счет сахара, а мы его потребляем в 5–6 раз больше, чем нужно мозгу. Ведь в мозг поступает только 20 % крови, которая циркулирует в организме. Удивительно то, что после приема подсоленной воды чувство голода притупляется, организм занят превращением воды в структурированную и энергетическую формы, на что требуется 10–20 минут. Чувство голода к вам придет только тогда, когда вы действительно ощутите необходимость в еде.

Увеличение объема воды после ее приема приводит, в свою очередь, к уменьшению веса тела за счет выведения отежной жидкости. Известно, что одним из бичей для здоровья человека является ожирение,

которое в первую очередь связано с обезвоживанием. Вместо того чтобы пить воду, человек начинает есть. Если сам организм эту энергию не будет тратить на физическую работу, то она откладывается в жир. Ферменты, сжигающие жир, стимулируются адреналином именно благодаря физической активности. В частности, таким ферментом является липаза, вырабатываемый поджелудочной железой фермент, который расщепляет жир на составляющие элементы, затем используемые мышцами и печенью. В этом-то и кроется одна из причин похудения с помощью движения на фоне приема воды с незначительным количеством соли, что дает лучший эффект, чем любая рекламируемая диета или пищевая добавка.

Почему, например, так распространен диабет 2-го типа, который раньше наблюдался только у взрослых, а сейчас им болеют и дети? Детям предлагается сладкая вода, сладкая и другая пища, стимулирующие работу поджелудочной железы выделением инсулина, который сам по себе способствует увеличению веса, превращая сахар и углеводы в жир. Такой сахар не только не приносит пользы, но и вреден «ощущением» поступления его в кровь, как бы обманывая поджелудочную железу, которая производит лишнюю работу, выбрасывая инсулин для поддержания нормального уровня сахара в крови.

*Если же при этом нет реализации сахара через физическую работу, то он превращается в жир.*

*Особенно от обезвоживания страдают клетки иммунной системы, при нарушении работы которых возникают так называемые иммунодефицитные заболевания. К ним относятся все хронические болезни:*

*бронхит, астма, бесплодие, красная волчанка, склеродермия и др. Я бы отнес к ним рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, онкологические заболевания. Это сложные заболевания, в которых задействованы все соединительнотканые структуры, где наблюдаются нарушения всех биологических и энергетических процессов от недостатка воды. Как только они «насытятся» жидкостью и кислородом, устраняются факторы, вызывающие болезнь, и вместе с этим наступает выздоровление. Конечно, все это возможно на фоне целого комплекса мероприятий, включающих личностные, социальные и экономические факторы, в которых благо человека и его здоровье ставятся на первое место.*

*Любое лекарственное средство, как химическое вещество, требует дополнительного расхода воды, что способствует еще большему обезвоживанию организма. Кстати, в настоящее время абсолютно доказано, что 90 % лекарств применяется без каких-либо обоснований (и лечение с их помощью больных затрагивает только следствие, а не причину заболеваний), что еще больше усугубляет состояние нездорового организма.*

Когда организм обезвожен и нуждается в воде, он может ее пополнить в том случае, если в организме есть достаточно соли, с помощью которой и нормализуется содержание межклеточной жидкости. Если в организме воды мало, то он ее получает из пищи, в результате переработки которой образуется вода, углекислый газ и глюкоза, на что, в свою очередь, требуется жидкость, которой и так не хватает, с вытекающими отсюда последствиями.

Обезвоживание приводит к нарушениям всех функций переработки пищи, ее синтеза и доставки необходимых веществ в соответствии со спецификой функции органа по удалению отходов.

Врачи рассматривают воду только как средство, которое растворяет и разносит различные вещества, и считают, что удовлетворить потребность в воде можно любой жидкостью. На вопрос, какую воду нужно пить, как правило, врачи отвечают: любую и как можно больше. Это не совсем так. Чай, кофе, пиво, алкоголь, искусственные напитки помимо того, что содержат воду, содержат и обезвоживающие вещества, такие как кофеин, а также различные химические компоненты.

Доказано, что если вы потребляете указанные напитки, то из вас выходит большее количество жидкости, чем вы приняли.

Последнее обстоятельство способствует тому, что организм постепенно теряет воду, то есть обезвоживается. Рекомендуемый, например, врачами горячий чай при простудах и повышении температуры на самом деле приводит к еще большей потере жидкости, что, в свою очередь, приводит к еще большему обезвоживанию за счет потения, хотя больной и чувствует облегчение. *Для улучшения общего состояния достаточно выпить той же горячей воды с добавлением щепотки соли. Депрессия, синдром хронической усталости, головная боль и практически любые функциональные и патологические изменения в организме начинаются с обезвоживания, недостатка воды, которая является пусковым механизмом для любых биохимических и энергетических реакций.*

## «Насосы» жидкости в организме

Врачи говорят, что двигателем крови и всей жидкости является сердце. Это не совсем так. К сожалению, мало кто из них задумывается над тем, что причиной болезни служит спазм сосудов, особенно капилляров. Сердце — не насос по перекачке крови, как думают многие, даже врачи, это своего рода ресивер — распределительный бачок, кран, с помощью которого нагнетается кровь только в артерии. Второе сердце — вены, обеспечивающие обратный ток крови к сердцу. В отличие от насоса технической системы, в организме человека артерии с венами соединены с двух концов: одним — к сердцу, вторым — к капиллярам. Получается, что насосом является не сердце, а именно капилляры. При снижении двигательной активности они слабо помогают сердцу, и оно преждевременно изнашивается.

Именно нарушение в капиллярной сети, ее зашлакованность (что является следствием малой физической активности, неумения управлять стрессовыми ситуациями, страха и других отрицательных эмоций) лежит в основе заболеваний сердца (ИБС, инфаркт, инсульт) и всей сердечно-сосудистой системы в целом, что, в свою очередь, ведет к нарушению обменных процессов, застойным явлениям, повышению (или понижению) артериального давления и, как следствие, — к заболеванию любых органов и систем организма. Как здесь лишний раз не вспомнить гениального русского врача *А. Залманова*, который ввел в медицину термин «капилляротерапия» с помощью скипидарных ванн? Воздействуя на капилляры, без которых в организме не происходит ни один

физиологический процесс, можно подобрать ключ к любому заболеванию.

Отдавая должное капиллярам как периферическому сердцу, *Залманов*, однако, не до конца понял, что «сморщивание соединительнотканых структур» происходит из-за того, что кровь как жидкостная среда с годами сама претерпевает существенные изменения. Прошло около 100 лет, прежде чем обратили внимание на нарушение водно-солевого баланса, лежащего в основе возникновения любого заболевания: сколько выделено жидкости — столько должно быть введено, что обеспечивает постоянство в организме гомеостаза. Только для этого необходимо принимать не просто жидкости, а воду, чуть подсоленную: выпить в течение дня не меньше 2 л с общим количеством соли не больше 2 г. А прием таких жидкостей, как чай, кофе, искусственные газированные напитки, пиво, алкоголь заставляет из организма выделяться жидкости больше, чем принято, что само по себе приводит к постепенному обезвоживанию организма. Многие люди не едят первые блюда, что является в корне неправильным, так как это дополнительный (500 мл) источник жидкости, необходимой для организма клетчатки, конечно, если эти супы нежирные, постные, овощные.

По данным *А. Залманова*, капиллярная сеть у нас составляет до 100 000 км. Но ведь чтобы хорошо работали капилляры, надо, чтобы хорошо работали мышцы, в которых они расположены, значит, надо их тренировать, и — круг замкнулся. Все находится в наших руках, направлении мысли на здоровье.

Но это еще не все. В организме существует еще целая сеть «насосов», кроме капилляров, которые

помогают перекачке жидкости. Главным «насосом» является диафрагма, отделяющая грудную полость от живота. При вдохе и выдохе из-за изменения внутригрудного и брюшного давления происходит перекачивание жидкости из нижних частей тела вверх, что также служит своеобразным тренингом всех органов брюшной и грудной областей.

Немаловажным «насосом» являются икроножные мышцы, от тонуса которых зависит, и в немалой степени, подача жидкости снизу вверх.

Практически также никто не обращает внимание на то, что суставные полости — это тоже своего рода «насосы», которые при сдавливании (нагрузке) и расслаблении работают, как помпы, накачивая жидкость и выжимая ее из суставных полостей. Вот почему чем больше движений в суставных сочленениях — тем больше суставы получают жидкости и в них лучше происходит обмен веществ, что препятствует образованию мочекислых образований и появлению различных болезней суставов.

Нельзя недооценивать тот факт, что между кожей, подкожной клетчаткой и мышцами находится мощная лимфатическая система, играющая громадную роль в окислительно-восстановительных процессах в организме: сборе, фильтрации, утилизации всех отходов метаболических процессов. В случае залипания, сращения кожи и подкожной клетчатки в лимфатической системе образуются застойные зоны, что затрудняет своевременное удаление отработанных продуктов и приводит к дополнительной интоксикации, отравлению организма, да еще на фоне его обезвоживания.

Кожные покровы обладают еще одной немаловажной функцией: являются регулятором теплообмена между внешней и внутренней средой за счет отдачи или задержки тепла. В норме тот же пот не должен иметь никакого запаха. В противном случае органические вещества, содержащиеся в поте (аммиак, сероводород и др.), являются для бактерий «лакомством», что создает неприятный запах, особенно под мышками и в области гениталий. Что же делать? Да просто мыться утром и вечером водой и принимать контрастный душ без мыла, этого вполне достаточно, чтобы кожа оставалась постоянно чистой.

Многие страдают различными заболеваниями кожи: псориаз, дерматиты, экзема, склеродермия и т. п. Это все проявление зашлако-ванности организма, в том числе за счет его обезвоживания. Помимо очистки организма от шлаков в первую очередь необходимо пополнить недостаток воды и исключить использование химических моющих средств типа шампуней, содержащих щелочи. Использовать можно только детское мыло, хозяйственное или дегтярное и только не чаще одного раза в неделю. К мытью рук и головы это не относится.

Морщинистая, сухая, матовая, угреватая, жирная кожа — это все проявление общего обезвоживания организма. Без достаточного количества воды невозможен гидролиз — процесс, при котором происходит распад сложных веществ на более мелкие. Считается, что выделение гистамина, регулирующего уровень воды и ее участие во всех физиологических и метаболических процессах в организме, увеличивается при жажде. *Так вот, прием подсоленной жидкости является не только антигистаминным средством, но и самым эффективным мочегонным средством.* Человек

начинает испытывать жажду по появлении сухости во рту, а на самом деле организму в это время не хватает уже не менее 2 стаканов воды. Выпив один стакан, мы думаем, что утолили жажду, при этом оставляя организм в обезвоженном состоянии, в котором клетки продолжают испытывать громадную нагрузку из-за наступившей вязкости крови, межтканевых и других жидкостей со всеми вытекающими отсюда последствиями. Только не надо думать, что прием 2 стаканов воды достаточен для восполнения воды в организме, на это потребуется несколько дней.

Это для начала, а в последующем ***прием жидкости не менее 2–2,5 л в день должен стать такой же необходимостью, как дышать воздухом, считая, что вода — это питание клеток, без которой они нормально не могут функционировать.***

Многие не задумываются о том, что вода и другие жидкости не одно и то же. В искусственных напитках содержится много химических веществ, которые с точки зрения физиологии вызывают в организме нежелательные реакции. Взять тот же кофеин, содержащийся в чае, кофе, шоколаде, напитках типа кока-колы, байкала и др. Почему при употреблении крепкого чая, кофе наступает бессонница? Дело в том, что кофеин угнетает выработку шишковидной железой (эпифиз) мелатонина, который как раз способствует сну.

Кофеин своего рода наркотик, так как он действует прямо на мозг, работа которого начинает зависеть от него. Кроме того, кофеин, воздействуя на почки, способствует большему выделению мочи, то есть действует как диуретик. Весь фокус при этом

заключается в том, что хотя вы выпили достаточно жидкости, она в организме не задерживается и ее выделяется больше, чем вы выпили. А если это не сопровождается физической активностью, то вы набираете вес — ' - вот вам уже болезнь: ожирение.

Кофе как тонизирующий напиток искусственно стимулирует тело, мозг, что на фоне усталости еще больше обессиливает организм. Это приводит к быстрому расходу энергии и, следовательно, нарушению внимания и памяти. Следует знать, что кофеин, воздействуя в целом на организм, способствует стимуляции сердечно-сосудистой системы. Вот почему у людей, злоупотребляющих напитками, содержащими кофеин, в 2–3 раза чаще возникают проблемы с сердцем.

Тем, кому трудно отказаться от кофе, позволю дать несколько советов по приготовлению полезного **кофе**.

**Ржаной кофе.** *Отобрать крупную рожь, промыть, высушить, поджарить на сковороде, чтобы она не пережарилась, потом смолоть на кофемолке и сварить как кофе, только брать 2–3 ч. ложки — и приятно, и полезно.*

**Кофе из топинамбура.** *Созревшие клубни промыть, обсушить, нарезать мелкими кубиками, сушить 3–4 дня на свежем воздухе. Затем досушить в духовке до коричневой окраски. Хранить в сухом месте. Перед употреблением поджаривать на сковороде, измельчить в кофемолке и заваривать как обычный кофе.*

**Кофе с семенами подсолнечника.** *На 100 г кофе взять 100 г семян подсолнечника. Семена поджаривают, конечно, без шелухи, они смягчают действие кофеина, но*

*вкус кофе сохраняется. Да и кофе, приготовленный из семян подсолнечника, и вкусен, и полезен.*

*Чай лучше пить с различными травами.*

*Грибные настои (чайного, молочного и др.) — это все хорошие добавки к подсоленной воде, так как имеют кислую среду и, попадая в зашлакованный организм, оздоравливают его. Например, способность чайного гриба уничтожать гнилостные бактерии трудно переоценить. Весьма эффективны грибные настои при возрастных болезнях, особенно при атеросклерозе и гипертонии.*

## **Алкогольные напитки**

О них разговор особый. История напоминает, что сколько ни существует человек, он находит средство для опьянения (сброженные соки, вино, водка). Сколько ни принималось «сухих» законов, запрещающих прием алкогольных напитков, ни к чему хорошему это не приводило. Водка во все времена составляла 1/3 бюджета государства и кормила все население. В настоящее время выведение изготовления спиртных напитков из-под государственного контроля дало возможность для создания криминогенных структур и свободу зарубежным фирмам, которые обогащаются фактически за счет уничтожения русской нации.

Этиловый спирт (этанол), вырабатываемый в организме в небольших количествах, является необходимым звеном в биохимических реакциях, и чем больше вы принимаете растительной пищи, тем его больше. Вы, конечно, замечали, что после еды наступает

благостное состояние и хочется всех любить? Это результат работы вашего «самогонного аппарата».

Помимо приема пищи на количество внутреннего этанола влияют и физические упражнения, занятия спортом, когда испытываешь своеобразный кайф, который вполне мог заменить увлечение теми же наркотиками, алкоголем, что, например, использует доктор *Я. И. Маршак* при лечении наркоманов. В основе такого лечения заложены психологическая программа «12 шагов», низкогликемическая диета и другие мероприятия. При приеме даже 50 граммов водки организм включает все резервные механизмы для того, чтобы привести в норму «рассогласованные» системы. Это воспринимается как эйфория, легкое возбуждение на фоне хорошего приема пищи.

При приеме большего количества алкоголя организм прекращает вырабатывать собственный этанол и начинает бороться с поступившим извне с помощью специального фермента алкогольдегидрогеназы, причем у мужчин его больше, а у женщин меньше: вот почему они пьянеют и спиваются быстрее мужчин. В ожидании водки организм уже начинает вырабатывать вещества, которые он не должен вырабатывать, на что тратится много энергии. Помимо этого, излишек спирта поглощается жировыми клетками, вот почему у таких людей появляется одутловатость. Как хороший растворитель, спирт разрушает жировую пленку, окружающую эритроциты. Они начинают слипаться, а это уже тромбы, с которыми организм, в свою очередь, также начинает бороться, выделяя специфические антитромбические вещества. Но так долго продолжаться не может.

Спирт легко проникает в клетки, в том числе в половые, влияя на наследственную структуру. Влияние алкоголя на женский организм в 200–250 раз сильнее, чем на мужской. Это объясняется тем, что в организме женщин закладывается от природы постоянное количество яйцеклеток, и эти «пьяные» клетки, так же как и «прокуренные» или подвергшиеся воздействию наркотиков, остаются до конца жизни, что, конечно, влияет на будущих детей. У мужчин практически через месяц воздержания от алкоголя и курения сперматозоиды полностью обновляются, поэтому в этом случае ранее употребленный алкоголь и табак не скажутся на здоровье будущего ребенка.

В обязанности печени входит много функций, в том числе разрушение гормонов, которые дарят нам ощущения молодости, радости. Если алкоголя в крови много, то печень бросает все силы на борьбу с его нейтрализацией и лишние гормоны поступают в кровь, вот почему «пьяному море по колено». И что немаловажно, при этом наблюдается избыток тестостерона, а это половое влечение. Однако не зря говорят: вино возбуждает желание, но лишает возможности его осуществить. Так как у женщин тоже увеличивается количество тестостерона, голос у них грубеет и усиливается желание половой близости. Если на этом фоне возникают любые стрессовые ситуации (выяснения отношений и т. п.), то выделение адреналина и норадреналина вместе с тестостероном образует «гремучую смесь», в результате чего резко повышается агрессивность с вытекающими отсюда последствиями.

Доктор *Джарвис* связывал страстное желание пить водку с недостатком в организме калия и меда, в котором много калия; прием меда помогает уменьшить или даже

прекратить тягу к спиртному. Вот его рекомендации: **надо съесть с небольшим количеством воды 6 ч. ложек меда, через 20 минут еще 6 ч. ложек меда и через 20 минут еще раз съесть такую же смесь. Все это делать на ночь. Утром выпить глоток водки и снова повторить прием меда.** Как заявляет *Джарвис*, отвращение к водке гарантировано.

В чем причина пагубного влияния спиртных напитков на организм? Как вы уже знаете, кислотно-щелочное равновесие в организме находится в пределах 7,4 плюс-минус 0,15, то есть нейтрально-слабощелочная среда. Водка имеет щелочную реакцию в 7,6–7,78, в зависимости от концентрации спирта. Как правило, наш организм зашлакован и, следовательно, закислен. Выпив стопку водки, человек хмелеет из-за того, что закисленная среда жидкостного «конвейера» получает приток щелочи, которая приближается к pH крови, которая у здорового человека как раз и равна 7,35-7,45. Если выпить больше 50-100 граммов водки, спирт через некоторое время преобразуется в уксусную кислоту, pH которой составляет 2,9, что отрицательно воздействует на мозг. Похмельный синдром как раз и объясняется этим, и чтобы снять головную боль, надо не похмеляться спиртным, а **выпить стакан чуть подсоленной воды, куда добавить 1 ч. ложку 3 %-ной перекиси водорода.**

Известно, что алкоголь способствует выработке эндорфинов, гормонов удовольствия, чем и объясняется пристрастие к алкоголю. Замечено, что алкоголику всегда хочется пить, его одолевает жажда, вот почему наблюдается «похмельный синдром». Но ему в этот момент нужна не водка, а подсоленная вода. И если ее

прием станет нормой, то тяга к алкоголю не только уменьшится, но и совсем исчезнет, и пьяница может стать трезвенником. Возьмите на заметку эти две рекомендации.

Привести в чувство пьяного можно так: ***уложить на спину, положив ладони на уши, быстро и с нажимом их растереть.***

Прием алкоголя, значительных доз крепости, так же как и пива, препятствует выработке пепсина, чем нарушает деятельность желудочного сока, что сказывается на последующем переваривании пищи.

Многие при возникновении той же изжоги принимают соду, которая оказывает временный эффект, но при этом нейтрализует соляную кислоту желудка и уничтожает пепсин желудочного сока и витамины, которые есть в продуктах. О последствиях говорить уже нечего.

Как можно представить жителей Кавказа, Молдавии без литра вина, особенно при встречах с друзьями? Главное — не переходить грани возможностей, что в последующем может сказаться не только на вашем здоровье, но и на ваших детях. Человек, не получающий выхода своей энергии, самореализации как личности, живущий в тесных шорах повседневной жизни, рано или поздно найдет средство, позволяющее ему хоть на время забыться, уйти от реалий жизни (курение, алкоголь, наркотики). Если на этом пути вовремя не остановиться, то человек превращается в своего рода социальное животное. И это беда, которая распространяется, к сожалению, по всей России, что уже сказывается на ее будущем.

Общеизвестно, что если самобытность нации, культура снижаются до 60 %, то такая нация стоит на грани выживания. К сожалению, Россия из-за отсутствия какой-либо идеологии заполнена «свободной культурой дикого Запада» — убийствами, порнографией, наркотиками и т. д. и уже давно перешла этот рубеж.

Алкогольная зависимость ведет не только к деградации, которая превращает человека в агрессивную личность, да еще на фоне приема наркотических средств. Мысль подобных людей уже направлена не на получение удовольствия от жизни за счет достижений в работе, а находится на уровне низменных интересов и потребностей. В обществе, где царят грабежи, насилия, убийства, жить-то как-то надо. Если раньше в стране было, например, достаточно возможностей бесплатно получить специальность: ремесленные училища, техникумы, институты, — то сегодня эта система фактически развалена, и энергия молодых людей уходит не на стремление достичь уважения в обществе своим трудом, а удовлетворение низменных потребностей. К сожалению, существующие в стране социальные программы ориентированы на Запад, фактически не учитывают нравственно-социальные ценности России, что ведет не только к деградации населения, превращая его в сырьевой придаток, но и к разорению страны, что происходит на фоне принятия непопулярных у населения социальных и других программ, ведущих в никуда.

Культура личности, народа — это довольно емкое понятие, которое включает в себя способ организации жизни народа, информационную структуру, имеющую своего рода замкнутую систему. Выживает тот народ, который сохраняет свою культуру, самобытность. Если

же туда внедряются другие системы, то она долго существовать не может.

*Запрет вина — закон, считающийся с тем,  
Что пьется, и когда, и много ли, и с кем.  
Когда соблюдены все эти оговорки,  
Пить — признак мудрости, а не порок  
совсем.*

О. Хайям

## **Сколько и какую пить воду**

Господин *Батмангхелидж*, более 20 лет занимающийся использованием воды в оздоровлении организма, рекомендует пить воду из расчета на 90 кг веса — 2,8 л.

Народный целитель *П. Борбат* — 4 % веса тела.

В моей практике я исхожу из того, что **воды необходимо пить при весе 50–60 кг не меньше 1,5 л, а при заболеваниях тех же суставов и до 2 л, а при весе больше 70 кг — не меньше 2 л.**

Откуда взялось количество 2 л? В среднем при весе 70 кг у человека в покое с мочой выводится примерно 1 л жидкости, с калом — 100 мл. За счет испарения и диффузии с поверхности кожи с выдыхаемым воздухом тратится еще 900 мл. Все в целом и составляет 2 л воды, которые и нужно восполнить.

Помимо этого конечными продуктами переработки пищи являются углекислый газ, глюкоза, вода. При смешанном питании выщеляется воды около 300 мл. При

физических нагрузках величина расхода жидкости увеличивается. Для компенсации потери жидкости и надо употреблять подсоленную воду.

Следует также иметь в виду, что природа мудро поступила: 3/4 овощей и фруктов имеют щелочной характер, 1/4 — кислый. Если человек, съест в день овощей и фруктов (включая их соки) до 60–70 %, тем самым он снабдит свой организм 1 л, да и больше, физиологичной и структурированной водой (содержащейся в этом количестве овощей и фруктов), а также клетчаткой, дополнительно очищающей организм.

А такие вещества, как натрий, калий, кальций, железо, магний, относятся к щелочным элементам и, взаимодействуя с водой, дополнительно распадаясь на молекулярный и атомарный кислород, оздоравливающий клетки, нормализуют обменные процессы в них.

### ***Пить воду лучше всего так***

- *Взять щепотку (или на кончике чайной ложки) соли в рот и запить ее стаканом воды, в которую добавлено 10–15 капель 3 %-ной перекиси водорода, и лучше сразу выпить таким же образом еще один стакан воды, скоро вы почувствуете, что пить такую воду даже приятно.*

Это необходимо, с одной стороны, для того, чтобы в достаточной степени восполнить воду, потраченную организмом во время сна на устранение продуктов метаболизма, с другой — удалить сконцентрированную в течение ночи желчь в желчном пузыре, которая как раз является основным источником образования в нем камней.

*Желательно пить воду, начиная с 5 до 7 часов местного времени, в период активной работы желчного пузыря. И что немаловажно: прием 2 стаканов воды утром, натощак, устраняет запоры. Остальную, до 1,5–2 л, надо пить в течение дня также натощак.*

Помните, что такая вода — это пищевой продукт, к которому надо относиться с почтением. *Через 10–15 минут после ее приема, которые потребуются для превращения воды в структурированную и энергетическую воду, она начнет работать как электролит, антиоксидант, растворяющий все мочекислые и другие образования, накопившиеся в зашлакованном организме. В день общее количество соли не должно превышать 2–3 г.* Если учесть, что физиологический раствор, который питает наш организм, является 0,9 %-ным, такое количество соли практически не приносит никакого вреда для организма. *Затем в течение дня, особенно когда захотите есть, выпейте 0,5–1 стакан подсоленной воды, добавляя в нее 5–10 капель 3 %-ной перекиси водорода (при отсутствии дискомфорта от ее приема), и желание поесть пройдет на 30–50 минут.* Особенно это важно для людей с избыточным весом, что на фоне физической активности быстро снизит вес без каких-либо пищевых добавок или способов похудения.

Желанием поесть и попить занимается такой регулятор, как гистамин, и если у вас появилась сухость во рту, то вы предпочитаете поесть. В этом-то и кроется ошибка, ибо сухость появляется на самом деле во время или после еды. Вот почему вы пьете много жидкости после трапезы, чтобы разбавить съеденную сухую пищу. Однако вы тем самым себе приносите вред. Разбавляя жидкостью пищеварительные соки, вы тем самым

уменьшаете их концентрацию, которой уже недостаточно для полного переваривания пищи, в результате чего она подвергается в организме брожению и гниению. На самом деле утолять ложное чувство голода надо не пищей, а водой.

Если организм хорошо напитать водой, то оценить ее достаточность можно по цвету урины: она должна быть бесцветной, безвкусной (несоленой), как простая вода, без запаха. Если организм не очень сильно обезвожен, то урина желтая, а самое опасное, если она оранжевого цвета или мутная, соленая, горькая. Практика показывает, что лечить таких больных бесполезно, пока не нормализуется водный баланс организма, его кислотно-щелочное равновесие.

Те, кто бывал в Средней Азии, вероятно, заметили, как там потчуют чаем, прямо совершая какое-то таинство: горячий чай переливают

из чашки в чашку несколько раз. Зачем это делают? Вода, ударяясь о дно чашки, «разрыхляется» и насыщается кислородом, в том числе и атомарным (как возле водопада). После такого чаепития вы получаете значительный заряд бодрости, а также хороший мочегонный эффект.

- А теперь возьмите на заметку те, кто страдает заболеваниями *сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, легких и др.* С вечера приготовьте стакан с водой, прикрыв его салфеткой. Утром, проснувшись до 7 часов по местному времени, возьмите стакан в одну руку, а в другую — пустой стакан. На столе должна стоять еще большая чашка.

Стакан с водой начинайте поднимать как можно выше над этой чашкой, одновременно переливая воду в

пустой стакан, и так сделать 30 раз. Вначале вода будет расплескиваться, потом будет все нормально. И ту воду, которая останется в стакане, надо маленькими глотками выпить. Удивительно, но от головной боли, тошноты и многого другого избавитесь. Конечно, неплохо еще капнуть в оставшуюся воду 5-10 капель перекиси водорода, которая является источником не только физиологически чистой воды, но и атомарного кислорода.

**На стакан воды** я добавляю **от 5 до 10 капель перекиси водорода**, что дает более выраженный эффект, так как кислорода у нас в организме всегда не хватает. Если помнить, что раковые клетки живут только в бескислородной среде и там, где воды в клетках мало, то даже этот прием будет способствовать тому, что за счет активации работы клеток организма все патологические клетки, в том числе и раковые, а также любые паразиты, населяющие наш организм, будут уничтожены.

Также рекомендую в каждый стакан капать по **5-10 капель перекиси водорода**, что делает воду и стерильной, и насыщенной кислородом. Получается, что если так выпить 5 стаканов, суммарное количество принятой перекиси составит 50 капель, 10 — стаканов — 100 капель, и, как показывает практика, это вполне допустимо.

Если рассматривать воду с точки зрения физики, то при ударе и звуковых воздействиях (гром, колокольный звон и т. п.) молекулы воды разрываются на более мелкие частицы: атомарный кислород, озон, водород, гидроксильные группы. Это явление называют диссоциацией.

Не с этим ли связано то явление, что в период эпидемий в городах и селах на Руси постоянно звонили в колокола — и болезнь проходила стороной или жертв было гораздо меньше, чем там, где этого не делали. Так как человек на  $2/3$  состоит из воды, то можно предположить, что колокольный звон оказывал действие на воду организма, повышая концентрацию перекиси водорода, тем самым усиливая иммунную систему и помогая организму справиться с заразой.

Водород — очень летучее вещество и быстро покидает воду, так же как часть кислорода, озон распадается на молекулярный и атомарный кислород, и оставшаяся часть кислорода, быстро объединяясь, в виде гидроксильных групп, образуют перекись водорода. Известно, что перекись водорода в той или иной мере присутствует в любой воде. Меньше всего ее в дистиллированной воде, воде из снега — в 10 раз больше, во льду — в 15 раз больше, а в воде после грозы ее удельный вес больше в 300 раз.

Перекись водорода является одним из самых сильных антиоксидантов, который, доокисляя недоокисленные вещества, способствует тому, что кислая среда (что «любят» онкологические клетки) ощелачивается, тем самым восстанавливая гомеостаз — кислотно-щелочное равновесие, а следовательно — выздоровление.

Интересен и такой факт. В деревнях умные доярки перед грозой всегда укрывают бидоны с молоком одеялами, ватниками, создавая своего рода звукоизоляцию, и молоко не скисает.

# Признаки обезвоживания

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

- *головная боль, головокружение;*
- *раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;*
- *отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или наоборот чрезмерная жирность кожи;*
- *сердечно-сосудистая, почечная недостаточность;*
- *диабет;*
- *нарушения артериального давления;*
- *недостаточность выделительной системы (почки, мочевого пузыря);*
- *любые заболевания, связанные с нервной системой (рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, энцефалопатия и др.);*
- *заболевания органов зрения, ушей, носоглотки;*
- *бронхиальная астма;*
- *боли различной локализации;*
- *колиты, запоры;*
- *отеки ног, судороги икроножных мышц, миастения, чувство жжения в стопах и пальцах ног, трофические язвы, тромбофлебит, миастения;*
- *артрозы, артриты;*

- *любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия и т. п.;*

- *чувство прилива у женщин в климактерический период.*

По-моему, перечислил достаточно, чтобы понять, что это всего лишь недостаток подсоленной воды. У читателей, несомненно, возникнет вопрос, при каких заболеваниях можно и нужно принимать такую воду? Во-первых, воду надо пить для того, чтобы не заболеть, а если уж появилось какое-нибудь отклонение в здоровье или заболевание, независимо от его характера, то первое, о чем должен подумать больной, это *насытить организм подсоленной водой*. Где-то **1/2 ч. ложки соли без верха на 2 с лишним литра воды** достаточно для регулирования водно-солевого баланса в организме и обеспечения его нормальной работы.

Что удивительно, как вы уже знаете, если наша жидкость в организме содержит 0,9 % хлоридов или 0,9 г на 100 мл, то 2 г поваренной соли на 2 л жидкости вполне достаточно в течение дня для коррекции водного обмена в тканях. Вместе с солью, которая содержится в пищевых продуктах, это составляет дневную норму в 4–5 г. Перебор в приеме соли не только неуместен, но и опасен из-за возможного развития отеков. В этом случае надо прекратить прием подсоленной воды и пить больше просто воды несколько дней, после чего перейти на прием чуть подсоленной воды: на кончике чайной ложки на стакан воды. Можете пойти в аптеку, чтобы вам взвесили 2–2,5 г соли, и вот уже в этом случае переборщить ее будет просто невозможно.

Почему возникают отеки? Официальная медицина, забывшая основы физиологии, советует при этом

состоянии пить как можно меньше жидкости, потому что якобы «ее и так переизбыток в организме». Абсурд, дорогие мои! Потому что если в клетке мало воды, то используется любая вода, находящаяся вне клетки, в которой содержится много солей (натрия), задерживающих воду. Мембрана клетки, отфильтровывая воду, излишний натрий оставляет в тканях, тем самым еще больше увеличивая отеки, чтобы затем использовать их как запас воды. Но вода-то соленая, да и достаточно зашлакованная, что еще больше усугубляет состояние больного. Наоборот, такому больному надо пить как можно больше подсоленной воды, которая, промывая организм, выведет излишние соли и устранил отеки.

Чем больше клеткам не хватает воды, тем большее давление необходимо, чтобы ввести воду в клетку, а это уже ведет к повышению кровяного давления, то есть к **гипертонии**. Вот почему сама вода, да еще подсоленная, является лучшим физиологическим мочегонным средством.

*Вода, соль и калий — три составляющие, регулирующие содержание воды в организме. Соль регулирует содержание воды, содержащейся вне клетки, калий — внутри, а вода обеспечивает промывание клетки и удаление токсических продуктов, образующихся в результате ее деятельности. Нарушение соотношения между натрием и калием и приводит вначале к функциональным, а затем и к патологическим изменениям в клетке, органе.*

*Гистамин — это основное вещество, выработка которого увеличивается с началом обезвоживания и появлением чувства жажды, чтобы предотвратить потерю воды клеткой. Врачи, зная об этом, при*

различных заболеваниях, например при бронхиальной астме, назначают антигистаминные препараты. Зачем? Наоборот, больным надо рекомендовать больше пить подсоленной воды, и организм сам отрегулирует концентрацию воды вне и внутри клеток, тем самым устранив не только симптомы, но и саму болезнь.

*Мой более чем 20-летний опыт народного целителя, основанный на клинической и амбулаторной практике, убедил меня в том, что возникновение любого заболевания — это многоплановый процесс, обусловленный обезвоживанием организма, в основе которого лежит его зашлакованность, о чем свидетельствуют следующие признаки:*

- нарушение работы желудочно-кишечного тракта (запор, понос, зловонный запах стула, дисбактериоз, камни в желчном пузыре, почках);
- нарушение обменных процессов (артриты, артрозы, остеохондроз, остеопороз);
- различные кожные и аллергические проявления, повышенная утомляемость, ухудшение памяти и т. п.

Все вышеназванное — это результат внутренней интоксикации всей соединительно-тканной структуры организма, ответственной за переработку, доставку, утилизацию и выведение продуктов метаболизма, что и есть нарушение эндоэкологического состояния. *Еще раз нелишне напомнить, что если не наладить работу желудочно-кишечного тракта, печени как главного детоксикационного органа, не очистить соединительно-тканные структуры (кровь, лимфу, боли различной локализации;*

- колиты, запоры;

*отеки ног, судороги икроножных мышц, миастения, чувство жжения в стопах и пальцах ног, трофические язвы, тромбофлебит, миастения;*

- *артрозы, артриты;*
- *любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия и т. п.;*
- *чувство прилива у женщин в климактерический период.*

По-моему, перечислил достаточно, чтобы понять, что это всего лишь недостаток подсоленной воды. У читателей, несомненно, возникнет вопрос, при каких заболеваниях можно и нужно принимать такую воду? Во-первых, воду надо пить для того, чтобы не заболеть, а если уж появилось какое-нибудь отклонение в здоровье или заболевание, независимо от его характера, то первое, о чем должен подумать больной, это *насытить организм подсоленной водой*. Где-то **1/2 ч. ложки соли без верха на 2 с лишним литра воды** достаточно для регулирования водно-солевого баланса в организме и обеспечения его нормальной работы.

Что удивительно, как вы уже знаете, если наша жидкость в организме содержит 0,9 % хлоридов или 0,9 г на 100 мл, то 2 г поваренной соли на 2 л жидкости вполне достаточно в течение дня для коррекции водного обмена в тканях. Вместе с солью, которая содержится в пищевых продуктах, это составляет дневную норму в 4–5 г. Перебор в приеме соли не только неуместен, но и опасен из-за возможного развития отеков. В этом случае надо прекратить прием подсоленной воды и пить больше просто воды несколько дней, после чего перейти на прием чуть подсоленной воды: на кончике чайной ложки на стакан воды. Можете пойти в аптеку, чтобы вам

взвесили 2–2,5 г соли, и вот уже в этом случае переборщить ее будет просто невозможно.

Почему возникают отеки? Официальная медицина, забывшая основы физиологии, советует при этом состоянии пить как можно меньше жидкости, потому что якобы «ее и так переизбыток в организме». Абсурд, дорогие мои! Потому что если в клетке мало воды, то используется любая вода, находящаяся вне клетки, в которой содержится много солей (натрия), задерживающих воду. Мембрана клетки, отфильтровывая воду, излишний натрий оставляет в тканях, тем самым еще больше увеличивая отеки, чтобы затем использовать их как запас воды. Но вода-то соленая, да и достаточно зашлакованная, что еще больше усугубляет состояние больного. Наоборот, такому больному надо пить как можно больше подсоленной воды, которая, промывая организм, выведет излишние соли и устранил отеки.

Чем больше клеткам не хватает воды, тем большее давление необходимо, чтобы ввести воду в клетку, а это уже ведет к повышению кровяного давления, то есть к **гипертонии**. Вот почему сама вода, да еще подсоленная, является лучшим физиологичным мочегонным средством.

*Вода, соль и калий — три составляющие, регулирующие содержание воды в организме. Соль регулирует содержание воды, содержащейся вне клетки, калий — внутри, а вода обеспечивает промывание клетки и удаление токсических продуктов, образующихся в результате ее деятельности. Нарушение соотношения между натрием и калием и приводит вначале к функциональным, а затем и к патологическим изменениям в клетке, органе.*

*Гистамин* — это основное вещество, выработка которого увеличивается с началом обезвоживания и появлением чувства жажды, чтобы предотвратить потерю воды клеткой. Врачи, зная об этом, при различных заболеваниях, например при бронхиальной астме, назначают антигистаминные препараты. Зачем? Наоборот, больным надо рекомендовать больше пить подсоленной воды, и организм сам отрегулирует концентрацию воды вне и внутри клеток, тем самым устранив не только симптомы, но и саму болезнь.

*Мой более чем 20-летний опыт народного целителя, основанный на клинической и амбулаторной практике, убедил меня в том, что возникновение любого заболевания — это многоплановый процесс, обусловленный обезвоживанием организма, в основе которого лежит его зашлакованность, о чем свидетельствуют следующие признаки:*

- нарушение работы желудочно-кишечного тракта (запор, понос, зловонный запах стула, дисбактериоз, камни в желчном пузыре, почках);

нарушение обменных процессов (артриты, артрозы, остеохондроз, остеопороз);

- различные кожные и аллергические проявления, повышенная утомляемость, ухудшение памяти и т. п.

Все вышеназванное — это результат внутренней интоксикации всей соединительнотканной структуры организма, ответственной за переработку, доставку, утилизацию и выведение продуктов метаболизма, что и есть нарушение эндоэкологического состояния. *Еще раз нелишне напомнить, что если не наладить работу желудочно-кишечного тракта, печени как главного детоксикационного органа, не очистить*

*соединительнотканые структуры (кровь, лимфу, межтканевую, внутриполостную, спинномозговую жидкость и т. п.) с помощью воды, то невозможно восстановить энергетику организма и вылечить человека.*

### ***Из отзывов***

*Господи, какое счастье почувствовать после многолетних страданий себя относительно здоровой. Дело в том, что много лет страдаю полиартритом, бронхиальной астмой, сердечной недостаточностью, в результате которых ноги отекали и превратились в тумбы, что лишало возможности ходить, боли в позвоночнике вообще были невыносимы, особенно по ночам. Два года назад добралась до лечебно-профилактического центра профессора Неумы-вакина. И что вы думаете, прочистив организм от ишаков, поправив позвоночник с помощью его молоточков с деревянными плашками и получив рекомендации принимать воду с солью и другие, я в течение этих двух лет почувствовала себя здоровой: отеков нет, позвоночник начал гнуться, и болей в нем нет, голова не трясется, кровяное давление стало нормальным. Сейчас никакие лекарства не принимаю. Только за это время поняла, что значит: хорошие рекомендации и главное самому делать, чего, к сожалению, ни в одном лечебном учреждении, в котором побывала и где дали 2-ю группу инвалидности, я не получила. Сердечная благодарность Ивану Павловичу и всем его помощникам, главное, чтобы они были здоровы и помогали нам, от которых официальная медицина отвернулась и которые оказались никому не нужны.*

*Сердюкова, г. Киров*

*Я бесконечно благодарна Ивану Павловичу Неумывакину за то, что он вместе с его прекрасным*

*кагаективом сделал для меня. У меня были проблемы с позвоночником, который не давал мне нормально жить, и боли в суставах. Только после одного сеанса вибрационно-волнового массажа с меня как будто сняли пуд груза, такое наступило облегчение, перестала беспокоить голова, от болей которой я не знала куда деться, ибо никакие лекарства не помогали снять и головную боль, и боль в позвоночнике. После очистки организма из меня вышло столько какой-то грязи, что было страшно смотреть, как такое количество могло вместиться в кишечник. Помимо проведенных мероприятий в центре, Иван Павлович рекомендовал принимать соль в воде не меньше 2 л вместе с другой жидкостью (супом, иногда компотом). Чай, кофе и другие напитки перестала пить по совету Ивана Павловича. Так вот за 2–3 недели у меня полностью исчезли боли в суставах, позвоночнике, голова стала светлой. Чудеса, да и только. Почему же такие простые и, главное, доступные методы, да еще ничего не стоящие (соль-то!), не используют для лечения врачи? Неужели официальная медицина, как пишут в печати, не заинтересована в том, чтобы больше было здоровых, а не больных, на которых она наживается. Спасибо, что у нас еще есть такие доктора, которые с добрым сердцем подходят к больным, потерявшим всякую веру в медицину, которая должна нас лечить.*

*А. Рощина, Подольск*

*Страдаю уже в течение нескольких лет нарушением мозгового кровообращения, энцефалопатией, выраженным атеросклерозом, обострившимся сосудистым паркинсонизмом. Считал себя всегда относительно здоровым, занимался спортом, а в последние годы стал сдавать, и начались страдания. Что только врачи ни*

делали, а результат был отрицательным, со временем все ухудшалось здоровье. Ходить стало трудно, походка была шаткой и без палочки уже стала невозможной, а боли в икроножных мышцах вообще не давали пройти больше 10 шагов без остановки и пережидания болей. У нас в г. Дубне, что под Москвой, имя профессора Неумываки-на у многих уже на слуху, и я решил попытаться возможность облегчить свое состояние. Во время приема Иван Павлович спросил, почему я мало пью воды (оказывается, на радужной оболочке глаза имеется вся информация о внутреннем состоянии человека). Действительно пить не охота, а надо не меньше 1,5–2 л в день и не просто воды, а чуть подсоленной. Из-за обезвоженности организма вся вода, которая необходима для обеспечения водой, в первую очередь мозга, забирается организмом отовсюду, в том числе и из стенок кровеносных сосудов, вот почему там образуются бляшки. У меня плохо работал кишечник, и запоры мучили постоянно. Что оказалось, толстая кишка раздулась, подняла диафрагму, как сказал Иван Павлович на 1,5–2 см, и помимо того, что для сердца создалась невыносимая обстановка, перестало работать венозное сердце — диафрагма, без которой перекачка крови снизу вверх перестала работать. Получается везде застой, все загустело, транспортная система перестала также работать, вся дренажная система «заржавела». И за каких-то 10 минут мне была рассказана картина моих бед, с которыми возились безрезультатно много лет врачи в поликлинике и в больнице.

Несмотря на тяжесть моего состояния, я согласился пройти весь курс, который проводят в центре в профессора. За каких-то 10 дней мое состояние значительно улучшилось, палочку бросил, ходить стал

*прямее, и шаткость походки куда-то ушла. Это уже случилось после первого дня, когда Иван Павлович сделал коррекцию позвоночника своим особым способом. Реакция на окружающий мир стала адекватной, все стал воспринимать с живым интересом, значительно улучшился аппетит. Начали проводить курсы приема перекиси водорода и питье подсоленной воды. Такое ощущение, как будто меня стали накачивать энергией, голова стала четче работать, сон нормализовался. Да, я еще не сказал о том, что после гидроколонтерапии из меня вышло столько грязи, что невольно подумалось, как же в течение жизни мы засоряем свой внутренний мир, фактически издеваемся над совершенной машиной, данной нам природой. И какое блаженство испытываешь после разработанной в центре методики. И потом удивляешься простоте изложения рекомендаций, которые ты сам должен делать, чтобы даже избавиться от того, что делало жизнь невозможной, и которые не слышал ни от одного врача, с кем доводилось до сих пор встречаться. Неужели действительно официальной медицине не нужны здоровые люди, то есть чтобы после их лечения они стали здоровыми. На моем примере это действительно так. Впервые только здесь, в центре профессора Неумывакина, я понял, что в России есть еще врачи, беспокоящиеся о здоровье нации. Я благодарен судьбе, что с такими врачами встретился. Спасибо Вам и здоровья.*

Романов Г. И., Дубна

# МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА И ПОЗВОНОЧНИК

Все-таки удивительно устроен наш организм, в котором все взаимосвязано и гармонично друг с другом, а нарушение в каком-либо одном звене обязательно сказывается на другом. Если, например, рассматривать мышечную и кровеносную системы, то они как бы представляют собой отдельные системы. Однако мышцы как один из важнейших элементов соединительно-тканной системы организма вплетаются в сосудистую сеть, которая, в свою очередь, без двух взаимосвязанных процессов — сокращения и расслабления — работать не может.

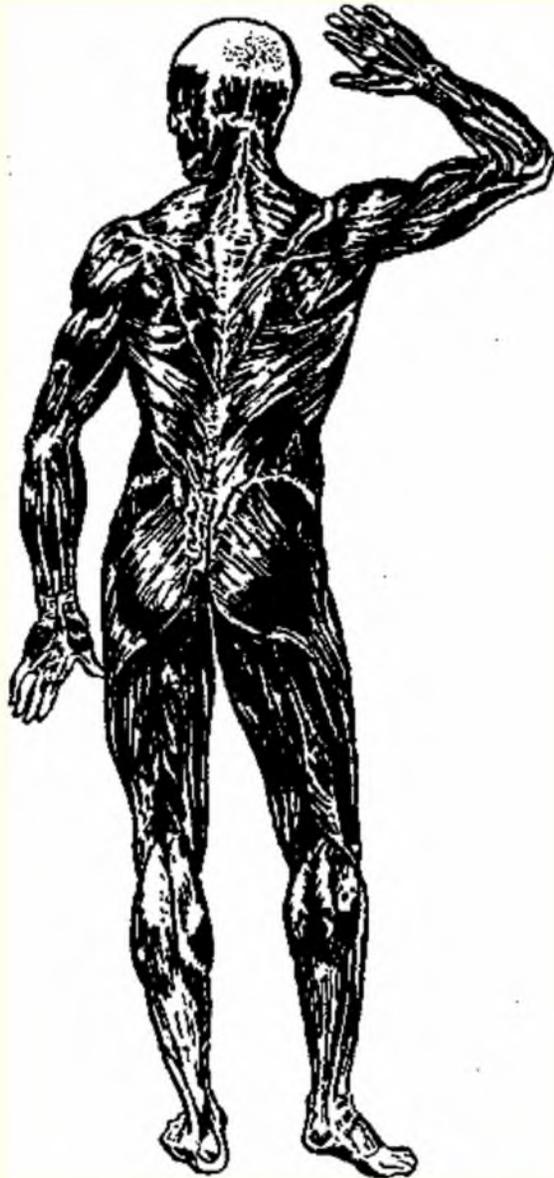
Для более ясного понимания характера деятельности мышц вначале рассмотрим их по отдельности, не вдаваясь в тонкости процессов, происходящих в них.

Необходимо особо подчеркнуть, что наш организм — это самодостаточная система, в которой есть все для обеспечения нормальной его работы в любых условиях: своя автономная система энергоснабжения, переработки и обеспечения необходимыми веществами в соответствии со специфической работой того или иного органа, и утилизации отходов, средств передвижения и управления. Это касается всего организма. Но что не менее важно — каждая клетка имеет свою автономную систему, в миниатюре повторяющую организменную. Когда вся эта система на всех уровнях работает нормально, в организме никаких проблем со здоровьем нет.

Посмотрите на рисунок: как красиво человек смотрится сзади, когда мышцы рельефны, в которых каждое волокно должно функционировать отдельно, а в сумме обеспечивать себя и окружающие ткани, в том числе позвонки и суставы, всем необходимым. У человека, имеющего такие мышцы, практически нет проблем со здоровьем.

Мышцы подразделяются на *скелетные* и *гладкие*.

Скелетные мышцы так называются потому, что своими концевыми частями, связками крепятся к костному скелету, благодаря чему они выполняют ряд важных функций: передвижение тела в пространстве



и перемещение его частей относительно друг друга — поддержание позы, передвижение крови, лимфы, депо крови, воды, солей, участие в акте вдоха и выдоха, защите внутренних органов. По весу скелетные мышцы составляют до 40 % веса тела. Скелетные мышцы — это сложные образования с параллельно расположенными фибриллярными волокнами, имеющими поперечную исчерченность, которые и создают прочный опорный остов мышцу. Представьте себе мышцу длиной до 40 см

— это так называемая портняжная мышца, идущая от наружной поверхности таза и прикрепленная во внутренней части колена, и если бы она не имела этих поперечных перекладин, она просто не могла бы сократиться и выполнить свою задачу. Сокращается каждое фибриллярное волокно. Вместе они представляют собой как бы связку сосисок и вместе с другими волокнами обеспечивают выполнение работы. Мышечная сила зависит от числа волокон и, следовательно, от их мышцы тела поперечного сечения. Чтобы иметь возможность сравнивать между собой различные мышцы, используют такое понятие, как специфическая сила мышц: частное от деления абсолютной силы мышцы на площадь поперечного сечения ее волокон. Для человека это соотношение составляет 5–8 кг на 1 см<sup>2</sup>.

Гладкие мышцы имеют волокна однородной структуры, являются элементами внутренних полых органов и обеспечивают сфинктер-ную функцию для хранения и удаления содержимого: например, урина в мочевом пузыре, плод в матке. Особая роль гладким мышцам принадлежит в системе крово- и лимфообращения за счет изменения просвета сосудов в зависимости от потребности тканей в необходимых веществах и кислороде. Гладкие мышцы содержатся во многих связках, способствуя выполнению тех функций, которые не требуют быстрых реакций, что свойственно, например, широкой связке матки. Если скелетная мышца при растяжении как эластичная структура напрягается, то гладкая мышца, более пластичная, после короткого напряжения спонтанно расслабляется. Вот почему гладкие мышцы выполняют роль резервуаров, и,

несмотря на то, что давление в них может значительно возрасти, это не мешает им выполнять свои функции.

Особое место занимает *сердечная мышца*. Будучи поперечно-полосатой, она обладает некоторыми функциями гладкой.

Особенностью работы мышц является то, что они могут работать в анаэробных условиях, то есть без кислорода. В упрощенном виде эти реакции идут следующим образом. Гликоген, как энергетический продукт, расщепляется до молочной кислоты с высвобождением энергии около 350–500 ккал на каждый ее грамм, аденинтрифосфорная кислота на аденозинтрифосфорную кислоту, а креатинфосфорная кислота на креатин и фосфорную кислоту с выделением тепла. Все эти реакции происходят с выделением экзотермического тепла и благодаря действию ферментов протекают без какого-либо участия кислорода. Еще совсем недавно расщепление гликогена до молочной кислоты рассматривалось как единственная реакция, дающая энергию для мышечной деятельности, а образование молочной кислоты даже считалось причиной мышечного сокращения. Выделяемая указанная энергия идет на восстановление аденозинтрифосфорной кислоты, а через нее и креатинфосфата. Конечным итогом анаэробного процесса является трата некоторого количества гликогена и появление эквивалентного количества молочной кислоты. Как видите, сам же процесс сокращения мышцы не связан с образованием молочной кислоты: расщепление гликогена происходит после того, как началось сокращение и затягивается на некоторое время после окончания сокращения.

В присутствии кислорода в мышце, наряду с образованием воды и углекислого газа, окисляется только 1/4-1/5 часть молочной кислоты, образовавшейся в отсутствие кислорода. За счет освобождающейся при этом энергии остальное количество молочной кислоты восстанавливается в гликоген, то есть из распавшихся до молочной кислоты углеводов окисляется около 2/5, а 3/4 восстанавливается в гликоген. Конечно, это несколько упрощенная реакция, в которой принимают участие белки, аминокислоты и другие вещества.

Такая возможность организма экономно вырабатывать энергию в покое в анаэробных условиях связана с тем, чтобы не задействовать в этот процесс многие функции организма, а выделяемой при этом энергии вполне достаточно.

При значительных мышечных напряжениях, которые требуют значительного усиления деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, на что требуется не меньше 1–2 минут, после чего образующиеся продукты обмена в тканях по мере увеличения доставки кислорода окисляются, устраняется кислородная задолженность. Кислородная задолженность образуется в мышце в начале сколько-нибудь значительной работы и после того, как количество доставляемого мышцам в единицу времени кислорода становится достаточным для окисления образующихся за это время молочной кислоты и других неокисленных продуктов анаэробного обмена, и наступает так называемое устойчивое состояние обмена веществ.

Конечно, после работы какое-то время идет окисление неокисленных продуктов и своего рода ликвидация кислородной задолженности. Максимальная

работа определяется не столько абсолютной силой мышц как исполнительного органа, а способностью двигательного аппарата (особенно центрального иннервационного звена), выполнять значительную работу без развития утомления. Чем больше работа, тем больше утомление, что зависит от многих причин, главной из которых является тренированность мышечной системы. Не зря говорят: покой нам только снится.

Как видно из сказанного, наш организм должен находиться в двух состояниях: покое и движении. Для экономной работы всех его систем работа мышечной системы в покое идет в анаэробном режиме, то есть без значительного количества кислорода. Вот почему ***после сна необходимо выполнить комплекс упражнений для того, чтобы устранить возникшую во время отдыха кислородную задолженность и сразу же включить все системы организма в активный процесс деятельности***, что позволяет мышцам и всем их обеспечивающим системам (сердце, легкие и др.) приступить к активному выполнению работы. Если этого не сделать, процесс перехода с анаэробного на аэробный режим вместо 1–2 минут может затянуться и *кислородная задолженность будет постоянным спутником, поддерживающим организм в состоянии утомления, депрессии.*

Если скелетные мышцы могут непосредственно управляться высшими отделами нервной деятельности произвольно, то гладкая мускулатура этого делать не может, хотя опосредованно после тренировки можно научиться управлять работой и гладкой мускулатуры. Поэтому, в отличие от скелетной мускулатуры гладкая требует значительно меньших энергетических затрат. Способность гладкой мускулатуры к длительному

поддержанию напряжения называется тонусом. Например, поддержание мышечного тонуса стенки кровеносных сосудов в течение всей жизни удерживает кровяное давление на физиологическом уровне.

Мышечная система — это не только поддержание организма в определенном тонусе, но и, что не менее важно, выработка тепла в организме. Терморегуляция не имеет специфических органов, как любая другая система, а использует весь организм. Процессы терморегуляции — это химические (тепло, образуемое при переваривании пищи) и физические (связанные с теплоотдачей) процессы. В обеспечении постоянства температуры тела более существенную роль играет физическая терморегуляция, которая сокращает или увеличивает выработку тепла. Место выработки тепла в организме — мышцы, и чем лучше их состояние и состояние кожных покровов, тем совершеннее работает механизм терморегуляции.

Более 100 лет назад русские ученые *И. П. Щелков* и *Т. К. Заллер* сделали открытие, что при работе в скелетных мышцах кровообращение усиливается в 60–80 раз, в то время как, например, в мозгу и ЖКТ только в 8–10 раз. Столь большая потребность мышц в крови стала расцениваться как нагрузка на сердце. А из законов физики известно, что излишняя нагрузка, например, на двигатель, приводит к его быстрому изнашиванию. Отсюда следовал вывод: при заболевании сердца, сосудов необходим охранительный режим. Вместе с тем, как показала практика, те больные, которые не придерживались режима ограничения двигательной активности, быстрее восстанавливали свое здоровье.

В чем тут дело? В настоящее время доказано, что скелетные мышцы состоят из мышечных волокон, которые сокращаются с определенной частотой, воздействуя на расположенные рядом сосуды, в частности капилляры, которые как раз и являются действительно насосом на стыке между сердцем и венами, работающим в 2–3 раза сильнее, чем само сердце. А так как мышц в организме человека более 500, то всасывательно-нагнетательная функция мышц и капилляров огромна, она была названа «периферическим сердцем».

Включая в активную работу мышцы, «периферическое сердце» одновременно заставляет более интенсивно работать и мозг. У животных, которые подвергались физическим нагрузкам, в мозгу наблюдались более развитая сеть кровеносных сосудов и более густая нервная система, чем у находившихся в состоянии обездвиженности. Электрофизиологические исследования, проведенные на пожилых людях, подтвердили, что у людей, занимающихся спортом, бегом трусцой, активность волн мозга была аналогичной активности людей молодого возраста.

Иными словами, *физическая тренировка оздоравливает не только тело, но и мозг.* Это лишний раз служит доказательством взаимосвязи и взаимозависимости всех органов и систем организма. *В этом-то и кроются неограниченные возможности на пути не только профилактики, но и лечения заболеваний.* Было доказано, что если сердце способно нагнетать кровь с давлением в 120 мм рт. ст., то сама мышца способна это делать с давлением в 200, 250 мм рт. ст. и даже более. Самое главное, что, независимо от возраста,

состояние мышечной ткани поддается тренировке, только нужна постепенность.

Как уже говорилось, одной из важных причин, усугубляющих развитие заболеваний, является ограничение движений, покой, рекомендуемые врачами пациентам во время болезни на фоне приема химических лекарственных средств. Оказывается, как правильно говорил *Н. М. Амосов*, больному организму движение нужно больше, чем здоровому, в десятки раз. Особенно это важно при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы.

Тренировка мышц, связок — это не только помощь мышцам, но и органам, позвонкам, сочленениям, которые при этом берут часть функций на себя, предохраняя организм от чрезмерных статических и динамических нагрузок и резких движений. *Физические упражнения, массируя мышцы, одновременно массируют связки, хрящи, диски, улучшают их кровоснабжение, а следовательно, они дольше не теряют упругость, не стареют, и получается, что они лечат сами себя.* Только нужно не лениться, ибо в движении — ваше здоровье.

*Чем слабее мышцы, тем тяжелее переносит человек стрессовые ситуации.* Состояние удрученности, например, может отрицательно влиять на подлопаточную мышцу, и вам становится плохо, вы идете или сидите, опустив плечи, а она имеет энергетическую связь с меридианом сердца. И, если сама по себе мышца не развита, возникают проблемы с сердцем.

Вот почему, только помассировав подлопаточную мышцу, можно избавиться от неприятности в области сердца, на что никто из врачей не обращает внимания.

## *Из отзывов*

*У меня миастения, генерализованная форма, которая два раза приводила меня на край жизни, где мне с большим трудом удавалось удержаться. Первый раз усилиями миастенического центра, второй — когда в силу разных причин старые рекомендации совсем перестали действовать. Никто из официальной медицины, ни невропатолог поликлиники, окружной невропатолог, ни даже врач миастенического центра не могли, а может не умели, а скорее всего, не хотели взять и подумать, как мне помочь, просто отмахнувшись от меня: «Что Вы хотите, ведь вам 80 лет». А я хотела еще постоять на краю пропасти, отдышаться и суметь отойти и еще пожить. Верность клятве Гиппократова, доброта, гуманность в медицине стали далеким прошлым, а формализм и бездушие — нормой их работы, а вероятно, и жизни. Я поняла, что надо найти какой-то другой путь, кроме официальной медицины, и без колебаний остановилась на профессоре Неумывакине Иване Павловиче. О его колоссальных знаниях мне было известно из его изумительных по содержанию и информации книг. Талант врача несомненен. Но шла в салон, если честно сказать, с опаской, не отмахнутся ли? Ведь — 80 лет! Но никто от меня там не отмахнулся, только Иван Павлович сказал, что действительно официальная медицина, несмотря на центр, который занимается миастенией, лечить эту болезнь не может, но меня поразила фраза, сказанная Иваном Павловичем, как в фильме «Ко мне, Мухтар»: «Мы постараемся...». Мое желание еще пожить здесь встретили с пониманием, коллектив врачей выполнил все предписания Ивана Павловича добросовестно с большой душевной теплотой, что немаловажно всегда, а касательно такого больного,*

*как я, особенно. Поправили позвоночник особенным способом, прочистили организм, порекомендовали мне ряд процедур, которые я должна делать дома, и дали комплексный пакет с аминокислотами, которых практически нигде нет, — «астровит». Я живу с мужем-инвалидом, ему 85 лет, он пропахал всю войну от Сталинграда до Берлина, и уж болячек у него хватит не на одного человека. Когда я была в кризисе, а это было часто, многожды вывозить его на дачу не было никакой возможности. Когда я выкарабкалась — знала, что поеду туда, но, конечно, делать ничего не смогу.*

*И вот когда я пропила весь «астровит» и, конечно, делала все, что мне советовал Доктор от Бога, описать невозможно, что со мной начало твориться на даче. Я там все перепахала, пересажала, переустроила, и без устали, с утра до поздней ночи (а дни летом длинные!). И как-то все делала с восторгом, соскучившись по тому, что не могла делать много лет (хотя в былые времена особого рвения к земельным работам у меня не было). А здесь — я все могу! Это я, которая семь месяцев назад не могла пройти 300 м до поликлиники.*

*Сейчас я «на коне»! И живется мне спокойно, так как я знаю, что в случае чего в салоне академика И. П. Неумывакина от меня не отмахнутся. А мне все время твердили, что эта болезнь неизлечима, да еще в таком возрасте, а какой мой возраст сейчас? Потянет где-то лет на 50–55, так что мне до старости жить еще долго. Низкий поклон Человеку с огромной душевной теплотой и прекрасному его коллективу.*

Яковенко Л. В., Москва

Говоря о мышечно-связочной системе, чуть коснусь роли *позвочника* — этого сложного органа, от которого

во многом зависит наше здоровье (а значит, и жизнь), в том числе и развитие сахарного диабета. *Подробно ознакомиться с темой позвоночника вы можете, прочитав мою книгу «Позвоночник: мифы и реальность», в которой я подробно рассказываю о взаимосвязи позвоночника с различными органами и системами нашего организма, предлагаю методы профилактики заболеваний позвоночника и восстановления его функций, в том числе применяемый в лечебно-оздоровительном центре, который я возглавляю, коррекции позвоночника с помощью ударно-волнового массажа.*

Приведу один пример из практики с больной *Симаковой Е. В., 67 лет.* В связи с тем, что методика коррекции позвоночника с помощью ударно-волнового массажа у наших больных пользуется неизменным успехом, мы, как правило, проводим ее практически всем пациентам. Так случилось и в данном случае. После проведения всех процедур, проводимых в центре, обязателен повторный осмотр с определением степени очистки организма и выдачей рекомендаций с учетом имеющейся патологии. Окончив осмотр, спрашиваю:

— Какие у Вас остались вопросы от посещения нашего центра? Вместо ответа она задает вопрос:

— А почему Вы не обратили внимания, есть ли у меня сахар в крови или нет?

Говорю:

— Сейчас посмотрю.

Данные биолокации показывают, что количество сахара в крови в норме и находится в пределах 4,0–4,2. Елена Викторовна подтверждает:

— Все правильно, у меня сахарный диабет 2-го типа уже больше 10 лет, и никогда за все это время сахар ниже 6–6,5 не опускался, несмотря на то что я соблюдаю все необходимые процедуры. А вот после того, как Вы мне сделали коррекцию позвоночника, сахар стал в норме, хотя я уже 3 дня не принимаю таблеток. *Неужели коррекция позвоночника повлияла и на количество сахара в крови?*

Пришлось с нею согласиться. Спросив только, а раньше кто-нибудь обращал внимание на состояние ее позвоночника? Ответ, как и ожидалось, был отрицательным.

Проанализировав этот случай, я пришел к следующему выводу: каждый сегмент позвоночника отвечает за соответствующий орган. По некоторым данным, иннервация поджелудочной железы осуществляется через 10-й, а по некоторым — 12-й грудной позвонок. Если учесть, что в организме предусмотрена дублирующая система: при выходе одного сегмента из строя ему помогает соседний, то можно предположить, что от состояния этих позвонков и зависит работа поджелудочной железы. Оказывается, нормализовав возникшее нарушение в соотношении этих, да и других позвонков, относительно друг друга, что возможно только с помощью этого метода, тем самым восстанавливаем цепочку проведения нервных импульсов, нормализуя функцию органа.

Этот случай послужил тому, что теперь каждому больному я определяю уровень сахара крови, а нередко бывали случаи, когда уровень сахара был повышен, и я советовал обратиться к врачу в поликлинику. Как правило, у больных там впервые определяли диабет 2-го

типа, который на первой стадии протекает незаметно, а на появившиеся симптомы: жажда, зуд, покалывание в пальцах особого внимания не обращают.

Данный пример я привел, чтобы убедить вас, как важно состояние позвоночника для здоровья любого человека, и, конечно, для больного диабетом. В последующем с помощью специальных упражнений, укрепляющих мышечно-связочный каркас спины, можно избавиться от различных отклонений позвоночного столба: сколиоза, лордоза, смещения позвонков, грыжи, укорочения одной ноги за счет смещения кости таза и т. д.

Учитывая то, что организм является саморегулирующейся системой, и то, что, воздействуя с помощью массажа на любую часть тела, мы одновременно оказываем общее рефлекторное влияние на другие части, хорош любой массаж. Не менее важно и состояние ваших стоп. Об этом поговорим далее.

## **Как самостоятельно улучшить состояние позвоночника и стоп**

Прежде всего необходимо отказаться от приема «мертвой» пищи: жареной, жирной, копченостей, молока, изделий из муки белого помола, сахара, кондитерских изделий. Эти продукты требуют очень большого количества энергии для своей переработки и содержат неорганические кальциевые соли, которые в организме не перерабатываются, зашлаковывают его, сдвигая кислотно-щелочное равновесие в кислую сторону. Это ведет к нарушению формирования костной ткани, в результате чего наступает **остеопороз**, то есть разряжение, способствующее переломам, особенно в

пожилом возрасте (переломы шейки бедра). Вот почему необходимо в 3 раза больше употреблять растительной, «живой» пищи, чем «мертвой». Растительная пища — это, в первую очередь, органические соли, микроэлементы, которые способны образовывать синовиальную жидкость и выводить неорганические соли, шлаки и смещать кислую среду организма в щелочную, нормальную сторону.

Основной компонент костей — **кальций** (около 90 %), здесь же находится его депо для нужд всего тела. Если в рационе питания мало органического кальция, содержащегося больше всего в натуральных растительных продуктах, то страдают не только кости, но и другие составляющие тела. Все дело в том, что в организме неорганического кальция много, но он не усваивается и в результате способствует зашлакованности организма. Вот для чего нужны органический кальций и другие элементы.

Наиболее характерными признаками недостатка кальция в организме являются:

- повышенная нервная возбудимость;
- плохая передача сигналов по нервным проводкам;
- манера грызть ногти, их ломкость;
- частые подергивания различными частями тела;
- плохое состояние зубов;
- неврозы;
- мышечные судороги, спазмы, напоминающие эпилепсию.

# Самомассаж ушей по А. Стражному

Человек представляет собой энергоинформационную систему, считывать информацию с которой можно, оказывается, с различных точек тела, будь то ладонь, стопа, уши, по характеру почерка, по лицу, структуре биополевой оболочки, даже головы.

Взаимосвязь различных органов, проекция которых вынесена наружу, можно хорошо проследить по ушной раковине, в верхней части которой находятся точки, отвечающие за состояние нижних конечностей, таза, внутренних органов, а в нижней части, на мочке, расположены точки, ответственные за состояние глаз, горла, зубов, то есть головы. За несколько дней до заболевания в тех или иных точках уха могут появиться боли или неприятные ощущения, даже кожные высыпания. Так, например, за день или несколько часов до инфаркта или инсульта может появиться ощущение жжения, зудящая боль, обострение чувствительности в центре полости левой ушной раковины. Вот почему вы должны знать основные проекции биологически активных точек и, массируя их (так называемая аурикулотерапия), не только предупредить заболевание, но и вылечить себя, да и оздоровить весь организм.

Мне больше импонирует массаж ушной раковины, проводимый пальцем, который предложил доктор А. *Стражной*: нажимать болевую точку до ощущения приятной болезненности на выдохе, слегка ее массируя, а во время вдоха отпускать. Таких нажатий необходимо сделать до 30. На рисунке показаны биологически

активные точки, которые *А. Стражной* отметил как основные, массаж которых даст нужный эффект.



***Биологически активные точки уха по А. Стражному:***

*1 — антистрессовая; 2 — сексуальная; 3 — вегетативная; 4 — поясницы; 5 — желудка и кишечника; 6 — сердца и легких; 7 — тонизирующая; 8 — шеи; 9 — головного мозга; 10 — эндокринная; 11 — ушей; 12 — зрения*

Чтобы помочь своему организму противостоять болезням, то есть повысить иммунитет, нужно массировать *эндокринную точку*. Она находится у основания мочки уха. Людям с ослабленным иммунитетом эту точку полезно массировать ежедневно.

Массаж ее позволяет избавиться от аллергии и нормализовать обмен веществ, улучшить состояние иммунной системы при остеохондрозах и артрозах.

*Точка головного мозга* расположена за выступающей частью ушной раковины, напротив козелка (так называется выступ над слуховым проходом). Ее массаж оказывает положительное воздействие на весь организм: улучшается психическое состояние, поднимается настроение, лучше становится память, нормализуется сон, проходят головные боли.

Третья точка, необходимая для поддержания хорошего самочувствия, — *точка вегетативной нервной системы*. Воздействовать надо указательными пальцами одновременно на левое и правое ухо. Это позволяет снять спазмы мышц и сосудов, кишечника, желчных протоков, матки, мочеточников. Массаж этой точки применяется и при других заболеваниях — повышенном и пониженном давлении, аритмии, астме, почечно-каменной болезни, запоре, в период климакса у женщин. Через месяц регулярного массажа тонус сосудов значительно улучшается, нормализуется давление, проходят другие болезненные симптомы. Навредить таким массажем невозможно, а вот помощь можно получить существенную.

Правда, есть одно *ограничение*: не следует делать массаж при острых болях в животе, пока не поставлен диагноз. И то лишь потому, что он может изменить картину заболевания, что затруднит работу врача.

Массаж основных точек ушной раковины в большей степени воздействует не на какой-то конкретный орган, а на весь организм в целом. Вот почему систематически массируя эти точки, можно избавиться от самых разных

недомоганий. Массаж лучше проводить дважды в день во время проведения водных процедур, да еще контрастной водой, а при плохом самочувствии — трижды.

Кроме трех основных точек, доктор *А. Стражной* выделяет несколько других, которые непосредственно отвечают за определенный орган.

***Точка сердца и легких.*** Она расположена в глубине ушной раковины. Чтобы ее найти, надо нащупать вход в слуховой проход и сдвинуть указательный палец на 1 см к затылку. На самом деле здесь расположены две точки — легких и сердца. Но они находятся так близко друг от друга, что при надавливании реагируют сразу обе. Это не страшно. Если у вас болит сердце, положительное воздействие будет оказано именно на него, а одновременная стимуляция легких не принесет никакого вреда. При заболевании сердца и органов дыхания во время нажатия на эту точку чувствуется ощутимая болезненность.

Массаж точки полезен при стенокардии, аритмии, гипертонии, пневмонии, бронхите, бронхиальной и сердечной астме. А если вы курите, то ее регулярный массаж поможет избавиться от вредной привычки.

***Точка желудка и кишечника.*** При разнообразных нарушениях работы пищеварительного тракта — от гастрита до болезней печени — очень полезно массировать эту точку. Ее нетрудно найти. Если поднять указательный палец примерно на 1 см вверх от точки сердца, то он наткнется на хрящеватый бугорок. В этом хрящике хорошо прощупывается небольшое углубление или бороздка. Именно здесь расположена целительная точка желудка и кишечника.

**Точки поясницы и шеи.** Точка шеи расположена рядом с точкой головного мозга, а точка поясницы на 2 см выше. Они «отвечают» за хорошую работу нашего позвоночника. Рекомендуется массировать их при остеохондрозе, радикулите, межреберной невралгии, болях в шее, спине и пояснице.

**Точка зрения.** Она находится в том месте на мочке уха, где обычно делают прокол для сережек, то есть точно в центре. Вот почему у женщин, которые носят серьги, зрение обычно лучше, чем у тех, кто предпочитает не прокалывать уши. До сих пор представители некоторых африканских и индийских народов сохраняют древнюю традицию носить в ушах огромные серьги, формирующую даже своеобразный критерий красоты, при котором мочка уха должна доставать до плеча. И что удивительно, хотя работа женщин в таких племенах — это довольно тяжелый труд, тем не менее они живут долго и практически не болеют. Можно улучшить зрение и простым массажем биологически активной точки на ушной раковине. Особенно это важно при глазных болезнях — близорукости, дальнозоркости, катаракте или глаукоме.

**Антистрессовая точка.** Располагается в треугольной ямке в верхней части ушной впадины. Массаж этой важной точки поможет не раздражаться по пустякам, снимать нервное напряжение. Он укрепит нервную систему, позволит лучше справляться с разными страхами и фобиями. Если регулярно массировать эту точку перед сном, то можно избавиться даже от стойкой бессонницы.

**Тонизирующая точка** расположена на козелке уха. Массируя ее, можно защитить себя от частых

простуд. При массаже этой точки чувствуется прилив сил, проходит усталость, повышается общая сопротивляемость организма.

*Но учтите:* эта точка не зря названа тонизирующей. Избегайте массировать ее перед сном. Только если нужно работать допоздна, а глаза уже слипаются и мысли разбегаются, вспомните про нее — несколько минут массажа прогонят сон. Те, кто тяжело встает по утрам, могут делать массаж прямо в постели — сон как рукой снимет.

По внешнему виду ушной раковины также можно определить, что собой представляет человек: например, долгожители имеют крупную ушную раковину, удлиненную и утолщенную мясистую мочку, имеющую хорошо очерченный и выпуклый рельеф. Ухо здорового человека розовое и жесткое, а желтоватая, синеватая или бледная кожа ушей свидетельствует о скрытых болезнях. В моей практике я обратил внимание на то, что люди с заостренной кверху ушной раковиной обладают таким характером, что от них надо держаться подальше: не зря в различных кинофильмах вампиров показывают именно с такими ушами. Если мочка уха остроугольная, то у человека, как правило, проблема с кровообращением, если к тому же там находятся глубокие складки, то это означает предрасположенность к инфаркту, диабету. Вялость или дряблость ушной раковины, как правило, свидетельствует о слабом здоровье. Если деформирован верхний отдел ушной раковины, то можно подозревать анатомические дефекты почек.

И всего-то каких-то 3–5 минут надо заняться ушами во время умывания, и вы избавитесь от многих проблем со здоровьем.

## **Общий массаж ушей**

На каждой ушной раковине расположено около 170 биологически активных точек, которые являются проекциями всех внутренних органов и систем. Общий массаж ушей позволяет воздействовать на большинство из них. Его нужно делать так, чтобы уши «горели».

- Потяните себя за уши вниз, вверх и в стороны-назад.
- Держа двумя руками ушные раковины, сделайте руками круговые движения вперед и назад.
- Прижмите ладони к слуховому проходу и резко оторвите их от ушей.
- Нажимайте на козелок уха с внешней и внутренней стороны.
- Охватите указательным и средним пальцами ушные раковины снизу и скользящими движениями энергично потрите уши вверх-вниз.
- Накройте ушные раковины ладонями так, чтобы пальцы лежали на затылке. Чередую указательный и средний пальцы, постучите по нижней части затылка, как по барабану.
- Энергично разотрите уши, начиная с верхней части ушной раковины и заканчивая мочкой.

Все упражнения, кроме последнего, делайте не менее 10 раз.

Массаж ушных раковин очень полезен даже для тех, кто считает себя здоровым человеком. При нашей неважной экологии помогать своему организму приходится всем. И аурикулотерапия — простой, доступный и эффективный способ самооздоровления.

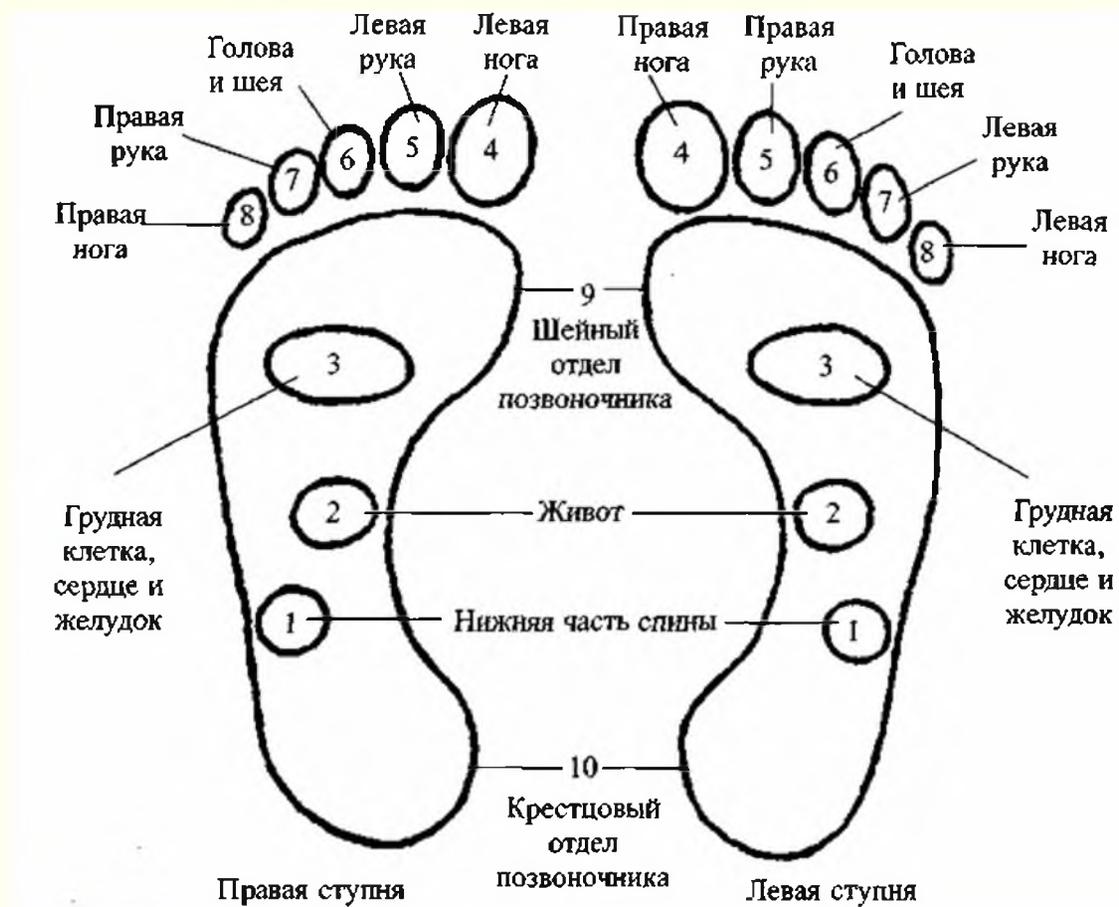
## **Самомассаж стоп**

Еще больше изучены биологически активные точки на стопах. Массаж этих точек можно делать пальцами, но лучше, знаю по собственному опыту, эбонитовыми палочками: вначале тупыми концами, а затем заостренными. При проведении массажа на стопах редко у кого нет болевых ощущений в различных точках, которые надо массировать до исчезновения болей, на что потребуются несколько сеансов. Причем болезненные точки надо массировать через день, когда их болезненность несколько уменьшится и более быстро наступит лечебный эффект.

Повысить свой жизненный тонус можно поколачиванием деревянным молоточком по подошве. Этот прием хорошо снимает напряжение нервов, является профилактикой варикоза, стимулирует кровоснабжение в ногах. По всему телу должно разлиться приятное чувство тепла и успокоения.

Я уже говорил, хождение в тесной обуви, на высоких каблуках, в спортивной обуви «Адидас», в которой нет стелек-супинаторов, способствует развитию плоскостопия (а это уже болезнь, вызывающая структурные изменения в верхних отделах скелета) и других патологий: через биологически активные точки стопы рефлекторно вызывают изменения в соответствующих органах. Ходьба босиком по земле,

камушкам — это тренинг всего организма. В Прибалтике, в одном из санаториев, мне пришлось видеть, как отдыхающие ходили босиком по ручью, на дно которого была насыпана галька, и это была обязательная процедура. И через несколько дней, только от такого воздействия, наступало значительное улучшение, что запоминалось надолго, а возможно в дальнейшем и становилось привычкой. Для использования в качестве стимулирующего воздействия на биологически активные точки стоп можно применять магнитно-массажные стельки «Биомаг» — наиболее физиологичные из всех имеющихся в продаже.



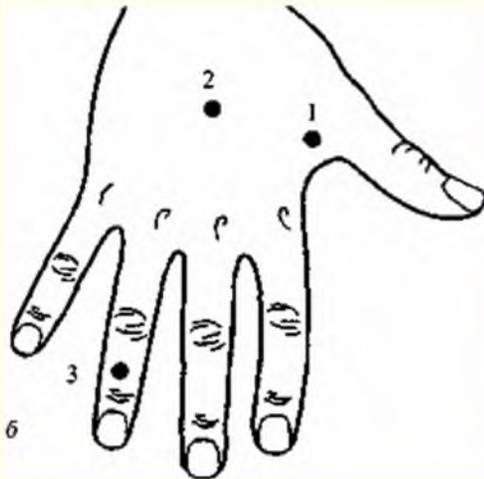
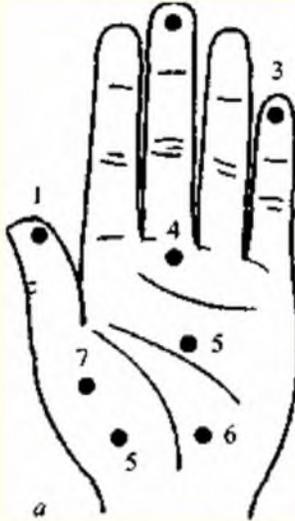
### **Биологически активные точки стоп**

Я знаю специалистов, которые лечат только по стопам и добиваются удивительных результатов общего оздоровления организма, будь то нарушение сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, мочеполовой систем, онкологические заболевания и заболевания желудочно-кишечного тракта, обмена веществ и т. д. После распаривания стоп, проводя постепенно усиливающийся массаж биологически активных точек (БАТ) и не обращая внимания на то, что воздействие происходит и на рядом расположенные БАТы, через 1–2 дня за 5-10 сеансов добиваются того, что болевые спастические точки на стопе исчезают, а вместе с этим нормализуются все физиологические процессы, восстанавливается биополевая структура, от которой также во многом зависит наше здоровье.

Периодически проводя такой массаж друг другу, один сеанс которого занимает 1,5–2 часа, вы не только облегчите свои страдания, но вскоре забудете о них. Не случайно раньше мои книги выходили под рубрикой «Здоровье в ваших руках», теперь вы убедились, что своими руками вы можете добиваться разительных результатов, только надо найти для себя немного времени, чтобы в последующем избавиться от хождения по врачам, от которых, как вы уже убедились, здоровыми вы не будете.

## **Самомассаж кистей**

На кистях рук также располагаются биоточки, массируя которые вы сможете избавиться от болезней многих органов или существенно облегчить их состояние. Достаточно просто растирать кисти, массируя



### **«Скорая помощь» на кистях:**

*а — ладонь (1 — астма; 2 — озноб, стресс, тревога; 3 — боли в области сердца; 4 — расстройство менструального цикла; 5 — боли в области желудка; 6 — упадок сил, усталость; 7 — обморок; 8 — зона восстановления общего состояния);*

*б — тыльная часть кисти (1 — коммуникационная точка центра здоровья, 2 — боли в области плеч; 3 — снижение потенции)*

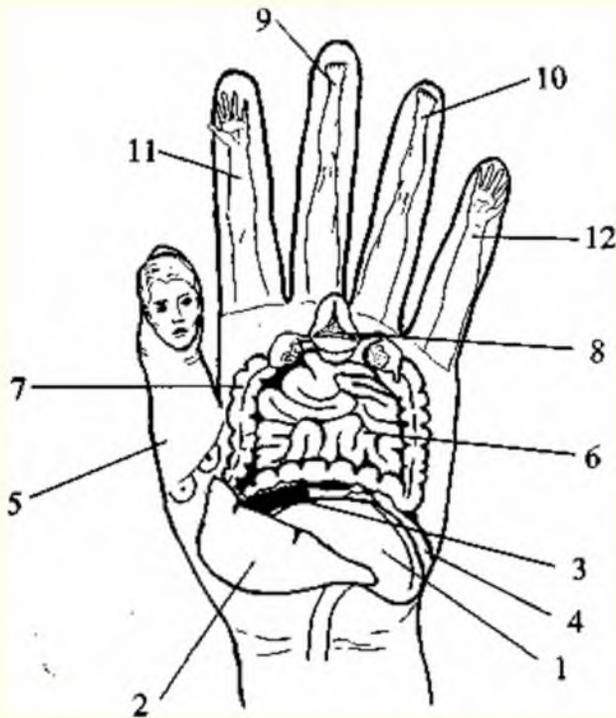
каждый палец и каждый сустав. Потереть ладонь о ладонь до появления тепла. К примеру, на кончиках больших пальцев и ногтевых пластинках кистей проецируется головной мозг, вот почему только массаж этих зон оказывает общее оздоравливающее действие.

Но есть на кистях так называемые точки «скорой помощи», массаж который поможет избавиться от сердечной боли, снять чувство тревоги, вывести человека из обморока и др. (см. рисунок).

## **Массаж по системе су-джок**

Су-джок-терапия разработана южнокорейским ученым, профессором *Пак Чже Ву*, в 1980-х годах. Сегодня этот метод лечения семенами очень популярен. Суть метода заключается в закреплении с помощью пластыря семян гречихи, риса, пшеницы, яблочных косточек и др. растений на лечебных точках кистей и стоп. Отсюда и название метода: «су» — кисть, «джок» — стопа.

Создатель методики основывался на знаниях о пяти стихиях и фундаментальных положениях восточной философии и медицины. При этом он создал свою концепцию о шести энергиях, пяти эмоциях и пяти состояниях ума. Кисть и стопа в концепции *Ву* являются материальной



## ***Расположение проекций органов на ладонной поверхности кисти:***

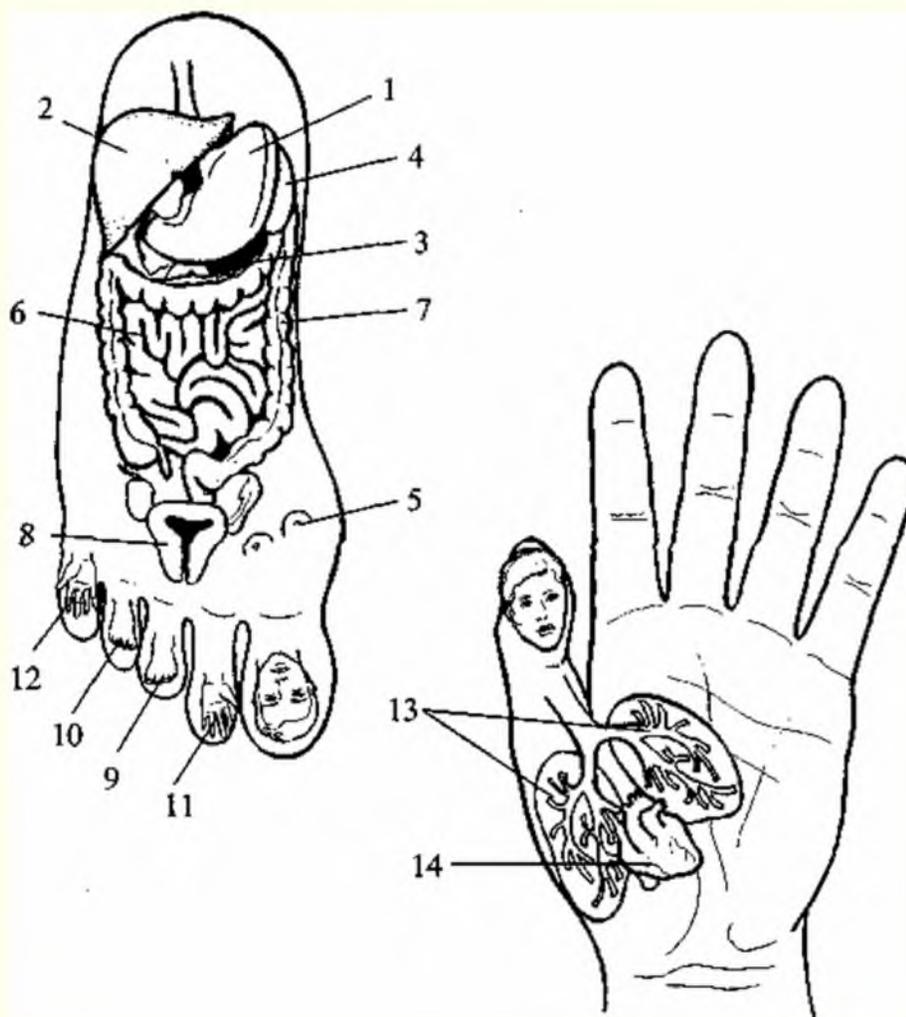
*1 — желудок; 2 — печень; 3 — поджелудочная железа; 4 — селезенка; 5 — молочные железы; 6 — тонкий кишечник; 7 — толстый кишечник; 8 — матка; 9 — левая нога; 10 — правая нога; 11 — левая рука; 12 — правая рука*

основой для терапии, потому что на них проецируются все органы и участки тела. Само же лечение осуществляется на трех уровнях: соматическом, эмоциональном и ментальном.

Внимательно рассмотрите схему соответствия органов на рисунках и найдите на кисти или стопе точки, соответствующие вашему больному органу или части тела.

После тщательного массажа точек (вращательным движением по часовой стрелке до появления ощущения тепла в точке) к ним прикладываются семена и закрепляются пластырем. Для лучшего эффекта рекомендуется не снимать их в течение суток.

Периодически, каждые 3–4 часа, необходимо производить массаж нажатием на семена с одновременным выполнением вращательных движений. Зуд, покалывание, возникновение боли, ощущение



## ***Расположение проекций органов на подошве и ладонной поверхности КИСТИ:***

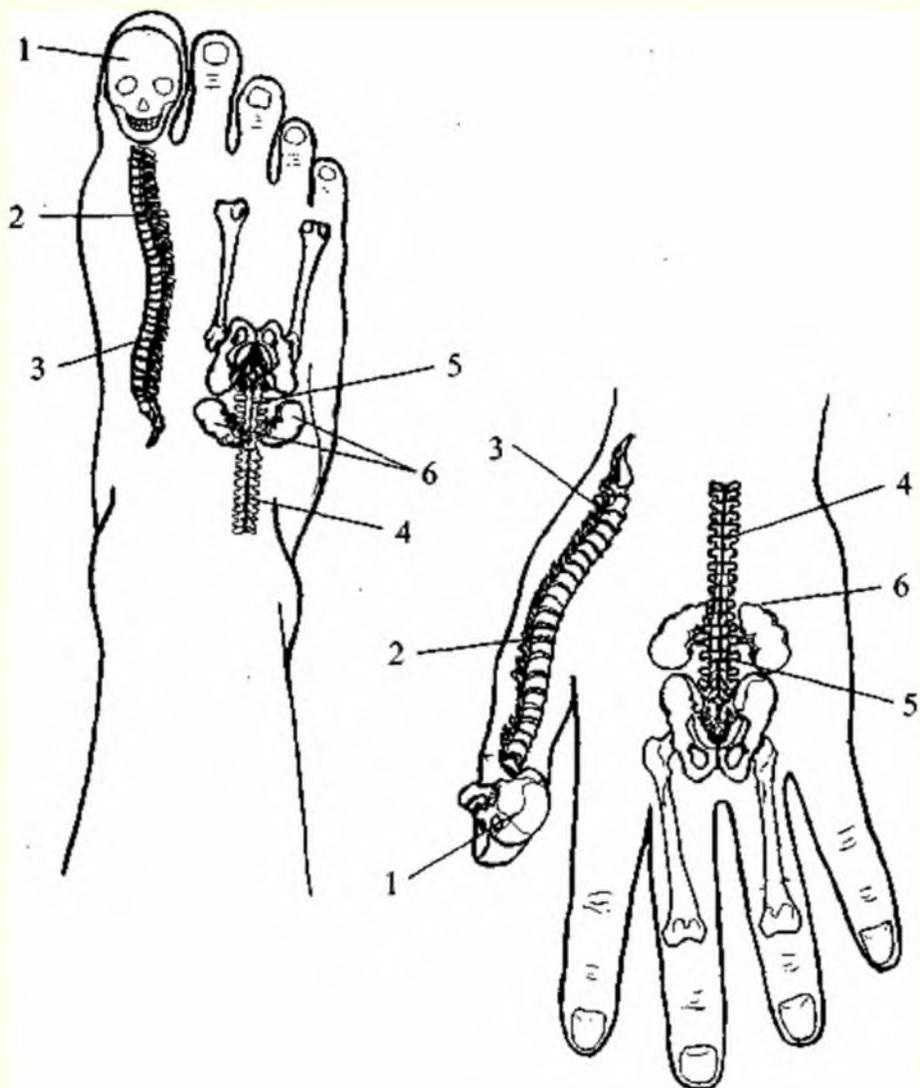
*1 — желудок; 2 — печень; 3 — поджелудочная железа; 4 — селезенка; 5 — молочные железы; 6 — тонкий кишечник; 7 — толстый кишечник; 8 — матка; 9 — левая нога; 10 — правая нога; 11 — левая рука; 12 — правая рука; 13 — легкие; 14 — сердце*

тепла — это первые сигналы того, что началось воздействие природной энергии семян на активные точки.

Такой метод особенно эффективен при запущенных хронических заболеваниях, сопровождающихся постоянными болями, при лечении суставов, а также для лечения детей, так как они очень восприимчивы к такому воздействию.

Этим методом лечения может овладеть каждый человек и во многих случаях помочь себе и своим близким без применения лекарств.

**Помните!** Семена дают жизнь растениям, а это значит, что в них присутствует энергия огромной силы! Этот природный и простой в применении метод лечения очень эффективен. Семена стимулируют активные точки, наполняют их энергией жизни и поглощают из них болезненную энергию.



***Расположение проекций органов на тыльной стороне стопы и кисти:***

*1 — череп; 2 — шейный отдел позвоночника; 3 — верхний грудной отдел позвоночника; 4 — нижний грудной отдел позвоночника; 5 — поясничный отдел позвоночника; 6 — почки*

# КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА

Роль кровеносной системы и всего жидкостного «конвейера» в развитии диабета огромная, если не основная. Кровеносная система работает в тесной связи с мышечной системой. Кровеносная система человека — это сложная структура, включающая сердце, кровеносные, венозные, лимфатические сосуды, обеспечивающие перекачку жидкостей в замкнутой системе (см. рисунки). Движущей силой кровотока является энергия, создаваемая сердцем и градиентом давления: кровь движется от области высокого давления к низкому. Если давление в аорте в среднем составляет 120–130 мм рт. ст., то в артериях — 80, в артериолах — за 50, в капиллярах — 10–15, в венах и венулах — 5 и в правом сердце может достигать отрицательных величин.

Основное значение кровеносной системы заключается в доставке клеткам необходимых веществ и удалении отработанных продуктов. Объем крови у взрослого человека составляет примерно 6–8 % (или 4–4,4 л у женщин и 4,5–6 л у мужчин), а у детей чуть больше 8–9 % веса тела.

В покое минутный объем крови составляет 4,5–6 л/мин или 65–70 мл за один цикл. При физических нагрузках у тренированных лиц эта величина может достигать до 25–30 л/мин как за счет увеличения частоты сердечных сокращений, так и увеличения систол. Кровяное давление при этом не увеличивается из-за включения в работу резервных капилляров.

Функциональным элементом сердца является мышечное волокно — цепочка из клеток миокарда,

соединенных между собой конец в конец и заключенных в общую оболочку. В сердце два вида волокон: волокна рабочего миокарда, составляющие основную массу и обеспечивающие его насосную функцию, волокна водителя ритма и проводящей системы, отвечающие за генерацию возбуждения и проведение его к клеткам рабочего миокарда. Мышцы сердца, так же как и нервные и скелетные, принадлежат к возбудимым тканям, однако, в отличие от них, мышцы сердца подчиняются закону «все или ничего»: на раздражение оно либо отвечает возбуждением всех волокон или не реагирует вовсе.

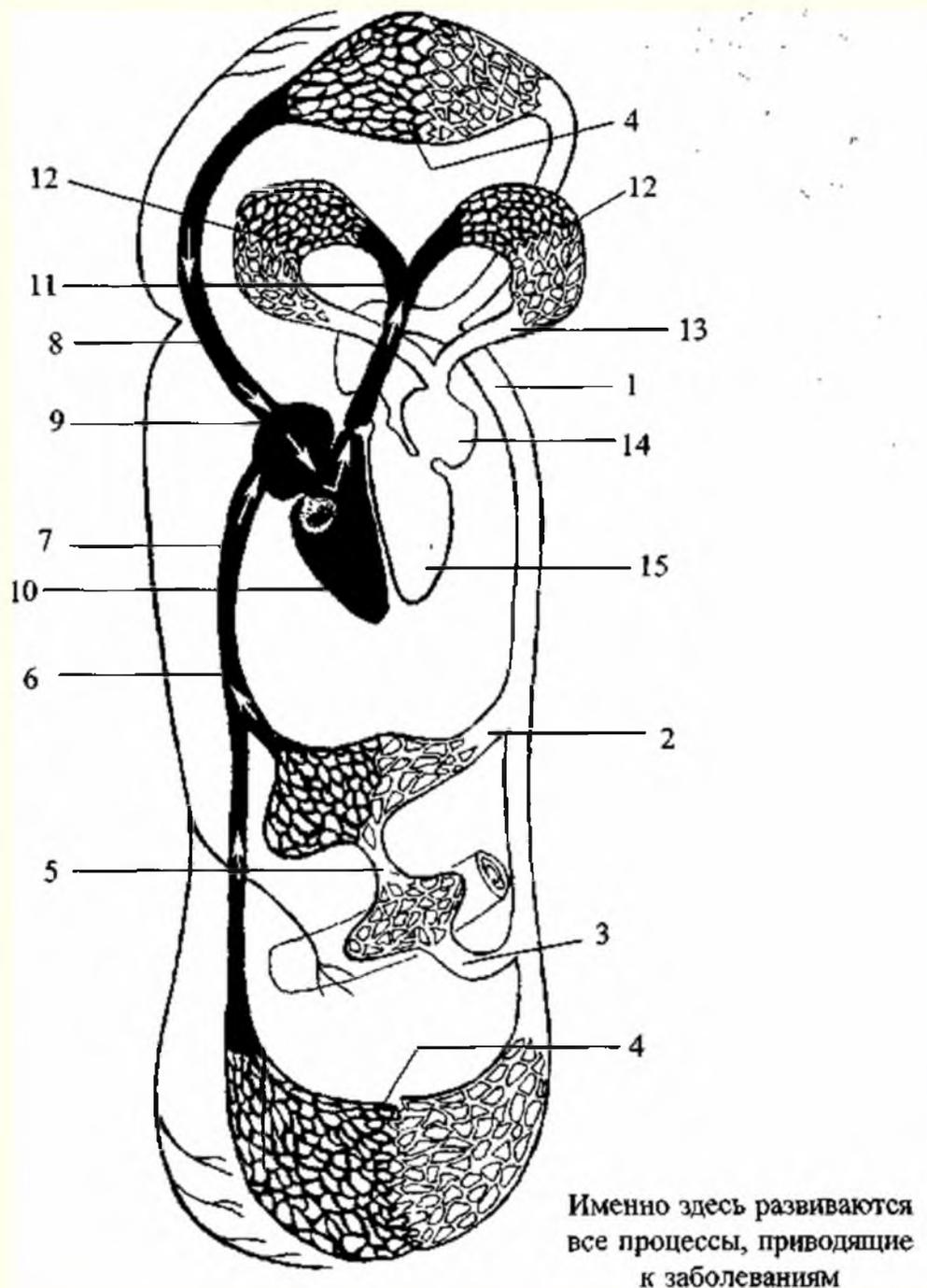
Автоматизм работы сердца заключается в том, что ритмические его сокращения возникают под воздействием импульсов, зарождающихся в нем самом. Удивительное устройство сердца заключается еще и в том, что при выключении автоматизма сокращения оно может работать за счет возбудимости самого миокарда, вот почему оно может работать от вживленного водителя ритма. В отличие от других органов, раз запущенное сердце в течение всей жизни выполняет громадную работу по проталкиванию крови через сосуды как насос. Оцените его работу по таким величинам: в минуту оно прокачивает в покое 5 л, в час — 300 л, в сутки — 7200 л, в месяц — 216 т, в год — 2160 тыс. т, и это без учета физических, эмоциональных и психических нагрузок.

Отходящие от сердца артерии постепенно уменьшаются в диаметре до мельчайших разветвлений артериол, прекапилляров и капилляров, образующих сеть, общая поверхность которых составляет около 1000 м<sup>2</sup>. Их слияние образует венулы, которой собираются в вены, возвращающие кровь снова в сердце, его правое предсердие. Так как в артериях кровяное давление

сравнительно велико, то кровь там не может задерживаться, поэтому в них ее находится 15–17 % общей массы, в капиллярах около 5 %, а в венах 75–80 % из-за низкого давления. Кроме того, как резервная система, в организме есть шунтирующие сосудистые анастомозы, которые соединяют сразу артериолы с венами, минуя капилляры, что убыстряет процесс обеспечения клеток необходимыми веществами, кислородом при выполнении напряженной работы организмом. Все кровеносные сосуды выстланы слоем эндотелия, состоящего обычно из одного слоя плоских клеток и образующего гладкую внутреннюю поверхность, что в норме препятствует свертываемости крови. В прекапиллярах и артериовенозных анастомозах имеется многослойный эпителий. Кроме этого, в сосудах имеются эластичные, коллагеновые и гладкомышечные волокна, количество которых в разных сосудах различно. Функция гладкомышечных образований состоит в создании активного напряжения сосудистой стенки (сосудистого тонуса) и изменения просвета сосудов в соответствии с физиологическими потребностями.

Коллагеновые волокна наружных и средних оболочек, особенно в больших сосудах, оказывают сопротивление чрезмерному растяжению и более выраженному, чем гладкие волокна.

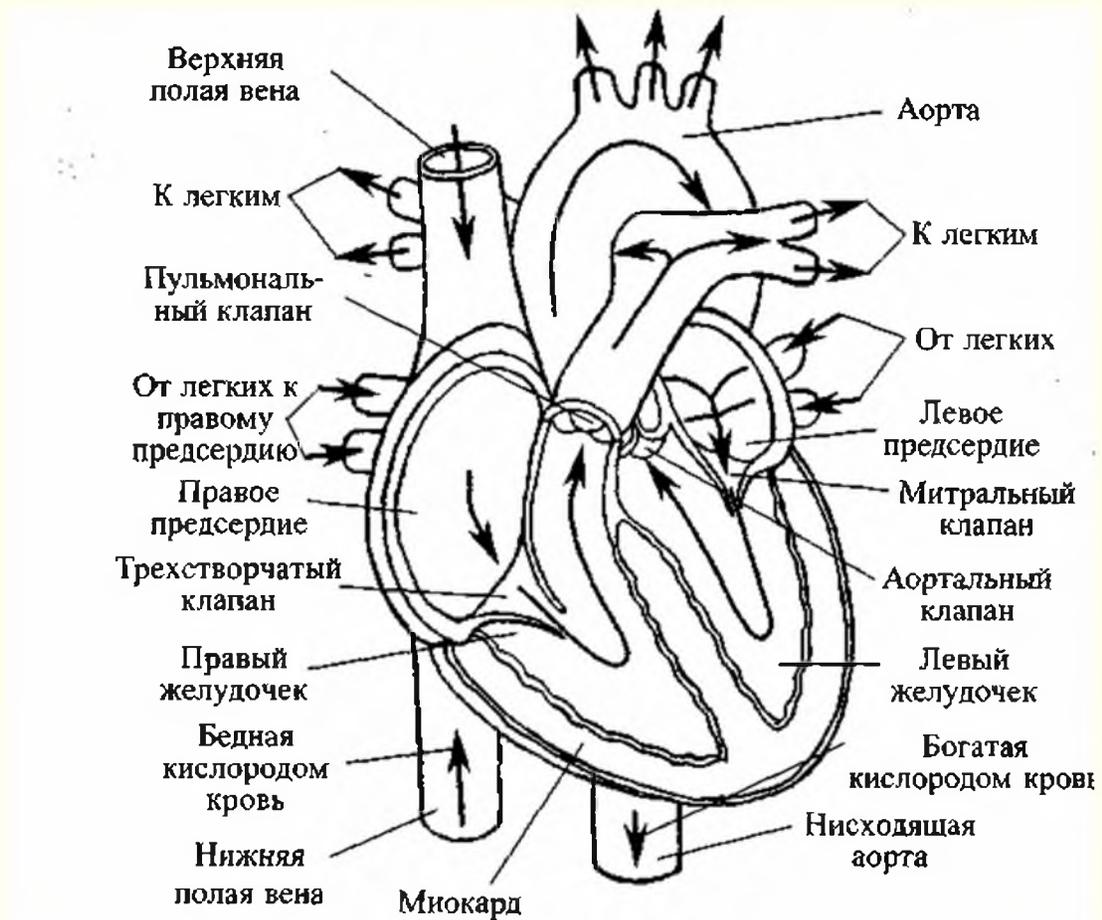
Основная задача по обеспечению клеток необходимыми веществами лежит на капиллярах, где через их стенки происходит обмен веществ между кровью и тканями. Стенки капилляров образуются только одним слоем клеток эндотелия, снаружи которого находится тонкая



## ***Схема кровообращения человека:***

*1 — аорта; 2 — печеночная артерия; 3 — кишечная артерия; 4 — капиллярная сеть большого круга; 5 —*

воротная вена; 6 — печеночная вена; 7 — нижняя полая вена; 8 — верхняя полая вена; 9 — правое предсердие; 10 — правый желудочек; 11 — левая легочная артерия; 12 — капиллярная сеть легочного круга; 13 — легочная вена; 14 — левое предсердие; 15 — левый желудочек. Лимфатические сосуды обозначены черным



**Как выглядит сердце (в разрезе, стрелки показывают направление тока крови)**

соединительнотканная базальная мембрана. Они пролегают в межклеточном пространстве, тесно

примыкая к клеткам. Суммарная длина всех капилляров составляет около 100 тыс. км, то есть нить, которой можно 3 раза опоясать земной шар.

Скорость кровотока здесь составляет 0,5 мм/с. Чем интенсивнее происходит обмен, тем больше капилляров участвуют в нем. В норме, как правило, число работающих капилляров составляет 25–30 % их общего количества, остальные включаются по мере необходимости, однако тренирующий момент должен всегда поддерживать их общий тонус. Так как сердце работает постоянно, то на 1 мм<sup>2</sup> сечения работающих капилляров в нем всегда больше, чем в скелетных мышцах.

Вены — часть замкнутой системы кровоснабжения, возвращающие кровь сердцу. В отличие от артерий, вены имеют клапаны, препятствующие обратному току крови и обеспечивающие более растяжимую гладкую мускулатуру. Кровеносные сосуды, капилляры через венулы переходят в вены, куда собирается вобравшая в себя многие отработанные вещества и обедненная кислородом кровь. В норме величина возврата крови должна равняться величине минутного объема крови, то есть 4–6 л. Как вы уже знаете, движущей силой крови по сосудам является создаваемое сердцем давление 100–120 мм рт. ст. В начале венул оно составляет не более 8–9 мм рт. ст. (13 % ее начальной энергии), а центральная вена при впадении в сердце даже может иметь отрицательное давление. Движению крови по венам способствует отрицательное давление при вдохе (во время выдоха кровотоки несколько замедляются), присасывающее действие диафрагмы («венозное сердце») и работа икроножных мышц. В связи с тем, что кровь выбрасывается сердцем толчками, отдельными

порциями и имеет пульсирующий характер, в капиллярах и венах линейная скорость уже носит постоянный характер. Полный круговорот крови в среднем составляет 27–30 с/систола, или 20–25 только той, которая течет по оси, а не той, которая ближе к стенкам и течет медленнее. Сокращение скелетной мускулатуры сдавливает тонкие стенки сосудов вен, проходящих между мышцами, и давление в мышцах при этом повышается, а так как клапаны не дают крови течь назад, то происходит выталкивание крови в сторону сердца. Если это давление недостаточно из-за слабости тех же мышц или каких-либо других процессов, кровь скапливается в венах со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Волокна скелетных мышц, воздействуя на расположенные рядом сосуды, в частности капилляры, которые как раз и являются действительно «насосом» на стыке между сердцем и венами, работают в 2–3 раза сильнее, чем само сердце, поэтому и называют их «периферическим сердцем». Так как мышц в организме человека больше 500, то всасывательно-нагнетательная их функция огромна. Чем больше тренированность капилляров и вен, тем больше снимается нагрузка с сердца, тем скорее восстанавливается его функция. *Чем лучше работают мышцы, тем лучше их кровоснабжение, тем лучше обеспечивается кровью и костно-суставная система, тем лучше осуществляется прокачка всего жидкостного «конвейера», тем больше расходуется энергии, образуемой из глюкозы, тем лучше используется инсулин и поджелудочная железа работает без всякого напряжения, тем здоровее организм. Возраст при этом не играет никакой роли, нужна только последовательность и*

*постепенность увеличения нагрузки в зависимости от  
возраста и состояния организма.*

# ЛИМФАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Основной функцией лимфатической системы является всасывание вышедших из кровяного русла белков и других веществ, неспособных вновь вернуться в кровяное русло из-за их большой величины. От состояния лимфообращения во многом зависит поддержание гомеостаза на должном уровне. У взрослого человека из кровяного русла в межтканевое пространство выходит до 20 л жидкости, из которых 2–4 л в виде лимфы вновь возвращается в кровеносную систему.

Форма лимфатических сосудов преимущественно цилиндрическая и отличается от артерий и вен чередованием многочисленных, сменяющих друг друга расширений и сужений, как в четках, из-за клапанов, которые препятствуют обратному току лимфы. Лимфатические сосуды, узлы — это биологические фильтры, задерживающие и уничтожающие инородные частицы, бактерии, клетки злокачественных опухолей, токсинов, чужеродных белков, чтобы они не попали в кровь. Они также вырабатывают лимфоциты, плазменные клетки и синтезируют антитела.

Лимфатических узлов, играющих определенную роль в распределении жидкости между кровью и лимфой, депонировании лимфы и замедлении ее тока, что способствует лучшему избавлению от патологических образований, в организме примерно 460. Лимфатические сосуды имеют внутреннюю, среднюю и наружную оболочки.

Капилляры лимфатической системы представляют собой слепо начинающиеся мельчайшие сосуды, оплетающие органы, внутренняя оболочка которых состоит всего из одного слоя — эндотелия и слоя рыхлой соединительной ткани. Через эти стенки происходит всасывание из тканевой жидкости белковых и жировых веществ и удаление из нее инородных веществ.

Средняя стенка состоит из гладких мышечных волокон, расположенных циркулярно, сокращение которых способствует продвижению лимфы. Однако основная роль в продвижении лимфы принадлежит

гоисасывающему действию грудной полости и сокращению скелетных мышц. В процессе активной работы мышц, органов они, меняя свой объем, сдавливают расположенные рядом сосуды, а система кла-пшов направляет ток лимфы от периферии к центру.

Наружная оболочка лимфатических сосудов представлена соединительной тканью. В отличие от крови, лимфа движется в организме с очень малой скоростью.

Тесная взаимосвязь работы мышц, нервов, сосудов и лимфатической системы очень хорошо прослеживается, к примеру, если поврежден какой-нибудь нерв; это сказывается на замедлении процессов восстановления, в том числе потока лимфы. Известно: в результате травм, ушибов, воспалительных процессов в лимфатической системе, находящейся под кожным покровом, происходят своего рода заторы, застой лимфы, и клетки не очищаются от токсических продуктов, нарушается питание тканей. Особенно нарушается работа лимфатической системы при воспалительных процессах кожных покровов: при псориазе, экземе, склеродермии,

что является следствием общей зашлакованности организма, вовлекая в процесс всю цепочку нервно-мышечных волокон. *Вот почему лимфодренаж, как один из методов устранения застойных явлений в лимфатической системе, в комплексе с другими мероприятиями, способствует как более быстрому восстановлению функциональных нарушений, так и ликвидации патологических нарушений в организме.*



# КАК ПОБЕДИТЬ ДИАБЕТ

Каждый, кто страдает диабетом, в некотором смысле сам себе врач, потому что только он сам каждый день должен контролировать свое состояние и придерживаться предписанного лечения. Симптомы диабета вызваны повышенным сахаром в крови. При отсутствии лечения это заболевание может привести к слепоте, сердечным приступам, инсульту, почечной недостаточности и ампутации конечностей. И очень важно распознать его на ранних стадиях и знать, как говорится, «врага в лицо».

Ранние симптомы диабета:

- Сильная жажда.
- Частое мочеиспускание.
- Необъяснимое снижение массы тела.
- Периодическая нечеткость зрения.
- Необычная утомляемость или сонливость.
- Покалывание или онемение в руках или ногах.
- Частые или возвратные инфекции кожи, десен или мочевого пузыря.

Многие из осложнений диабета связаны с длительно текущим не-леченным заболеванием, поэтому важно установить его в самом начале и приступить к лечению. В некоторых случаях диагноз «диабет» ставится, когда больной обращается к врачу в связи с осложнениями, такими как внезапная потеря зрения, сердечный приступ, приступ стенокардии, карбункул или мертворождение крупного плода. Этих бед можно было бы избежать.

*У вас повышенный риск заболеть диабетом, если:*

- Вы старше 45 лет.
- У вас избыточный вес.
- Вы не занимаетесь регулярно физическими упражнениями.
- Ваши родители, брат или сестра страдают диабетом.
- Вы родили ребенка, который весил более 4,1 кг при рождении или вы страдали диабетом беременных.

Если у вас один или более из указанных факторов, стоит обследоваться на диабет. Если у вас есть факторы риска, то имеет смысл обследоваться и в более раннем возрасте и чаще, чем каждые три года.

***Что можно сделать, чтобы избежать заболевания диабетом?*** Логично задать этот вопрос. Если диабет подкрадывается незаметно, то должен быть метод, позволяющий предупредить, остановить или, по крайней мере, отсрочить его начало.

Вы знаете, что диабет развивается в связи с некоторыми факторами наследственности, и, таким образом, в некоторых семьях он встречается чаще.

Другие важные факторы, связанные с образом жизни, мы можем контролировать, и при надлежащем контроле это может быть по-настоящему эффективно в предупреждении диабета. Это:

- избыточная масса тела, особенно ожирение в области туловища;
- недостаточная физическая активность;
- несбалансированная диета;

- курение;
- частые инфекции.

Но эти факторы могут вызвать диабет или обострить его только у больных, кто наследует предрасположенность к диабету. В идеале, если кто-либо из членов семьи страдает диабетом, остальные должны позаботиться о том, чтобы:

- поддерживать нормальную массу тела. Те, кто склонен к избыточной массе тела, должны быть особенно осторожны. Члены семьи с избыточным весом тела должны снизить его, это никогда не поздно;

- регулярно заниматься физическими упражнениями, это помогает снизить вес, поддерживает мышечную массу, повышает чувствительность к инсулину и поддерживает нормальный уровень сахара. Совершайте, по крайней мере, регулярные утренние прогулки;

- немедленно бросить курить. Нельзя уменьшить курение: оно возобновляется с прежней силой. *Курение не только поднимает уровень сахара, но также вызывает обострение гипертонии, сердечные приступы и ухудшает кровообращение в кровеносных сосудах ног;*

- перейти на диету, снизить потребление сахара, сладкого, холодных напитков, крахмала, жареной пищи, сухих фруктов, излишнего жира;

- ограничить прием пищевых жиров и перейти на мононасыщенные жиры (горчичное масло, соевое масло) и полиненасыщенные жиры (подсолнечное масло, кукурузное масло) в равных пропорциях;

- регулярно проверять уровень сахара в крови и холестерин;

- женщины должны быть особенно осторожны и во избежание неприятностей должны проконсультироваться у врача до беременности;

- если нарушенная толерантность к глюкозе выявлена на ранних стадиях, несложные меры предосторожности могут быть эффективными. Попробуйте выявить заболевание как можно раньше.

## **Как происходит процесс переваривания пищи на уровне клетки**

Процесс расщепления углеводов, жиров, белков и образование аминокислот — последней стадии переработки пищи — проходит две фазы. Первая — анаэробная, когда вещества расщепляются на воду, углекислоту и молочную кислоту; при этом часть энергии расходуется на тепло, часть — на присоединение фосфора к нуклеотидам с образованием аденозинфосфорной кислоты. Затем включается вторая фаза — аэробная, при которой дыхательные элементы митохондрий осуществляют окислительные процессы с отдачей электрона и превращением аденозиндифосфорной кислоты в заряженную аденозинтрифосфорную кислоту, которая в дальнейшем идет на энергетические процессы в организме с образованием воды, углекислого газа и превращением молочной кислоты в пировиноградную.

Но запасы энергии в клетках, как правило, невелики, вот почему клетка должна подвергаться все время тренировке, и если этого не делать хотя бы через два дня, она, постепенно детренируясь, перестает

нормально работать. Митохондрии от недостатка глюкозы и воды набухают, количество их уменьшается, аэробная фаза блокируется, прекращается окисление жиров, переработка пищи останавливается на процессе брожения, пировиноградная кислота дальнейшему распаду не подвергается, молочная кислота, накапливаясь, закисляет среду — в результате чего *клетка заболевает*.

О роли воды, как энергетическом веществе, вы уже знаете, но хотелось бы вот еще что отметить. Если организм обезвожен, то мощный процесс образования энергии, связанный с поступлением воды через мембраны клеток, их каналы, в которых вода работает, как турбины в электростанциях, прекращается. Обеспечение клеток достаточным количеством воды, которая, обновляя все структуры клетки, очищает их от токсических продуктов, очень важно, так как от этого зависит энергопродукция. Чем больше энергии способна производить клетка, тем лучше она противостоит любым неблагоприятным воздействиям. Снижение физических качеств клеток — мишеней для инсулина — всегда предшествует развитию диабета 2-го типа, а самих бета-клеток — диабета 1-го типа.

Каждый человек должен понимать, что если энергия не тратится на какую-то работу, то соответственно необходимо уменьшение потребления пищи. Известно изречение, что «функция рождает орган», или иначе, «движение — это жизнь». Надо помнить один из основных законов природы: *потребление должно соответствовать тратам, которых иногда может быть даже больше*. В противном случае возникает риск различных заболеваний, и не только диабета, главным образом 2-го типа. При таком типе диабета бета-клетки

функционируют нормально, но организм получает больше питания, чем расходуется, а поджелудочная железа выделяет больше инсулина, ибо организм «думает», что он будет израсходован. Но не тут-то было: хотя инсулина в крови много, он не может поступать в клетки, которые не работают, и они теряют к нему чувствительность, что и является одной из причин развития диабета 2-го типа. И никакие лекарства не заставят клетку использовать глюкозу, если ее в организме и так в избытке. Само по себе *повышение концентрации инсулина в крови способствует развитию ишемической болезни сердца и других проблем*, а лекарства, призванные активизировать работу бета-клеток, только еще больше истощают поджелудочную железу, вызывая различные дополнительные осложнения, свойственные диабету. Сам диабет при этом переходит в форму, при которой медицина предлагает использовать инсулин, что еще больше усугубляет состояние больного. Ведь сниженный обмен веществ, который свойствен всем людям из-за отсутствия физической активности, не требует много инсулина и работы бета-клеток. Чем больше потребляется углеводов, да еще легкоусвояемых, тем больше требуется инсулина, и поджелудочная железа работает на пределе своих физических возможностей. Организм, в свою очередь, иногда реагирует на это явление образованием антител к бета-клеткам или инсулину или инсулиновым рецепторам, то есть возникает аутоиммунный процесс, при котором вместо инсулина продуцируется больше проинсулина, разрушающего сам инсулин с соответствующими ферментами. Сама же клетка при этом вообще теряет чувствительность к инсулину.

Аутоиммунный диабет считается неизлечимым, и самостоятельно остановить аутоиммунный процесс очень сложно. Во всем мире, пожалуй, только специалисты клуба «Прощай, диабет!» (о деятельности которого подробнее мы поговорим позже) научились останавливать все аутоиммунные процессы, возникающие при диабете (антитела к бета-клеткам, к глутаматдекарбоксилазе, к инсулину и др.), и в некоторых случаях могут даже давать гарантии их прекращения. Проблема аутоиммунных процессов была решена не медициной, а специалистами спорта высших достижений. В спорте, в период напряженных тренировок и соревновательных нагрузок, наблюдается высокая заболеваемость и травматизм. Сейчас уже известно, что в этот период резко снижается продуцирование нескольких классов иммуноглобулинов. Группа спортивных специалистов искала пути выхода из таких состояний.

Не разглашая профессиональных секретов специалистов этой группы в части спортивной подготовки, могу сказать, что найдены эффективные способы предотвращения травматизма и заболеваемости, но параллельно выяснилось, что некоторые из этих методов способны останавливать аутоиммунные процессы в очень короткие сроки. Если медицина возьмет на вооружение эти методы, то они будут доступны многим нуждающимся. И возможно, в ближайшее время диабет 1-го типа будет вылечиваться в самом начале заболевания. Имеющиеся данные позволяют надеяться, что в начальной стадии заболевания восстановления количества и работоспособности бета-клеток можно добиться у 70 % больных диабетом 1-го типа. Со временем клетки у

большинства больных гибнут, и в этом случае для излечения диабета требуются уже иные методы.

Когда лекарственные средства, тот же *манинил*, не оказывают действия, больного переводят на инсулин, называя такой тип диабета инсулинопотребным. Иначе наука, вместо того чтобы внедрить в практику разработанный спортивными физиологами метод ремиссии диабета 2-го типа или улучшения состояния при диабете 1-го типа, усугубляет течение болезни, переводя больных на инсулин, загоняя больных туда, откуда выхода уже нет, и «сажая» их, подобно наркоманам, на инсулиновую иглу, но с меньшими для них социальными тратами.

Сейчас методы прекращения аутоиммунного процесса трудоемки, дороги, и их применение возможно только в исследовательских целях, но первые положительные результаты уже получены. Для быстреего изучения и внедрения в практику методов прекращения аутоиммунных процессов необходима государственная и общественная поддержка. Проблема с внедрением в практику этих методов заключается в том, что созданы эти методы спортивными специалистами, а применять их надо в медицинской практике. А медицина своей заинтересованности никак не проявляет.

Возникает вопрос: можно ли восстановить способность бета-клеток и других ферментов поджелудочной железы снова продуцировать инсулин? Да, конечно, но только с помощью усиления работы самих клеток организма, когда инсулин будет востребован и полностью утилизируется работающими клетками. Усилить действие физических нагрузок можно различными способами. Как это сделать? *А. Залманов*

всю свою жизнь посвятил изучению роли капилляров, этого «периферического сердца», в жизнедеятельности организма и доказал, что любое физическое воздействие с помощью мышц, начиная прокачивать кровь и включая запустевшие сосуды, усиливает образование энергии за счет повышения снабжения клеток необходимыми веществами и кислородом. Удивительно, но при физической работе капилляры развиваются не только в скелетных мышцах, но и в мышцах сердца и в мозгу.

Основную роль по прокачке жидкостного «конвейера» организма берут на себя не только капилляры, но и повышенный тонус мышц, в которых они пролегают. Также в кровообращении участвуют «насосы», расположенные в главном венозном сердце — диафрагме, в суставах, работающих как помпы. При физической активности более экономно начинает работать сердце, система дыхания; причем этот процесс наблюдается независимо от того, чем страдает человек: будь то диабет, гипертония, перенесенный инсульт, инфаркт, различного рода заболевания суставов.

*Как доказано спортивными физиологами, активизация скелетных мышц влечет за собой нормализацию всех обменных, энергетических и биохимических процессов иммунной, эндокринной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. Необходимо также заметить, что физические упражнения заменить инсулин не могут, а могут только уменьшить его дозы. Постепенно, с увеличением физической нагрузки у лиц, страдающих диабетом, особенно 2-го типа, исключаются все факторы дальнейшего развития диабета и его осложнений, а затем происходит ремиссия.*

Общепринято мнение, что энергетические затраты восполняются мозгом только за счет сахара. Но, как считает *Ф. Батмангхелидж*, это верно только для тех случаев, когда в организме наблюдается мало воды и соли, что и приводит к ослаблению выработки энергии. Рассматривая проблему диабета, никто из ученых не обращает внимания на работу

мозга. Мозг сам по себе запрограммирован на то, чтобы автоматически повышать уровень содержания глюкозы в организме, так как она расходуется мозгом без участия инсулина, напрямую. Особенно это сказывается при обезвоживании организма, что наблюдается, как правило, у лиц пожилого возраста, ибо вода является основой энергетических процессов в клетке, и в таких случаях мозг полагается только на сахар, который повышается в крови.

Нехватка воды в организме замедляет метаболические процессы и уменьшает количество соли, которая отвечает за регулирование объема воды вне клеток. Количественное содержание соли в организме очень зависит от аминокислоты, триптофана, которая также отвечает за уровень содержания соли в организме. При снижении количества триптофана и, соответственно, соли ответственность за удержание воды в организме берет на себя сахар, что сказывается повышением его уровня в крови. Когда инсулина вырабатывается мало, клетки организма недополучают глюкозу, калий остается вне клетки, а сопровождающая его вода также не проникает в нее. Многие связывают диабет с генетической предрасположенностью структур ДНК, где записана вся информация об организме, которые также

не могут нормально функционировать без достаточного количества воды и регулировать все функции организма.

Инсулин является тем веществом, от которого зависит проникновение калия в клетку. Если он остается вне клетки, *это будет способствовать появлению аритмии, сердечным приступам и даже остановке сердца.* Это обстоятельство лишний раз подчеркивает то, что инсулин также регулирует объем воды в клетках.

Зависимость мозга от сахара вызывает приятные ощущения от сладкого. Если в крови мало сахара, печень начинает его вырабатывать вначале из крахмала, потом из белков, а затем из жиров. При мышечной активности с помощью энзимов — гормонов чувствительной липазы — жиры, расщепляясь, образуют сахар, идущий на энерготраты. ***Вот почему мышечные нагрузки должны быть обязательным условием жизни диабетиков.*** Эти энзимы одновременно очищают сосуды от жировых отложений. Если же человек находится в состоянии гиподинамии, но работает в усиленном режиме или стрессе, он считает, что для компенсации нехватки энергии надо потреблять калорийную пищу. Но при этом только 20 % питательных веществ и глюкозы достается мозгу, остальные достаются клеткам организма или откладываются про запас. Вам теперь понятно, почему человек набирает лишний вес? *Если, вместо того чтобы **есть, принимать** подсоленную воду, устраняющую чувство голода до 60 минут, вы просто постепенно будете терять вес лучше, чем **при соблюдении** диет.* Приемом воды за 15–20 минут до еды мы предотвращаем повышение концентрации крови, которая поглощает необходимую ей воду из близкорасположенных клеток. Когда запас воды истощается, **в** расход идет энергия, хранящаяся **в**

запасах кальция в клетках и костях. При этом одна молекула кальция, отделяясь от другой, высвобождает одну молекулу АТФ, за счет чего и образуется энергия. Когда вода и кальций потребляются в достаточном количестве, необходимость в высвобождении энергии, хранящейся в резервах кальция, отпадает. Поэтому кости являются отличным источником энергии. Наш организм обладает очень тонким механизмом абсорбции элементов, в результате чего в него попадает не весь кальций. Надо только ограничить жирную и жареную пищу. Жирные кислоты заменяют аминокислоту триптофан, который, соединяясь с альбумином, образует свободный триптофан, более 20 % которого разрушается в печени. Но есть две основные жирные кислоты, которые в организме синтезироваться не могут. Это альфа-линолевая кислота, известная как омега-3, и линолевая кислота — омега-6, которые участвуют в производстве клеточных мембран, гормонов и эпинефрина. Богатейшим источником этих кислот является **льняное семя и подсолнечное нерафинированное масло**. *Следует обратить внимание на то, что при нарушении работы почек при приеме воды надо быть | особенно осторожным и не отказываться от лекарств.*

Необходимо фиксировать, сколько чуть подсоленной воды вы выпили и сколько выделили, постепенно добавляя по 0,5–1 стакану в день. Если объем выделяемой воды увеличивается, то все в порядке. Сама по себе вода является прекрасным мочегонным средством. Официальная медицина считает, что причиной заболеваний вода быть не может, а служит только средством транспортировки, что является крайне опасным заблуждением. Для вывода избыточной соли, образующейся в результате обменных процессов,

требуется увеличение объема мочи. При пониженной выработке мочи происходит опухание ног и век, вот почему количество потребляемой воды должно соответствовать количеству выделяемой мочи. Во время появления отеков прием подсоленной воды надо прекратить, а начнут спадать — прием воды можно постепенно увеличивать. Кислород, вода, соль и калий являются основными элементами, необходимыми для нормальной жизнедеятельности организма. Около 27 % соли, используемой для их твердости, находится в костях, поэтому дефицит соли в крови может служить развитием того же остеопороза, и чтобы сохранить должный уровень соли в крови, она извлекается из костей. Недостаток соли приводит к повышению кислотности органов, что, в свою очередь, служит пусковым механизмом образования опухолей. Если организм накапливает соль, то он пытается удерживать воду, которая, отфильтровываясь, направляется в клетку. Если количество потребляемой воды увеличивается, а количество соли нет, то организм начинает терять соль. Мышечные спазмы, головокружение, обмороки — это дефицит воды и соли, признаки обезвоживания организма.

При диабете инсулин перестает проталкивать воду в клетки, вследствие чего они обезвоживаются, а выделение инсулина уменьшается. При диабете 2-го типа длительный дефицит воды приводит к тому, что такое химическое вещество, как простагландин E, один из заместителей гистамина, отвечающего за распределение воды в организме, подавляет бета-клетки поджелудочной железы. Если простагландина E в крови остается много, он, в свою очередь, активизирует гормон интерлейкин-6, который, проникая в ядро клетки, производящей

инсулин, постепенно расчленяя каркас ДНК/РНК в ядре клетки, лишает ее возможности нормального функционирования, вызывая необратимые изменения, а затем это осложнение распространяется на другие органы и, в первую очередь, вызывает расстройство сердечно-сосудистой системы: ретинопатии, гангрены конечностей, кистозные образования в печени, почках, мозгу и в самой поджелудочной железе.

Дефицит воды в организме также сказывается на выработке поджелудочной железой бикарбонатов, нейтрализующих излишнюю кислоту желудочного сока, поступающую в двенадцатиперстную кишку из желудка. Недостаток инсулина в организме перестает стимулировать раскрытие пор клеток, через которые в них должна поступать вода и необходимые вещества, в результате чего клетки начинают уменьшаться в размерах и даже умирать. Кислота, накапливаясь в двенадцатиперстной кишке, вызывает резкое сокращение привратника — жома между кишкой и желудком, что в дальнейшем приводит к образованию язв.

У детей процесс образования диабета такой же, как и у взрослых, только клетки, производящие инсулин, быстро разрушаются, почему эта болезнь и относится к аутоиммунным заболеваниям. Надо отметить, что резерв воды у ребенка гораздо меньше, вот почему ему всегда надо больше пить. Каждая клетка в мышцах должна быть наполнена водой до 75 %, чтобы функционировать нормально. Когда организм растет и гистамин регулирует поступление воды и пищи, частичное обезвоживание организма у детей присутствует всегда, стимулируемое ощущением жажды, что может компенсироваться только

чистой водой, а не газированными напитками, чаем или кофе,

соками. Соки даже могут повышать кислотность в кишечнике, при этом в жидкости повышается уровень калия, который, увеличивая уровень гистамина, вводит организм в состояние стресса, от которого недалеко и до болезней.

## **«Прощай, диабет!»**

Общественная организация и спортивный клуб с таким названием появились 8 лет назад. Его цель — содействовать внедрению в медицинскую практику методов физического развития и новых медико-биологических разработок, способных излечивать диабет.

Уже давно известно, что лечение диабета с помощью физических нагрузок нашло применение в западных странах (но эти методики-то российские). Считается, что это полностью излечивает больных, страдающих диабетом 2-го типа, и значительно улучшает состояние при диабете 1-го типа или позволяет отсрочить развитие осложнений. К примеру, в Англии существует более 300 клубов, созданных специально для диабетиков, поддерживаемых государством, а в США для людей, страдающих диабетом и проживших 30 лет без осложнений, учреждена специальная медаль, в год на одного диабетика там тратится до 30 тыс. долларов. У нас все бюджетные деньги, выделяемые для диабетиков, направлены на малоэффективное лечение и попытки поддержания нормального уровня глюкозы в крови. Отсюда в нашей стране один из самых высоких уровней роста заболеваемости диабетом и смертности от него.

В России физические упражнения в лечении диабета и, особенно, в его профилактике вообще не используются и даже не рекомендуются. Поэтому информации о том, что спортивные физиологи создали оригинальную методику для больных диабетом, нет. Вот выдержка из аналитической записки Диабетической ассоциации (2002): «По официальной статистике ВОЗ и Международной диабетической федерации, заболеваемость сахарным диабетом в России удваивается каждые 15 лет. Только на закупку импортных препаратов в России затрачивается не менее 100 млн долларов в год, что составляет 4,8 % общих затрат на диабет, 20 % (от 20 млн долларов в год) западными фирмами-поставщиками используются в качестве возвратных средств для стимуляции рынка потребителей (*читай — взятка!*). Отечественные же производители из-за этого не могут реализовать свою продукцию, так как их цены в среднем в 2,5–3 раза ниже импортных при одинаковом качестве». Представляете, кому это выгодно?! Таким образом, за счет российского бюджета происходит подрыв собственного производства и разрушение собственных рынков, что уже грозит государственной безопасности России. Выступая по телевидению, руководитель диабетической службы России академик *И. И. Дедов* сказал, что в ближайшие 6 лет более 40 % больных диабетом 2-го типа будут переведены на инсулин. А как же тогда заявление ВОЗ, что диабет 2-го типа полностью излечим в начальных стадиях, а по данным спортивных физиологов страны — даже в любой стадии?!

Еще в 1980-х годах советскими спортивными специалистами, которые впоследствии основали клуб «Прощай, диабет!», были созданы интенсивные методики

развития различных физических качеств, профилактики нарушений иммунной защиты и травматизма. Предназначались они для достижения высших достижений в спорте. Научно-производственный центр, который возглавлял *Б. Жерлыгин*, многие из таких методик предоставил для апробации на спортсменах в спортивные клубы. Параллельно упрощенные варианты этих методик, которым можно было в короткие сроки научить любого человека, применялись в детских спортивных секциях, а также в «группах здоровья», где занимались люди различного возраста, иногда старше 80 лет.

Постепенно методики были адаптированы для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом и другими заболеваниями, при которых показана лечебная физкультура. Кстати, в перспективе методики такого рода вообще должны применяться в массовом порядке, поскольку абсолютных противопоказаний для посильного, тем более щадящего, физического развития, лечебной физической культуры очень мало. Лечебная физическая культура является составной частью отечественной системы физического воспитания, которая объединяет спортивные науки и медицину. *Лечебная физическая культуры* — самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физического развития для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их осложнений и обострений, восстановления спортивной формы и трудоспособности. К сожалению, в настоящее время она недостаточно широко применяется в лечебной практике. Однако в этом направлении накоплен определенный опыт и получены результаты, которых, судя по публикациям, не имеет ни одна клиника мира. Этого удалось достичь за счет

включения методов интенсивного развития физических качеств, разработанных для спортсменов, в практику лечебной физической культуры.

Еще 30 лет назад в результате исследований морфологических изменений в тканях различных органов при применении физических нагрузок была доказана возможность развития новых капилляров в работающих скелетных мышцах и непосредственно в сердце. Также доказана возможность развития энергообразующих структур клеток — митохондрий. В последующие годы созданы интенсивные методы развития вышеназванных структур.

Сегодня в стране существует много клубов по развитию митохондриальной системы, капилляров и избавления от диабета как заболевания, основоположниками которых являются спортивные физиологи *С. Н. Касаткина* и *Б. С. Жерлыгин*. Основные клубы, руководителями которых они являются, так и называются *«Прощай, диабет!»*. Ими давно замечено, что те, кто занимается спортом с увеличенной нагрузкой, избавляются от диабета 2-го типа, независимо от того, в какой он стадии, и значительно облегчают состояние и отодвигают осложнения при диабете 1-го типа. Уже получены, пока разовые, результаты по «снятию с инсулина». Разработанная ими методика, основанная на развитии мощности окислительного фосфорилирования, к созданию которой были привлечены физиологи, физики, врачи, тренеры, позволила им на практике добиться такого результата, которого официальная медицина добиться не может. Но, несмотря на неоднократные обращения в самые высокие инстанции,

от которых зависит решение проблемы с диабетом, нигде они должного понимания не нашли.

Уже много лет на различных конференциях, по телевидению и в публикациях они информируют о том, что в мире нет ни одного человека с развитой митохондриальной системой мышечных клеток (включая мышцы сердца) и хорошо развитым капиллярным кровообращением, болеющего диабетом 2-го типа и гипертонией в тяжелых формах. Развивать эти системы можно в любом возрасте при отсутствии абсолютных противопоказаний для лечебной физкультуры и выполнения физических нагрузок.

В клубе «Прощай, диабет!» развивают функциональные возможности тканей, органов и организма в целом, в том числе и тех, которые повреждаются в результате сердечно-сосудистых заболеваний и диабета, или когда повреждение отдельных тканей вызывает эти заболевания. По сути, это является новым направлением в здравоохранении, позволяющим не только избавляться от тяжелых, еще недавно считавшихся неизлечимыми заболеваний, но и обеспечивать их профилактику. Для этих методик последовательность развития заболеваний не важна. Важно соблюдать последовательность развития, установленную опытным путем, для обеспечения безопасности метода.

В последние годы специалисты ВОЗ и Международной федерации диабета признают, что в начальной стадии диабет 2-го типа излечим, и его можно избежать, изменив образ жизни. При правильно подобранной физической нагрузке, с учетом возраста, состояния сердечно-сосудистой системы,

опорно-двигательного аппарата и компенсации углеводного обмена, у больных диабетом наблюдается снижение уровня глюкозы, как во время тренировочного занятия, так и в течение десятков часов после нагрузки. Регулярные физические нагрузки приводят к улучшению липидного состава крови, нормализации гликолизированного гемоглобина, снижению артериального давления. При этом отмечается улучшение функций сердечно-сосудистой системы, самочувствия и повышение качества жизни.

Создана Международная диабетическая ассоциация спортсменов. Во многих странах мира при поддержке государства, как уже отмечалось, созданы спортивные клубы для больных диабетом. *Российские методики отличает большая безопасность, эффективность и интенсивность динамики положительных изменений.* Спортивная часть методики уже с успехом опробована. В клубе «Прощай, диабет!» от диабета 2-го типа избавляются не только на начальных стадиях заболевания, а на любых. Уже есть первые положительные результаты по избавлению от инсулинозависимости лиц со сложными формами диабета. Российские специалисты получили положительный опыт развития клеточной энергопродукции у лиц различного пола, возраста, уровня физического развития с различными заболеваниями, часто сопутствующими диабету. Попутно установили, что у большинства лиц, развивающих митохондриальную и капиллярную систему интенсивными методами, нормализуется и артериальное давление. Объяснение этого явления простое: когда раскрываются «резервные» капилляры (в состоянии покоя функционирует примерно 1/10 их часть), то

увеличивается объем области кровоснабжения организма. У членов клуба происходило не только расширение действующих капилляров и включение в работу «резервных», но и образование новых работоспособных сосудов. Вследствие чего на единицу живого веса человека (или объема тела, это все равно) количество капилляров возрастало — и давление нормализовалось. Как я уже говорил, *улучшение наступало очень быстро — в считанные часы или десятки часов*. Врач команды, можно сказать, едва успевал отменять лекарства. Постепенно улучшение замедлялось, однако *за несколько месяцев состояние практически приходило в норму у всех, даже у страдающих гипертонией 2-й и 3-й степени*.

Одновременно с развитием капилляров и митохондрий и, соответственно, с нормализацией артериального давления достигается равновесие между свертывающей и противосвертывающей системами крови, нормализация иммунологических показателей (здесь вообще опыт клуба уникален), все показатели липидограммы приходят в норму без специальной терапии. В принципе, эти методы не исключают, например, липидоснижающей терапии, но если все показатели в норме, то необходимость в ней отпадает. Липидограмма при интенсивном развитии полностью нормализуется уже в первые недели или даже дни занятий. Учитывая то, что мы имели дело с запущенными хроническими заболеваниями со стажем в десятки лет, это означает, что развитие атеросклероза у человека, регулярно выполняющего развивающие митохондриальную систему упражнения, по крайней мере, откладывается на многие годы. Факторы риска атеросклероза и ИБС, не поддающиеся изменению (пол,

возраст, наследственность), конечно, неустранимы, но корригируемые и потенциально или частично корригируемые явления и факторы (давление, курение, неправильное питание, ожирение, гиперлипидемия, психоэмоциональное напряжение и даже сахарный диабет) в этом клубе способны устранять. Причем сахарный диабет (многие формы) там научились устранять в считанные недели. Объясняется это схематично следующим образом. Когда в клетках развивается больше митохондрий и они активно функционируют, нормализуется уровень глюкозы в крови: ведь именно из глюкозы в митохондриях образуется АТФ. Организм достигает баланса между потреблением пищи и тратами энергии, а нарушение такого баланса — основная причина диабета 2-го типа.

Медицине известны случаи диабета, когда ни таблетками, ни инсулином не удается нормализовать уровень глюкозы в крови. Клуб «Прощай, диабет!» еще семь лет назад приглашал врачей посетить показательные тренировки. На них демонстрировали, как иногда за одно занятие у многих пациентов происходит нормализация уровня глюкозы. Причем даже у тех, у кого нормальных показателей не было уже несколько лет, кого давно убеждают в необходимости перехода на инсулин или кому (в случае диабета 1-го типа) не могут снизить сахар даже внутривенным введением огромных доз инсулина. Такое лечение происходит практически безболезненно. Привыкнув к высоким показателям сахара, человек зачастую болезненно переносит его нормализацию. Методы спортивной фармакологической коррекции практически полностью снимают такие неприятности (в том числе, *цитохром-С*).

В учебнике спортивной физиологии для институтов физкультуры десятки лет назад опубликованы графики снижения уровня глюкозы в крови, гликогена в мышцах и печени. *Если человек может выполнять упражнения, то у него такое снижение происходит очень быстро по тем самым законам физиологии, иллюстрированным в учебнике, и быстро достигает абсолютной нормы. Кроме этого, развитие капилляров приводило к заживлению язв на голени за 3 недели. Жировой гепатоз исчезал за 2–4 месяца. У большинства членов клуба улучшилось зрение.* Для улучшения зрения и стойкости результата после нормализации гликемии там применяли АСИР и другие аппараты и тренажеры.

Вряд ли хирургам нравится оперировать диабетика или другим специалистам долго и бесперспективно лечить его. Тем более, мучительно родственникам видеть, как заживо разлагается их близкий человек. А диабет — это заболевание, которое занимает первое место среди недугов, приводящих к инвалидности, и третье — по смертности. Больные сахарным диабетом в 2–3 раза чаще умирают от болезней сердца и инсультов, слепнут в 10 раз чаще, чем остальные, ампутации конечностей у лиц, страдающих диабетом, проводятся в 20 раз чаще, чем у больных всеми прочими болезнями. Внедрение в практику медицины методов развития митохондриальной системы и капилляров позволит проводить хирургическое лечение, любые другие медицинские процедуры с большей эффективностью, а количество ампутаций снизить в сотни раз. Ампутации у лиц с хорошо развитым капиллярным кровообращением — большая редкость, практически их не бывает. Положительных изменений по улучшению кровообращения можно достичь в считанные дни. С

помощью электронного микроскопа развитие новых капилляров можно наблюдать через несколько часов, а на самочувствии больного оно сказывается всего через несколько десятков часов.

Получается, что в отсутствие информации люди страдают физически и душевно совершенно напрасно. К слову, о душевных страданиях, негативно сказывающихся на нервной системе. Больной человек помимо физиологических мучений испытывает постоянный психический стресс. В непрекращающейся стрессовой ситуации находятся и родственники такого страдальца. А ведь методы клуба избавляют их и от этого изнурительного, изматывающего душевного гнета. И не только потому, что процесс быстрого и полного выздоровления сопровождается естественными для такого дела положительными эмоциями. Дело в том, что при выполнении физических упражнений, развивающих кровообращение, повышается уровень эндорфинов, энке-фалинов — опиоидов, естественно вырабатываемых самим организмом.

Современные методы спорта позволяют развивать и инсулинопро-дуцирующие бета-клетки. Установлено, что интенсивность обмена веществ в мышцах во время физической нагрузки по сравнению с состоянием покоя может повышаться более чем в 1000 раз. Так как восстановительные процессы, необходимые организму после утомления, вызванного такой нагрузкой, без инсулина невозможны, то этого гормона спортсмену для быстрого восстановления требуется очень много. Куда больше, чем человеку, не испытывающему таких нагрузок. Следовательно, подобрав пациенту в индивидуальном порядке эффективно развивающие нагрузки, повторяемые в пик избыточной компенсации

работоспособности, можно развивать в его организме и бета-клетки.

Достижения российских физиков и развитие космических технологий позволяют сегодня создать аппаратуру для лечения тяжелых форм диабета 2-го типа, прекращения аутоиммунных процессов и для развития новых бета-клеток в островках поджелудочной железы (возможно, всех клеток островков). Действие такой аппаратуры основано на эффекте, выявленном в результате исследований академика *В. П. Казначеева* и его учеников, проведенных в 1960-х годах, продемонстрировавших так называемый зеркальный цитопатический эффект, когда клетки, разделенные кварцевым стеклом, обмениваются волновой регуляторной информацией, связанной с функциями генетического аппарата. Уже в 1980–1990 годах в нескольких странах мира была сконструирована аппаратура, которая способна считывать и вводить волновые сигналы с биосистемы-донора в организм-акцептор. В некоторых странах уже проведены успешные опыты по передаче команд на развитие клеточных структур различных органов. Сегодня стало реальностью управление частью генома, включая или тормозя механизм образования комплекса специальных белков, в свою очередь запускающих механизмы регенерации различных тканей. Без образования новых белковых структур это, естественно, невозможно, а образование всех белков организма определяются нуклеотидной последовательностью ДНК. Все реакции организма определяются белками-ферментами, а каждый белок является продуктом деятельности определенного гена.

Применение этой аппаратуры может улучшать состояние пациента до уровня, позволяющего выполнять физические упражнения, а эффект от выполнения физических упражнений может вызвать дальнейшие положительные изменения. Аналогичная аппаратура может применяться для лечения других заболеваний. Простейшие аппараты для развития различных тканей организма человека уже созданы и используются зарубежными спортсменами, частично позволяя им заменять прием допинговых средств и восстанавливаться после высоких спортивных нагрузок.

## **Физические нагрузки необходимы человеку на протяжении всей жизни**

Эффекты физического развития, известные спорфизиологии:

- ***в системе кровообращения*** — объем сердца и ударный объем сердца увеличиваются, частота сердечных сокращений снижается, кислородная емкость крови увеличивается, скорость диффузии кислорода из крови в ткани увеличивается, артериовенозная разница кислорода увеличивается;

- ***в системе внешнего дыхания*** — жизненная емкость легких, глубина дыхания и максимальная вентиляция легких увеличиваются, диффузионная способность легких увеличивается, количество (%) кислорода, используемого при вдохе, увеличивается;

- ***в системе тканевого дыхания*** — увеличиваются капилляризация мышц, тканевая утилизация кислорода, мощность окислительных ферментов, объем кровотока в

тканях, запасы энергетических субстратов, структура и количество митохондрий.

Это уже известные, опубликованные факты. Это абсолютная победа российской спортивной науки над диабетом 2-го типа, потому что развивать митохондрии можно в любом возрасте, а при развитых митохондриях этого самого массового ДИАБЕТА НЕТ!

Необходимо отметить, что далеко не все упражнения и методики физического развития приводят к положительным изменениям. Можно выполнять нагрузку или процедуры с применением новейшей аппаратуры, а развития не будет. Можно даже ухудшить состояние больного. Так что встречающиеся в литературе противоречивые мнения о роли физической активности в развитии ИБС, атеросклероза вполне могут иметь под собой реальную почву. Тренируются все по-разному, по-разному применяют аппаратуру, и результаты могут быть и должны быть разными. Еще *И. 77. Павлов* сформулировал закон: *восстановление после физической нагрузки происходит с избыточной компенсацией*. Это же относится и к применению аппаратуры. В период избыточной компенсации наблюдаются положительные морфологические изменения. В том числе рост капилляров и синтез митохондрий. На этом законе строятся все системы подготовки в современном спорте. Но мышцы не однородны. Есть быстро сокращающиеся волокна, есть медленно сокращающиеся и есть множество переходных форм. Каждый тип мышц восстанавливается в различные отрезки времени, и когда одни из них уже полностью восстановились, другие еще не достигли исходного уровня. И разница во времени может колебаться от нескольких часов до нескольких суток. Регулярное

применение повторных нагрузок или процедур в период неполного восстановления приведет к развитию патологических состояний. Эту проблему не могут решить многие. В том числе и тренеры некоторых национальных сборных команд. Есть и другие проблемы физического развития. Одна из них может быть сформулирована так: *с ростом тренированности тип мышц способен несколько видоизменяться*. В частности, быстро сокращающиеся мышечные волокна приобретают некоторые свойства медленно сокращающихся мышечных волокон. Это приводит к тому, что нагрузка, ранее дававшая быстрый рост тренированности, не вызывает развивающего эффекта. Рост останавливается, более того, может случиться обратное развитие: произойдут морфологические изменения со знаком минус.

Еще одна проблема. Упражнений в спорте более 12 тысяч. Какие выбрать? Как часто их выполнять? В каком сочетании? В какой последовательности? Много вопросов встает перед тренером или самим физкультурником. Все выбирают по-своему и получают совершенно разные результаты. Ошибки могут привести к осложнениям и даже гибели. На марафонских дистанциях, например, люди гибнут постоянно. Этот факт привел к тому, что в клубе «Прощай, диабет!» специально выбрали для демонстрации эффективности и безопасности методики бега на длинные дистанции. Члены клуба, уже избавившиеся не только от диабета и гипертонии, но и от множества других тяжелейших диагнозов, после инсульта, после инфаркта восстанавливали работоспособность и качество жизни настолько, что могли позволить себе участвовать в соревнованиях. Их показывало телевидение, и некоторые из них бежали быстрее своих сверстников, у которых инфарктов

никогда не было. Это показатель уникальной эффективности методики, но достижение таких результатов возможно исключительно при выполнении сложной «техники безопасности». Иначе риск для здоровья и жизни для перенесших инфаркт или инсульт велик, и в этом случае заниматься надо под контролем специалистов.

Невероятно дорогой ценой дается познание некоторых законов природы. На этих трагедиях (чужих) учились специалисты клуба. Анализируя системы физической подготовки, специалисты клуба искали пути безопасного развития. И разработали систему безопасного перехода от болезни к физическим нагрузкам. Удалось найти новые сочетания упражнений, интенсивности и прочего. И могут многих специалистов и самих больных научить этому. ***Самое главное, что дала спортивная наука, — это профилактика.*** Если есть методики физического развития, избавляющие человека от множества заболеваний с помощью упражнений, то эти же упражнения, только в меньшем количестве выполняемые, являются профилактикой этих заболеваний.

Совместно со специалистами клуба «Прощай, диабет!» мы готовы провести испытания методик излечения диабета различных типов. Мы готовы в Интернете создать сайт такого уровня, зайдя на который люди с диабетом 2-го смогут самостоятельно избавляться от этого недуга. Больные диабетом 1-го типа смогут предотвращать осложнения, а некоторые, пусть небольшое количество, смогут жить без инсулина. Мы готовы выступить на научных конференциях с докладами и демонстрацией того, что ни один врач, не посещавший клуб «Прощай, диабет!», знать и видеть не мог.

Спортивные методики всегда были засекречены, и многие труды в спортивных НИИ издавались с грифами «ДСП». Мы готовы к сотрудничеству с целью излечения диабета в иных формах, но на взаимовыгодных условиях.

Предложения направлять по **E - m a i l:**  
**[diasport@mail.ru](mailto:diasport@mail.ru)**или **[diasport@yandex.ru](mailto:diasport@yandex.ru)**.

## **Истории выздоровления**

*Ольга Федоровна Жерлыгина.* 11 апреля 2004 года в г. Королеве состоялся легкоатлетический пробег в честь 43-й годовщины полета человека в космос. В соревнованиях приняли участие члены клуба «Прощай, диабет!». Все они избавились от болезни и стали пропагандистами методики исцеления с помощью физических упражнений. На дистанции 3 км со своим лучшим результатом финишировала Ольга Федоровна Жерлыгина. Заниматься физкультурой она начала 10 лет назад, в 75 лет, и то лишь потому, что диабет и его осложнения: гипертония, плохое зрение, язвы на ногах и многое другое — традиционному медикаментозному лечению уже не поддавались. В начале занятий бегать не могла. Физические упражнения, направленные на развитие капиллярной системы, привели к восстановлению работоспособности, исчезновению язв, полной нормализации уровня глюкозы в крови и давления. Скоро ей исполнится 86 лет. Участвовала во всех любительских соревнованиях. Зрение восстановилось: без очков она способна читать газету и вдевать нитку в иголку. И это после диабета!

\* \* \*

*Жибаровская Майя Михайловна, 61 год.* Три года назад поставлен диагноз «диабет». Физическое состояние на момент диагноза: с трудом ходила; поднималась по лестнице, отдыхая на каждой ступеньке; не могла пробежать ни метра.

По результатам физических занятий по методике клуба «Прощай, диабет!» (без применения лекарственных препаратов): самочувствие превосходное, уровень сахара практически в норме. Физическое состояние: в день может проходить по 10–12 км, бегом поднимается по лестнице на 3–5 пролетов без отдыха, уже может бегать (пока, правда, не на соревнованиях) на 400–500 м.

Увидев результаты анализов Майи Михайловны: полная норма липидного (холестерин, триглицериды и др.) состава крови и практически нормальный гликированный гемоглобин, а раньше он был 11, — лечащий эндокринолог воскликнула: «Этого не может быть!». Вот что рассказала Майя Михайловна журналистам:

— История начала моей болезни абсолютно типична: у меня появились соответствующие симптомы, что заставило меня обратиться к врачу, а потом диагноз «диабет» и «многообещающая пожизненная перспектива» зависимости от медицинских препаратов.

Для меня это прозвучало как приговор. Первое, что я испытала, это чувство страха, беспомощности, несправедливости. Почему я? Как я смогу дальше жить? Целый шквал безответных вопросов свился для меня в неразрывный клубок. Убеждения врача, что с этим живут

13 млн человек только в нашей стране (а это данные официальной статистики), меня совсем не успокаивали.

Чувство страха и беспомощности сменилось возмущением и желанием бороться. Может быть, это произошло потому, что я по натуре борец, но вероятнее всего, это было элементарным проявлением чувства самосохранения. Я не хотела мириться с лекарственной зависимостью, не желала спокойно дожидаться дальнейших «завоеваний» этой страшной болезни, я просто сказала ей «нет». Интуитивно я чувствовала, что здесь должен быть выход, и я стала искать альтернативные методы лечения.

Выход я нашла случайно, хотя теперь-то я знаю точно, что случайностей не бывает: на глаза мне попала газета (которую, кстати, прежде я никогда не читала), где крупным шрифтом был выведен заголовок «Диабет излечим». Из статьи я узнала о клубе «Прощай, диабет!», о методиках по излечению диабета. То, что предлагалось тренерами клуба, поначалу показалось мне таким простым, что никак не было похоже на способ излечения от такого монстра, как диабет, — ведь



*О. Ф. Жерлыгина готова к бегу на 10 км, хотя 10 лет тому назад не могла пройти и 100 шагов без проблем*

это просто физические упражнения. Но затем я поняла, что само лечение заключается в системе — только систематические занятия, а также система здорового питания оказывают целительное влияние на наш организм. А вот это уже совсем непросто, потому что речь идет об изменении образа жизни — ведь именно то, чем мы питаемся, как и сколько мы двигаемся, что является содержанием нашей ежедневной деятельности, и определяет наш образ жизни. Я скажу откровенно, что мне было не просто преодолеть свои сомнения, привычки, да просто элементарную лень, но каждый день приносил мне маленькие победы: «я могу легко ходить»,

«я могу бегать», «я могу подняться по лестнице» — и это придавало мне сил и энергии и помогало идти дальше.

Теперь я готова кричать об этом, дорогие мои, все в ваших руках, необходимо только ваше желание, чтобы навсегда забыть о таблетках. Меня, кстати, тоже впечатлили примеры других, особенно один случай, когда совсем нестарый мужчина, болеющий диабетом достаточно протяженное время, не мог открывать ключом дверь по причине того, что у него пропала чувствительность пальцев рук, вследствие чего он был вынужден прибегать к помощи плоскогубцев. А сейчас этот человек в прекрасной форме, участвует в соревнованиях по бегу на длинные дистанции, а плоскогубцы подарены доктору как знаковый предмет о побежденной болезни.

Комментарий. Проблема не в том, что метод не признают профессиональные медики: многие врачи давно его используют в своей практике. Проблема в том, что существующая в настоящее время гигантская бюрократическая машина слишком медленно действует, а чиновники, стоящие у руля, по всей видимости, не заинтересованы в ее ускорении. Вот и получается, что больные остаются один на один со своей бедой, а трагедии, происходящие на глазах чиновников, не только их не волнуют, но даже, наоборот, пополняют собой «диабетическую» статистику, что позволяет получать финансирование на поддержание этого бесконечного процесса. И здесь, как мне кажется, каждый человек, желающий исцеления, должен сделать свой выбор сам — в конце концов, он имеет право не только на жизнь, но и на здоровье.

**\*\* \***

*Татьяна Максимовна Кузьмичева, 56 лет.* 6 лет назад поставлен диагноз «сахарный диабет 2-го типа», 4 года приема таблеток *манинила и сиофора*. Начали развиваться осложнения, характерные для диабета, и врачи начали готовить ее к переходу на инсулин. Как и многие другие члены клуба «Прощай, диабет!», узнала о нем случайно из газеты.

После первой же беседы выкинула таблетки на помойку. Стала выполнять упражнения, и вскоре сахар в крови нормализовался. Вес снизился на 12 кг. Занятия ей понравились, и теперь она участвует в соревнованиях по бегу и лыжам. Участвовала в «Лыжне России» 2004 г., а в некоторых соревнованиях по бегу в своей возрастной группе иногда получает медали. По сути — это медали за избавление от диабета.

**\*\* \***

В клубе «Прощай, диабет!» зафиксирован своеобразный мировой рекорд — нормализация гликированного гемоглобина при полном отказе от лекарственных препаратов за 4 месяца. *Александр Владимирович, 55 лет,* диагноз «диабет 2-го типа» поставлен за 3 года до его прихода в клуб, средний уровень глюкозы в крови 15 ммоль/л, гликированный гемоглобин 11,3. Трехчасовой беседы с тренером клуба оказалось достаточно для избавления от диабета. Все тренировки он выполнял самостоятельно. Через 2 месяца уровень глюкозы нормализовался, а через 4 — гликированный гемоглобин составлял 5,6. В последующие годы гликированный гемоглобин снизился до 5,3. Артериальное давление также полностью

нормализовалось. Александр Владимирович получает моральное удовлетворение от занятий. Его вес снизился на 20 кг.

\* \* \*

Вот еще один из результатов, недоступных для официальной медицины: *54-летний Александр Поляк* — руководитель компьютерной компании. Еще 4 года назад артериальное давление у него было 230–220 на 120–140, уровень сахара зашкаливал, весил он 105 кг, и врачи прямо предлагали ему оформить инвалидность. Ангиопатия и нейропатия были такими, что он уже не мог управлять пальцами рук, не мог держать мелкие предметы. Прежде чем попытаться открыть дверь, он был вынужден зажимать ключ пассатижами и уже ими вставлять и поворачивать ключ в замке. Врачи готовили его к переходу на инсулин, а с таким давлением и высоким уровнем глюкозы в крови ждать инсульта, инфаркта или отказа почек можно в любой момент.

После первого же разговора и объяснения ему методики развития капилляров он выкинул все сахароснижающие таблетки и больше не принимал их никогда. Начал выполнять программу и 4 марта 2002 г. он побежал. В первый раз Александра хватило только на 200–300 м — в конце дистанции ноги уже были ватные, дыхания не хватало, чувство такое было, что кровь вообще не бежит по сосудам. Но на завтра он снова вышел на дистанцию. Через месяц пробегал уже километр, теперь бегают иногда и по 15. Вес стал 70 кг. Сахар и давление в абсолютной норме без лекарств. Даже после нескольких конфет и большого



***М. М. Жибаровская и Т. М. Кузьмичева  
перед 10-километровым лыжным  
походом***

куска торта сахар выше нормы не поднимается. Пассатижами для открывания двери он давно уже не пользуется. А недавно в королевском марафоне (г. Королев Московской области) пробежал 20 км. Вот так могут меняться сосуды и возможности сердца у всех, кто не имеет абсолютных противопоказаний для занятий хотя бы лечебной физкультурой. 4 года назад он не то что побежать, даже проползти эту дистанцию не смог бы.

**Комментарий.** А теперь заявка на мировой рекорд. Консультировали Александра Анатольевича всего 5 часов. В первую встречу около 4, а остальное время на

совместных тренировках и соревнованиях. Причем консультации касались больше техники выполнения спортивных упражнений, а не снижения сахара в крови. В какой клинике мира могут получить такие результаты за такое время? По мнению немецких специалистов, приехавших знакомиться с этой методикой в ноябре 2004 г., таких результатов больше нет ни у кого в мире.

Давно известно, что официальная медицина постоянно декларирует тезис о том, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить, на самом деле в нашей стране вообще не наблюдается даже попытки заняться профилактикой заболеваний. Один министр, желая выслужиться, выдвинул лозунг профилактики и диспансеризации всей страны. И чем это кончилось — известно: деньги были растрочены, а результата не было, и никто не понес за это ответственности. Уважать медицину, вероятно, начнут только тогда, когда профилактику сделают выгодной, так как на нее тратится гораздо меньше средств, а состояние здоровья находится всегда в физических пределах. Лечение же требует неизмеримо больших затрат, не говоря о том, что человек полностью выпадает из социума вместе с ближайшими родственниками, которые несут основное бремя по уходу за больным и которые уже живут за счет других, не принимая участия в социальной сфере и тратя на сомнительное лечение все свои сбережения.

Вы, конечно, заметили, что, говоря о диабете, я не касался того, что каждый больной и так знает, что делать ему самому: *постоянно контролировать уровень сахара в крови, подсчитывать хлебные единицы, регулярно принимать лекарства или вводить инсулин и т. д.* В данном разделе книги вы познакомились с той стороной

жизни диабетиков, которую предлагают специалисты спортивной медицины и народные целители, утверждающие, что диабет, **особенно 2-го типа, излечим, а для 1-го типа возможно значительное улучшение состояния, в том числе возможность избежать осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы, органов зрения.**

В России уже больше 10 лет существует школа «Прощай, диабет!», возглавляемая спортивным физиологом *Жерлыгиным Б. С.* На 3-м Международном конгрессе народных целителей, проходившем в г. Калининграде (9-12.09.04), я вместе с ним делал доклад, утверждающий, что диабет излечим, который вызвал у врачебной общественности огромный интерес. Вместе с тем, официальная медицина замалчивает этот факт: в противном случае нужно будет отказаться от существующей доктрины, приносящей апологетам от медицины громадные доходы на несчастьях больных. *Руководитель общественного клуба «Прощай, диабет!» Борис Степанович Жерлыгин* готов доказать на любом уровне возможность избавления не только от инсулиннезависимого, но инсулин-зависимого диабета при финансовом обеспечении необходимых при этом исследований. Разработаны программы обучения, рекомендации пациентам, которые должны понять, что это заболевание, в основном, зависит от них самих, и главное, что необходимо им делать с целью профилактики такого грозного заболевания, как диабет, тем более, если оно возникло.

Многолетний опыт работы клуба доказал свою результативность



*Б. Жерлыгин на лыжной прогулке*



*О. Ф. Жерлыгина выполняет одно из самых важных упражнений: приседание с отклонением назад (руки прямые), которое она выполняет 500 раз*



*А. Полак и В. Жерлыгин выполняют упражнение с амортизационной резиной, дающее быстрый эффект в избавлении от диабета*

*Кто лучше?*

и состоятельность. Однако, несмотря на неоднократные обращения во все властные инстанции, от которых зависит на государственном уровне решение проблемы с диабетом, никто никакой заинтересованности не проявил. Утверждают, что основным законом в демократическом государстве должна быть забота о здоровье и благополучии своих граждан. Несколько энтузиастов предлагают то, что не могут, а может, и не хотят, облеченные дипломами, степенями, знаниями специалисты, даже институты не могут или не желают

признать очевидное противоречие предлагаемых ими устаревших взглядов на проблему диабета. В таком случае, зачем нужны такие специалисты, тем более содержать их за счет налогоплательщиков, если они не заинтересованы в их здоровье. Напрашивается вывод: чем больше в России больных, в том числе диабетом, тем выгоднее определенным структурам?

Вопросы, вопросы, а жить-то каждому хочется достойно здесь и сейчас...



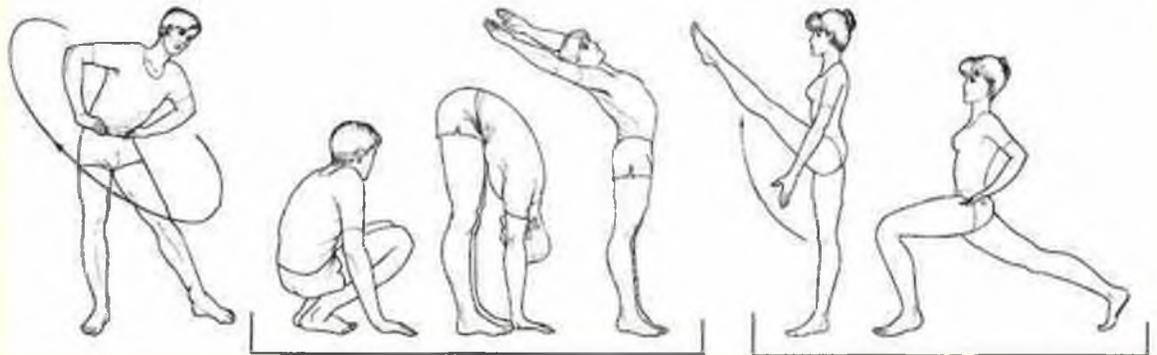
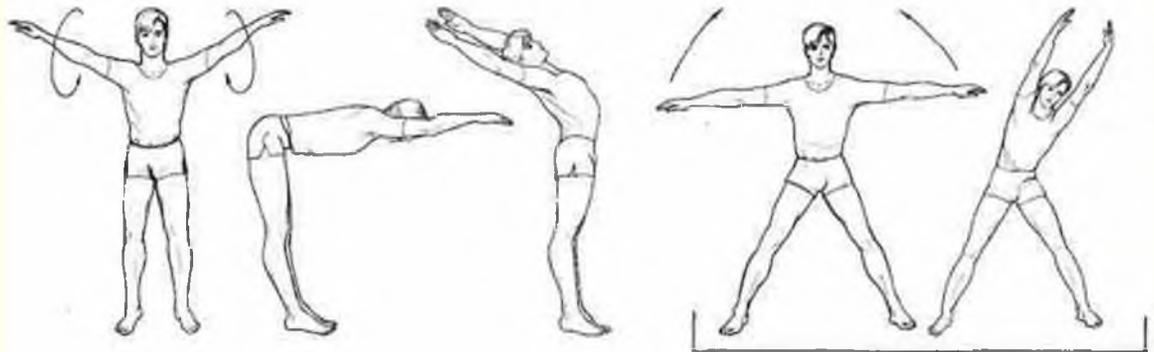
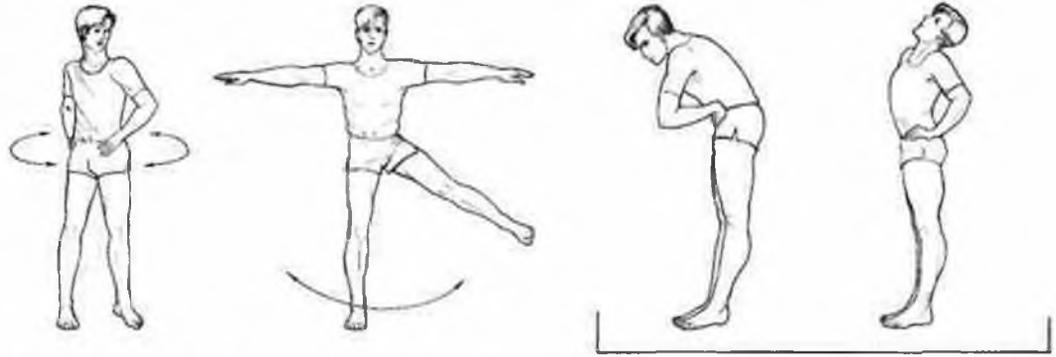
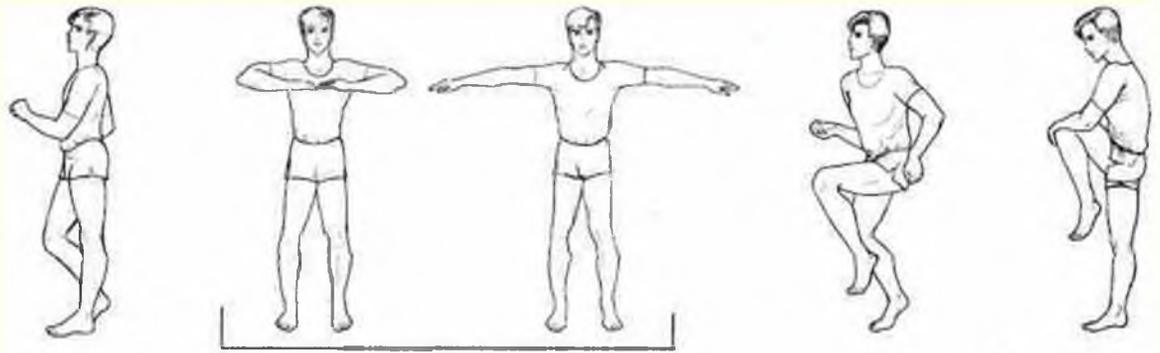
*Одно из рекомендуемых упражнений Вспомнить «предков» и походить с поворотом на 180 °. Сначала в одну, на четвереньках потом в другую сторону*

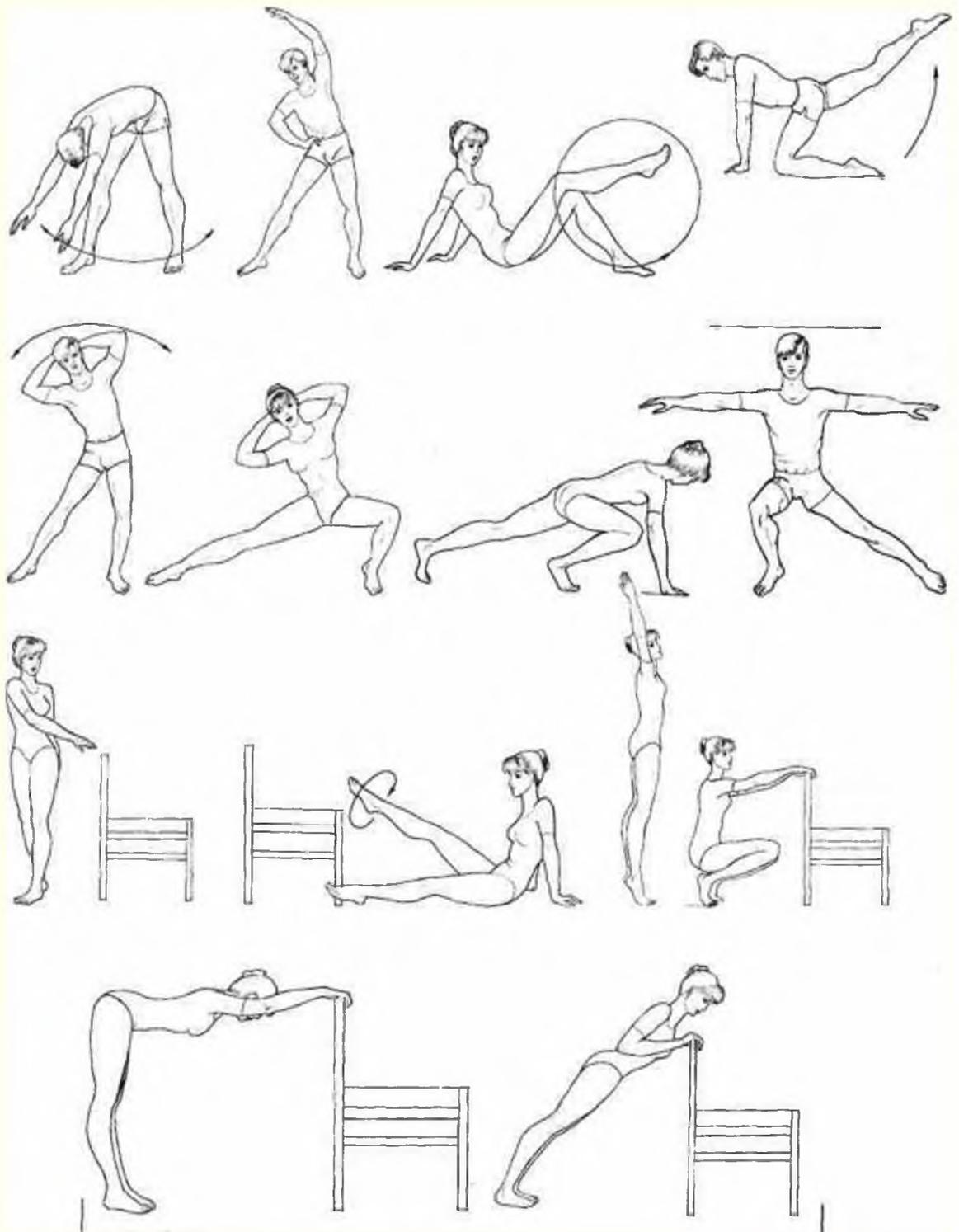


***Члены клуба «Прощай, диабет!» на занятиях***

## **Комплекс упражнений Б. С. Жерлыгина, руководителя клуба «Прощай, диабет!»**

Предлагаемый комплекс упражнений достаточно прост, его можно выполнять в любых условиях, воздействуя на все группы мышц тела: вращение, разгибание, растяжение. Главное — заставить весь





жидкостный «конвейер», особенно самые мелкие сосуды и капилляры, работать и поддерживать их функциональную способность с помощью хорошо

работающих мышц. Если это так будет — то причем здесь диабет?! Его просто не будет!

## **Стволовые клетки**

В последнее время в стране появилось новое течение, связанное с использованием *СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК*, обладающих неспецифической активностью и способностью активизировать клетки органов, в которые они вводятся, в том числе и для избавления от диабета. Мне пришлось близко познакомиться со специалистами, занимающимися этой проблемой в стране. С возрастом количество стволовых клеток постепенно уменьшается, к 60 годам практически их уже нет. К этому времени происходит угасание и других функций. Во все времена люди стремились разгадать проблему долголетия, и что только ни предлагали для этого: введение половых гормонов, женитьба мужчин на молодых девушках, различного рода стимуляторы и т. п.

Зачем же обманывать природу и искать эликсир молодости для лиц пожилого возраста? Человек, который реализует себя в самых различных аспектах жизни: садовый участок, путешествия, спорт и т. д., — это уже естественное продление жизни, которое вносит определенные коррективы в вашу жизнь, запрограммированную природой.

Опыт работы нашего лечебно-профилактического центра показал, что у пришедших к нам пациентов со многими болезнями и лечившихся даже в элитных учреждениях, в которых от них уже отказались, за какие-то один-два месяца активизировались все физиологические системы, восстанавливалась их работоспособность, как 10–15 лет тому назад. Я

предложил этим специалистам: давайте проведем сравнительные исследования, возьмем две группы — одной просто будем вводить стволовые клетки, а другой предварительно проведем все мероприятия по очистке организма, который в течение жизни изрядно зашлаковался, загрязнился, отчего, возможно, угасают также стволовые клетки.

Может быть, в этом случае больным понадобится значительно меньше «чужих» стволовых клеток, чтобы запустить собственные, которые естественным образом и будут активизировать жизненные процессы. Вы, вероятно, уже знаете ответ узкопрофильных специалистов, зашоренных в своем заблуждении, что только с помощью стволовых клеток можно избавить больных от заболеваний. Но главное для них — это бизнес. Природу обмануть нельзя: известно, что функция восстанавливает орган и наоборот, постоянная тренировка с учетом возрастных особенностей, интерес к жизни, занятие любимым делом — основные пути к долголетию.

Вот почему мы предлагаем больным, страдающим диабетом, естественный путь к выздоровлению, заключающийся *в очистке организма от шлаков и постепенном увеличении физических нагрузок*, при которых работающие клетки со всем арсеналом обеспечивающих их средств начинают работать в физиологическом режиме.

### ***Из практики***

На прием пришла женщина, о которой говорят «уже древняя старуха»: шаркающая походка, морщинистое лицо с тускло-печальными глазами много пережившего

человека, потерявшего всякий интерес к жизни. Оказалось, что *Мария Семеновна С.* побывала у многих врачей, которые даже не могли поставить какого-либо диагноза, говоря «что вы хотите, вы старый человек». В надежде на оказание помощи, как к последней инстанции на земле, пришла к нам. Выяснилось, что в жизни это был сильный интересный человек, геолог, быстро сломавшаяся оттого, что в короткое время потеряла мужа и сына.

Во время иридодиагностики было обращено внимание на абсолютно бесцветную радужную оболочку глаза со светлым ободком по краям, свидетельствующую о тяжелом обезвоживании и зашлакованности организма. Глядя на это, доктор *А. Алексеев* сказал бы, что мы наблюдаем выраженную соединительнотканную недостаточность, от которой зависит вся наша жизнь. Заключение: «у Вас, действительно, ничего нет, сейчас мы Вас прочистим от грязи, напитаем клетки водой, поддадим перекиси водорода, подкачаем энергией с помощью ультрафиолетовых лучей, дадим рекомендации, и больше никуда не ходите — Вы будете здоровы». И чтобы до конца обратить эту женщину в свою веру, как я это делаю с некоторыми больными, сказал:

— Ведь Ваша бабушка по линии матери жила 90–95 лет, и Вам природой отведен этот срок, так что для Вас «еще не вечер».

В действительности ее бабушка прожила 92 года и была довольно крепким человеком, и после баньки прилегла на кровать, попила чая и... умерла.

Провели все мероприятия, и через несколько дней Мария Семеновна приободрилась, появился блеск в глазах, интерес, как она сказала, что-то с ней начало

происходить. Прошло около 3 месяцев — в кабинет входит красивая женщина в элегантном платье, с моложавым, смеющимся лицом.

Видя мое недоумение, она мне говорит:

— А ведь мы с Вами хорошо знакомы, я у Вас была на приеме, и Вы сказали, что мне еще жить долго, как моей бабушке — до 95 лет.

— Господи, так Вы — Мария Семеновна?

Оказалось: помимо рекомендаций, которые я ей дал — питание, прогулки, физическая нагрузка, начиная с утра, контрастные обливания и т. д., — я сказал, что даже прием перекиси водорода по одной капле даст ощутимый эффект. Кажется, это было сказано в шутку, но она все приняла всерьез и действительно принимает перекись водорода по одной капле 3–4, а то и 5 раз в день, выпивает от 2 до 3 л чуть подсоленной воды, куда и какает перекись. Возникла ассоциация: на фоне того, что делала Мария Семеновна, активизировались в том числе, возможно, и стволовые клетки, и человек, обладая сильным характером, запустил образование клеток, а процесс апоптоза (естественное умирание клеток) возвратился в нормальное русло: клетки начали жить, сколько отпущено им природой.

Еще раз напомним, что человек — совершенная, самодостаточная, самовоспроизводящаяся система, которую надо всегда поддерживать, как говорят, «на должном физическом уровне». С детства надо прививать навыки поддержания своего организма в соответствии с законами матушки-природы, заниматься этим должно на всех уровнях — личном, общественном, государственном.

И тогда каждый человек будет жить столько, сколько ему отпущено Всевышним.

Сколько бы больных, которым вводились стволовые клетки, я ни спрашивал, что им советовали врачи в качестве рекомендаций, они отвечали: ничего. Занимаясь человеком, в котором все взаимосвязано, можно сказать, что кроме кратковременного всплеска у таких больных ничего в организме не произойдет, если не нацелить его на постоянную работу по поддержанию организма в определенном тонусе и всего того, что называется «здоровым образом жизни».

*То же самое можно сказать о диабете. У людей, занимающихся спортом, диабет не наблюдается и более быстро проходит у тех, кто занимается очисткой организма, ведет близкий к естественному образ жизни: ест больше овощей, фруктов, придерживается раздельного питания, 1–2 часа занимается определенным комплексом физических упражнений, начиная с физзарядки, жизнь которых стала целеустремленной, наполненной радостью бытия, а не жалким существованием в надежде, что за них кто-то что-то будет делать.*

Любая болезнь, в первую очередь, зависит от вас, только вы должны знать, что же вам делать, чему, к сожалению, никто не учит.

## **Из отзывов**

*Вы должны были почувствовать, что каждый день я молюсь за ваше и Людмилы Степановны здоровье. Дело в том, что я страдала инсулинзависимым диабетом. Прочитала внимательно вашу книгу «Пути избавления от болезней. Гипертония и диабет» и стараюсь делать все*

*по ней. Инсулин колола 28 продленного и 12 + 10-8 короткого, а также добавляла таблетки диабетон. Стала заниматься физкультурой и придерживаться распорядка дня, как вы советуете. Утром выпиваю стакан, а то и два талой воды и капаю туда по 10–15 капель перекиси водорода. Делаю бальзам-кисель из пророщенных зерен овса, иногда с черным хлебом. Много ем салатов из сырых овощей (морковь, топинамбур, тыква, капуста) на подсолнечном масле. Прогулка быстрым шагом не меньше 1 часа, иногда больше. Сделала очистку организма, кишечник стал работать хорошо, а то раньше мучили запоры. Поняла, что физических нагрузок надо делать больше, особенно упражнения с приседанием. За прошедшие 4 месяца уже отказалась от инсулина, полностью хотелось бы прочиститься в вашем центре, но материальных возможностей нет и слишком далеко ехать. Только сейчас осознала, что своим здоровьем надо заниматься, так как медицина помочь уже таким, как я, да и с другими болезнями, не может. Если мое давление было раньше больше 160–170/100-110, то сейчас стало в пределах 140/90, правда, иногда принимаю этанолприл.*

*Спасибо Вам за Ваши книги и очень простые и доступные советы по оздоровлению.*

*С уважением, Л. С. Родимова, Солнечногорск*

### ***Из практики***

*Д-ев, 48 лет, страдает диабетом 2-го типа, содержание глюкозы в крови меньше 9,5 ммоль/л без использования медикаментов не отмечалось. За время болезни кровяное давление увеличилось до 55-170/100-120 мм рт. ст., появилась пастозность на нижних конечностях и язвы. Вес был 115 кг. В первый*

день занятий в клубе «Прощай, диабет!» уровень глюкозы был 9,2 ммоль/л, а через 6 дней уже снизился до 4,8 ммоль/л. Через три недели пастозность и язвы на ногах начали постепенно проходить и через два месяца исчезли без следа, а ноги стали нормальными. Кровяное давление стало стабильным и находится в пределах 125–130/ 70–80 мм рт. ст. Вес постепенно уменьшался и сейчас (после года постоянных занятий спортом) уменьшился до 70 кг. Стал чувствовать себя как в молодости. Медикаменты перестал принимать через 2–3 недели после занятий рекомендованными физическими упражнениями.

*Ж-ев, 55 лет*, страдает диабетом более двух лет. Средний уровень глюкозы доходил до 15 ммоль/л, на предложение вводить инсулин не согласился. При росте 175 см вес был 98 кг. Так как больной имел опыт занятий вольной борьбой, то основные принципы построения тренировки освоил быстро. В первый день тренировки уровень сахара в крови был 8,5 ммоль/л, кровяное давление 160/100 мм рт. ст. Сахар в крови постепенно снижался и через 3 недели в среднем был 5,5–6,5 ммоль/л, кровяное давление полностью стабилизировалось до 125–135/80-90 мм рт. ст., вес снизился до 78 кг. От занятий спортом получает моральное и физическое удовлетворение, появилась творческая активность, второе дыхание в жизни и удача во всех делах. Медикаменты перестал принимать после первого месяца занятий и иногда даже получает удовольствие от съеденного кусочка торта, без чего до болезни не мог жить.

# Питание при диабете

Практически большинство больных диабетом имеют избыточный вес. Дело в том, что им постоянно хочется есть, особенно на ночь, что еще больше усугубляет их состояние, сказываясь на работе всей эндокринной системы. Днем, как правило, организм должен жить за счет легкоусвояемой углеводной пищи, сгорающей с помощью инсулина, а жиры откладываются про запас. Ночью, когда поджелудочная железа, желудок, двенадцатиперстная кишка, печень, селезенка должны «спать», другая многофункциональная эндокринная железа — гипофиз — синтезирует соматотропный гормон (гормон роста), который участвует в распаде жиров. Если вы плотно поужинали, то поджелудочная железа начинает выделять инсулин и организм дает команду гипофизу не выделять гормон роста, что и приводит к ожирению.

В норме на поддержание основного обмена (минимальные траты энергии) с помощью гормона роста расходуется жиров до 150 г за ночь (за месяц до 4–5 кг), чего многие не добиваются с помощью диет или физических нагрузок. В норме углеводная с растительной пища в желудке задерживается до 2 часов, а мясная (да еще плохо пережеванная и запитая какой-либо жидкостью) — до 4–5 часов. С точки зрения же физиологии, желудок, двенадцатиперстная кишка должны быть свободны до 22 часов. А некоторые ученые утверждают, что последний раз вообще надо есть не позднее 16–17 часов, что способствует нормализации работы всех органов и систем организма.

Если же вы плотно поели на ночь, то двенадцатиперстная кишка, «просыпаясь», не может работать в нормальном режиме, из-за чего раздувается и вместе с переполненным желудком поджимает вверх диафрагму, тем самым затрудняя работу сердца, легких, а также сдавливаются почки, селезенка, печень. Все это приводит к гастритам, дуоденитам, панкреатитам, гнилостным процессам в кишечнике, дисбактериозу, аллергиям. Увеличение в крови инсулина задерживает натрий в почках, а следовательно, и воду (вот вам и отеки, и гипертония), усиливается активность остеобластов — клеток, разрушающих кости (остеопороз). Так как весь желудочно-кишечный тракт «не спит», то другой эндокринный орган — эпифиз (шишковидная железа) — перестает выделять гормон сна — мелатонин, из-за чего у вас наступает бессонница, а затем хроническое недосыпание, что еще больше способствует ожирению.

Особенно при еде на ночь страдают дети. Ведь люди активно растут с помощью гормона роста до 20–25 лет, а затем этот гормон синтезируется все меньше и меньше, что ускоряет процессы старения. Очень вредна легкоусвояемая пища (белая мука, сладости), что способствует выработке мозгом гормона удовольствия, своего рода «кайфа», а пристрастие к такой пище приводит к замедлению роста, ожирению, наркотической зависимости от курения, алкоголя.

Что же надо делать?

- Днем есть только дробно и помалу, помня пословицу: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу».

- Непоздний ужин всегда должен быть легким, например, кусочек отварной рыбы с овощами, одно яблоко, кисломолочные продукты (нежирные простокваша, кефир).

- Перед тем как ложиться спать — не забудьте выпить чуть подсоленной воды, которая снимет чувство голода на какое-то время.

Таким образом, вы избавитесь от лишнего веса, гипертонии, диабета, остеопороза, у вас нормализуется сон, и вы избавитесь от вечного недосыпания, разбитости и главное — улучшите свое здоровье.

Нелишне напомнить, что инсулин — это токсическое вещество, которое является самым вредным для возникновения заболеваний сосудистой системы, особенно глаз, мелких сосудов ног, рук. Известно, что лимфатическая система — это наша канализационная система с одновременным уничтожением патогенной микрофлоры, течет медленно, около 30 см в минуту. Установлено, что инсулин значительно замедляет ток лимфы, а вместе с тем усиливается общий токсикоз организма. Вот почему у таких больных возникает диабетическая стопа, гангрена — как одно из грозных состояний. Помимо этого, инсулин снижает активность щитовидной железы, которая, в свою очередь, снижает выделение глюкозы в кровь из печени. Антидиабетические таблетки также замедляют активность щитовидной железы, но значительно слабее, однако их токсическое действие на другие органы, в первую очередь на печень, значительно больше и иногда даже опаснее самого инсулина. Здесь как нигде прослеживается правило приема лекарств: одно лечим, другое калечим.

Самое грозное осложнение, которое бывает при сахарном диабете, — это диабетическая кома, причиной которой является не повышение содержания сахара в крови, а избыточное накопление в крови продуктов неполного сгорания жиров и белков, что вызывает отравление центральной нервной системы.

Что при этом надо делать?

Внутривенно ввести инсулин или выпить крепкий раствор меда, сахара. Так как в организме больного ацидоз, надо давать щелочное питье (сок картофеля, сок лимона). Строго придерживаться постельного режима и в основном растительной диеты.

***Первым средством защиты от диабета является отказ от жирной пищи,*** которая понижает чувствительность клеток к инсулину и замедляет процесс расщепления глюкозы.

Особенно вредны насыщенные жиры в продуктах животного происхождения: мясе, яйцах, сыре.

Старайтесь обогащать свой рацион углеводами, которые не вызывают резкого подъема сахара в крови: продукты грубого помола, бобовые, овощи, фрукты, в которых мало калорий, но много клетчатки, минеральных веществ, — которые задерживают всасывание глюкозы в кровь. Доказано, что употребление жирной рыбы (лосося, сардин) может даже предотвратить развитие диабета, так как содержащиеся в них жирные кислоты класса омега-3 и 6 помогают глюкозе проникать в клетки.

Одновременно следует резко ограничить все углеводы с высоким гликемическим индексом сахара: всевозможных сладостей, изделий из белой муки, картофеля, очищенного риса, спиртных напитков.

Чем больше мы едим углеводовных продуктов, тем больше их хочется, но они, оказывается, не насыщают, а, истощая, разрушают организм. Достаточно сказать, что в России в изобилии продаются конфеты, разные «сникерсы», пряники, пирожные, печенье, торты и т. п. Всего на душу населения приходится до 50 кг сахара, в то время как в США — 28, в Италии — 24, Японии — 22. При этом в указанных странах на душу населения приходится по 200–300 кг овощей и фруктов, а у нас в лучшем случае до 50 кг, из которых только половина доходит в свежем виде, да и то в заморском исполнении (химизированное, недозревшее).

При избытке легкоусвояемых углеводов неизбежны дефицит витаминов, повышение уровня холестерина и многое другое, от чего страдают сердце, печень, железы внутренней секреции, поджелудочная железа.

При диабете хорошо пить овощные соки, морковно-капустный например, калорий в них мало, а витаминов много, особенно для тех, кто хочет похудеть.

Ученые подсчитали, что с малоподвижным образом жизни связано до 50 % всех случаев возникновения диабета 2-го типа. При активном двигательном режиме повышается чувствительность организма к инсулину и тем самым облегчается поступление глюкозы в клетки, в связи с чем поджелудочной железе не приходится вырабатывать много инсулина, но главное — удается повысить регенерацию новых бета-клеток. ***Помните: движение — это жизнь.***

Нельзя не сказать несколько слов об искусственном заменителе сахара — ***аспартаме***. Последний, кстати, слаще сахара в 180 раз и не содержит калорий и поэтому считается безопасным. Однако это не так. Аспартам

рекомендуется при диетическом питании с пониженным содержанием калорий, при сахарном диабете, а также желающим похудеть, что является завуалированным разрушением организма. Дело в том, что аспартам — это химическое вещество, содержащее в себе подсластитель аспартам, крахмал, L-леуцин, сгуститель-соль, карбоксиметил, целлюлозу. Одна таблетка аспартама — это, как 1 кусочек сахара в 4,5–5 г, и только не рекомендуется больным с фенилкетонурией. В кишечнике аспартам распадается на две аминокислоты — аспарат, фенилаланин и метиловый спирт, который печень якобы превращает в нетоксическое вещество (а это ей надо?). Сладкий вкус через соответствующие рецепторы вызывает в мозгу «цефалическую реакцию», в результате чего мозг посылает сигнал о прекращении выработки сахара и готовится к принятию новой порции пищи, а поджелудочной железе — о выработке инсулина для поддержания сахара в крови на физиологическом уровне. Но пищи-то нет, и печень, прекращая выработку сахара из углеводов и белков, использует доступное для преобразования в сахар метаболическое топливо, что, в свою очередь, приводит к появлению аппетита, и вместо похудения организм набирает вес.

Ученые установили, что при приеме аспартама (в отличие от сахара) испытуемые продолжали ощущать остаточное чувство голода до 90 минут. Сладкий вкус заставляет мозг программировать печень на хранение, а не на расходование сахара. Если нет поступления пищи, то естественным чувством является желание поесть, и чем больше вы получаете удовольствия от сладкого без поступления калорий, тем больше вы хотите есть. Удовлетворяя прихоть получать сладкое, как говорят на Руси «на халяву», используя допинги в виде

искусственных напитков и веществ, таких как аспартам, сахарин, кофе, чай, алкоголь, наша цивилизация оказывает человеку медвежью услугу и дополнительные страдания, а промышленникам приносит изрядную прибыль.

- Прекрасным натуральным сахарозаменителем является растение *стевия*. Это лекарственное растение, обладающее уникальными свойствами. Впервые у нас в стране на стевию обратил внимание *Н. И. Вавилов* в середине 1930-х годов. Стевия содержит гликозид, который слаще сахара в 300 раз, что позволяет использовать ее в качестве сахарозаменителя. В результате многочисленных исследований доказано отсутствие побочного действия стевии на организм человека в отличие от синтетических сахарозаменителей.

Кроме сладких гликозидов-стевиозидов, стевия содержит флавоноиды-антиоксиданты (рутин, кверцетин и др.); макро- и микроэлементы: калий, кальций, магний, цинк, медь, селен, хром; витамины: С, А, Е, группы В, К, D и Р; 17 аминокислот, одна из которых — пролин — участвует в построении коллагена, что необходимо для нормальной работы опорно-двигательного аппарата. Одним из основных свойств стевии является способность активизировать обмен веществ, так как почти все заболевания начинаются с нарушения обмена веществ. Биологически активные вещества стевии участвуют в построении мембраны клетки, которая улучшает потребление кислорода, сгорание веществ, выброс шлаков, благодаря чему повышается уровень биоэнергетических возможностей человека, позволяя ему вести активный образ жизни до глубокой старости.

При регулярном употреблении стевии снижается уровень глюкозы и холестерина в крови, укрепляются кровеносные сосуды. Вообще она оказывает положительное действие на весь организм:

- стабилизирует обмен веществ, способствуя потере веса;
- снижает содержание сахара в крови у людей, страдающих сахарным диабетом;
- улучшает работу поджелудочной железы;
- нормализует давление;
- повышает энергетический уровень организма;
- уменьшает боль в мышцах после физических упражнений;
- усиливает концентрацию внимания;
- укрепляет капиллярную систему;
- заживляет раны, разглаживает рубцы от свежих ран.

## **Диета на основе гречи**

Известно, что все каши — это углеводные продукты, но из них только гречневой отдается предпочтение при сахарном диабете, и вот почему. Основной продукт переработки гречихи — крупа различного вида, биохимический состав которой определяет не только высокую питательность, но и лечебную силу этого продукта. Греча принадлежит к числу тех продуктов, которые будто бы специально созданы для оздоровления и очищения организма, и это помимо ее уникальной питательности!

Известно, например, что греча богата белками. Насколько важны белки для организма? Ответ на этот вопрос становится автоматическим, если вспомнить, что белки называют «носителями жизни». В свою очередь, биологическую ценность белков определяют 10 незаменимых аминокислот, не синтезируемых организмом человека, а поставляемых с пищей. Так вот, по содержанию двух из этих незаменимых аминокислот — лизина и метионина — белок гречихи превосходит все крупяные культуры. Всего же в гречишном белке 18 аминокислот, среди которых цистин и цистеин усиливают очищение организма от шлаков и радиоактивных веществ, а гистидин способствует нормализации роста у детей. Гречишный белок также содержит легкорастворимые фракции — альбумины и глобулины, определяющие его высокую, до 78 %, усвояемость. Биологическая полноценность белка гречихи приближается к белку куриного яйца и сухого молока, как наиболее сбалансированных и ценных. Интересно, что на накопление (до 12–18 %) растением белка положительно влияет наш степной климат с его сухим воздухом и высоким уровнем инсоляции, то есть степень облучения поверхности земли солнцем.

В углеводном комплексе гречихи преобладают легкоусвояемые сахара: фруктоза, глюкоза и другие энергетические вещества. Они обеспечивают отличные вкусовые качества продуктов из гречки, особенно в сочетании с жирами, отличающимися стойкостью к окислению: при длительном хранении гречневая крупа не прогоркнет, как другие крупы, и не заплесневеет при повышенной влажности.

С гречневой кашей в организм человека поступают и полезнейшие минералы — фосфор, кальций, железо,

марганец, цинк, медь. Кстати, медь вместе с железом участвует в кроветворении и образовании гемоглобина, лечит анемию. Цинк, как известно, обеспечивает нормальное усвоение множества веществ, особенно при повышенной радиации.

Органические кислоты гречихи — малеиновая, лимонная, линоленовая, щавелевая — улучшают пищеварение, особенно при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Биологически активные вещества, также в разнообразии представленные в гречихе, обеспечивают качественный обмен, рост и восстановление клеток и тканей организма. Это такие вещества, как фосфо-липиды, токоферолы, пигменты и витамины. Кстати, что касается последних, то по содержанию витаминов РР (никотиновой кислоты), В (тиамина), В (рибофлавина), Е (токоферола) гречиха превосходит другие крупы. Вне конкуренции она и по наличию витамина Р (рутина). А именно рутин уменьшает проницаемость и ломкость кровеносных сосудов, сокращает время свертываемости крови, усиливает сокращение сердечной мышцы, способствует накоплению в организме витамина С, оказывает благотворное влияние на щитовидную железу. Он помогает при лечении лучевой болезни, гипертонии, сердечной недостаточности, сахарного диабета, ревматизма, токсикоза беременных, нефрита, бактериальных и вирусных болезней, некоторых кожных заболеваний, а также обморожений и ожогов. Между прочим, было бы ошибочным считать, что в гречихе полезно лишь зерно. Так, рутином богаты все части растения: и ростки, и стебель, и цветки, и зерна.

В народе гречу всегда уважали, недаром до наших дней дошла поговорка: «Гречневая каша — матушка наша...». Благодаря своей высокой питательности греча издавна считалась в России основой солдатской пищи — немного поел и сыт, и не нужно тащить в походе лишние килограммы.

Гречневая диета рассчитана обычно на 1–2 недели, и потом следует сделать перерыв хотя бы на месяц. Соблюдение такой диеты помогает избавиться в среднем от 4–10 кг за 1–2 недели, при этом организм не испытывает «голодного» стресса и постепенно переходит на другой режим работы.

*Греча для этой диеты готовится следующим образом.* Взять такое количество крупы, как при обычной варке, залить крутым кипятком и поставить настаиваться на ночь. Варить гречу не надо!

На следующий день гречу можно есть, например, с кефиром 1 %-ной жирности. Соль и специи не использовать. Съесть гречи можно за один прием до 200 г, а вот кефира можно выпить не более 1 л в сутки. Нежелательно, но можно добавить 1–2 маложирных йогурта или пару фруктов. Нельзя есть за 4–6 часов до сна, то есть не позднее 19 часов (некоторые считают, что не позднее 18 часов), если голодно, за 30–60 минут до сна можно выпить 1 стакан кефира, разбавленный водой пополам.

#### *Из отзывов*

*Страдаю более 10 лет диабетом 2-го типа (инсулиннезависимым). Несмотря на соблюдение диеты и прием препаратов, сахар в крови колеблется от 7 до 10 единиц. За последние три года ухудшилось кровоснабжение стоп, появилась краснота, малейшие*

трещины — мучительные боли и долго незаживающие раны, ноги стали отекать, ухудшилось зрение. Если раньше при росте 168 вес был 75 кг, то сейчас стал 86 из-за того, что перестала двигаться. Общее состояние стало таким, что врагу не пожелаешь. Задержка стула доходила до 3–5 дней, что очень осложняло жизнь.

Узнала о центре профессора Неумывакина. После осмотра там мне сказали, что если я сама не начну лечить себя и выполнять все рекомендации, то здесь помочь ничем не могут. Пришлось согласиться.

За две недели провели очистку от шлаков, начала пить подсоленную воду до 2 и более л и ходить по 2–3 км утром и вечером, делать посильные упражнения. Больше стала есть овощей, фруктов. Мясо, рыбу ем по 2–3 раза в неделю, приготовленными на пару с овощами. Питание — раздельное. Выполняю все упражнения на укрепление мышц живота, спины, ног. Принимаю перекись водорода, обтираю ею ноги и все тело, а также на 1 стакан воды капаю по 2—30 капель и выпиваю.

Прошло уже 4 месяца. Похудела на 11 кг, исчезли отеки, синева с голеней, прошла одышка, а сахар-то стал в пределах 5,5–6,5, чего у меня не было все эти 10 лет. Кровяное давление снизилось со 160–180/100–120 до 140–150/85–90. Иногда даже забываю принимать таблетки, как от давления, так и от диабета.

Почему мне за 10 лет страданий и ходьбы по разным учреждениям никто не объяснил, что же делать при этой болезни. А в Центре профессора Неумывакина не только объяснили, но и просили приходить, если что будет непонятно. Доброжелательная обстановка Центра, внимательное отношение сотрудников к больным — редкое явление, чего так не хватает официальным

*медикам, после посещения которых складывается ощущение, что мы только мешаем им работать, эффекта от них больным нет.*

*Спасибо, Иван Павлович, за все, что Вы делаете нам, больным, которые уже никому не нужны. А с болезнями, оказывается, можно бороться. Это надо делать самим, только вовремя надо получить хорошие советы, как это делают в Центре у профессора Неумывакина. Спасибо Вам за все.*

Хворостинина Н., Москва

## **И снова перекись водорода...**

Когда я знакомился с научной литературой последних лет, у *И. И. Дедова с соавторами (2004)*, прочитал, что «...средств, излечивающих сахарный диабет и артериальную гипертензию в настоящее время не существует, однако соответствующая терапия может изменить течение заболеваний. Рекомендации по изменению образа жизни, питания, попытки больного потерять вес и ограничить потребление натрия не могут заменить эффективную антигипертензивную терапию. Тем не менее для больных с сахарным диабетом, а также с ожирением и нарушением липидного обмена необходимо введение ограничений в диету. Следует рекомендовать разумные физические нагрузки, и, если больной курильщик, надо попытаться убедить его бросить курить.

Итак, нефармакологические подходы для больных сахарным диабетом и артериальной гипертензией должно включать:

- ограничение поваренной соли;

- снижение избыточной массы;
- максимальное снижение алкоголя;
- отказ от курения;
- разумная физическая нагрузка».

Вот и все, что предлагает официальная медицина в России помимо специфических лекарственных средств больным с сахарным диабетом.

А я предлагаю для лечения диабета обычную, дешевую перекись водорода. Только уже об этом говорю не я, а практические врачи, действительно заинтересованные в выздоровлении больных. Кратко приведу содержание статьи «Есть такие врачи. Клиническая практика применения H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>» из Вестника «ЗОЖ» № 2 (278) за 2005 год.

*Заведующий кафедрой факультетской хирургии Ижевской медицинской академии **В. А. СИТНИКОВ** не скрывает, что впервые о фантастических возможностях перекиси водорода прочитал в... «ЗОЖ»...*

*— Профессор Неумывакин был очень убедителен, отстаивая преимущества перекиси в стимуляции иммунных резервов организма — рассказывает Ситников. — Заинтересовавшись всерьез, я прочел книгу американского врача Уильяма Дугласа «Целительные свойства перекиси водорода» и понял: это как раз то, что мне остро необходимо в моей работе. Наша кафедра и хирургическое отделение 1-й Республиканской клинической больницы специализируются на помощи больным, страдающим гнойно-воспалительными заболеваниями нижних конечностей (это и варикозное расширение вен, и облитерирующий эндартериит, и так называемая диабетическая стопа — нога с поражением*

*периферической сосудистой системы вследствие атрофии тканей, хронически лишенных кислорода). Незаживающие трофические язвы и зачастую неизбежная ампутации конечности — вот нередкий исход заболевания, который нашим врачам отнюдь не всегда удается предотвратить.*

*Свойство перекиси водорода насыщать ткани недостающим кислородом вдохнуло надежду: возможно, это простое и доступное средство — как раз то, что мы так давно и безуспешно искали...*

*... За короткий срок предстояло сделать эффективную работу по новой актуальной теме... создать клиническую методику для ощутимого снижения объема ампутаций у наших пациентов.*

*Мы начали вводить перекись внутривенно и в бедренную артерию. Для достижения положительных результатов строго соблюдали два условия: перекись имела низкую концентрацию — 0,12 % и скорость введения не превышала 14–15 мл/мин. При таких ограничениях процедура оказывается совершенно безопасной.*

*Простите, Вениамин Арсеньевич, но некоторые ваши коллеги считают эту методику варварской: мало того, что перекись водорода сама по себе почти яд, так ведь выделяющийся кислород грозит закупорить кровеносный сосуд. Не боялись так рисковать?*

*А никакого риска не было. В малых концентрациях порой даже страшный яд становится безвредным. При медленной же инъекции пузырьков не образуется — весь кислород успевает всасываться «голодными» тканями. Полная безопасность процедуры — разумеется, при грамотном и аккуратном ее выполнении — доказана*

*столь многократно, защищена патентами, распространяется при нашей активной помощи по регионам, что у моих оппонентов просто не осталось аргументов для скепсиса.*

*Эффектов позитивного воздействия перекиси сразу несколько. Насыщаясь кислородом, «голодные» клетки спасаются от некроза, исчезают боли, порой мучительные, улучшаются обменные процессы, вследствие чего **у диабетиков снижается примерно вдвое потребность в инсулине и других сахароснижающих препаратах.** В нашем отделении благодаря новой методике **уменьшилось количество ампутаций, а в тех случаях, когда они неизбежны, сократилась зона ампутаций.***

*— Понятно, что вводить перекись внутривенно могут только обученные специалисты в условиях клиники. Но как вы, детально изучив свойства перекиси, относитесь к идее Неумывакина предлагать ее прием широко, при многих заболеваниях?*

*— Отношусь крайне положительно... Как врач я понимаю, что при ишемии, стенокардии, атеросклерозе давать больным перекись в виде капель очень разумно: ведь всасывание начинается сразу же с языка. Но проблема в том, что перекись водорода имеет копеечную стоимость, а наша фармакология создала целую индустрию производства дорогостоящих противоишемических и про-тивоаритмических препаратов. От огромных прибылей так просто не отказываются...*

\* \* \*

*...Ижевск каким-то непостижимым образом связан с перекисью водорода, и я нашел в этом городе методику ее применения...Раскрыла мне секреты этой методики исполнительный директор медицинского центра «Лайф» **Эльмира Хамитовна Поздеева**, врач-гирудо- и фитотерапевт, акушер-гинеколог. Интересно, что свое умение лечить болезни с помощью перекиси водорода она получила не у Неумывакина и Ситникова, а у Александра Тимофеевича Огулова — еще одного энтузиаста, руководящего в Москве обучающим центром, в программе которого в том числе и эта методика<sup>^</sup>*

*Поначалу Эльмира Хамитовна назначала пациентам перекись перорально (через рот). Правда дозировку, рекомендованную профессором Неумывакиным, увеличила: 1 чайную ложку на стакан теплой воды. Остальное все так же: утром натощак, после приема полчаса строго не есть.*

*Начала, как водится, с себя. Лишь убедившись в устойчивом положительном эффекте, стала рекомендовать пациентам... Длительность приема перекиси Поздеева варьирует: от 1 месяца до 1 года, а если у больного имеются опухоли, назначение бессрочно.*

*Важнейшим условием достижения результата Эльмира Хамитовна считает понимание и веру в успех. Ее пациенты — не бессловесные экспериментальные объекты, поэтому она им подробно объясняет механизм воздействия перекиси...*

*На себе пытливым доктор, конечно же, испытывала и более высокую дозу — 1 ст. ложку на стакан воды. Это, считает Поздеева, оправдано в острых случаях.*

*Например, навалилась простуда — тотчас следует ее изгонять ударной дозой перекиси. При этом может появиться ощущение дискомфорта в желудке, жжение слизистой. Но спустя 3–4 дня ничего этого не остается. Зато исчезает вздутие живота, нормализуется стул, появляется ощущение легкости, чистоты в теле, умственное просветление...*

*Григорий Малай*

Такие люди, как профессор Ситников и Поздеева, не боятся взять на себя ответственность, они понимают, что будущая медицина — это симбиоз официальной и народной медицины.

Хочу напомнить: все, что я предлагаю (и прием перекиси водорода в том числе), я испробовал на себе, моих родных и знакомых.

## **Рецепты народной медицины при диабете**

Прежде всего это очистка кишечника, печени и одновременно поджелудочной железы, а также соблюдение правил питания.

Есть простой и надежный способ очистки самой **поджелудочной железы**: **1 кг корней петрушки** пропустить через мясорубку, залить 3 л свежего деревенского *молока* и в 5-6-литровой эмалированной кастрюле все варить до состояния кашицы, это примерно 1–1,5 часа. Эту кашу надо есть, пока все не съедите, и ничего при этом не есть, только пить чуть подсоленную воду. Одновременно этим способом очищаются **суставы**.

Так как при этом идет обессоливание, можно пить и минеральную воду барвихинская, боржоми.

Большой опыт по лечению сахарного диабета народными методами накопил «Вестник надежды», выпускаемый в г. Белокурихе Алтайского края, главным редактором которого является *Галина Ивановна Гончаренко*. Обобщив многочисленные письма читателей, она даже выпустила специальный сборник, из которого я привожу несколько простых и доступных рецептов, добавив их к тем, которые я рекомендовал ранее. **Адрес «Вестника надежды»: 659900, Алтайский край, г. Белокуриха, пер. Трудовой, 6, кв. 1 или а/я 14. Гончаренко.**

*Если вы будете использовать данные рецепты, как и то, о чем мы говорили ранее, особенно то, что связано с физической нагрузкой, то вы быстрее добьетесь положительных результатов.*

**Топинамбур** — земляная груша. Очень хорошо устраняет явления гипертонии, уменьшает сахар в крови, способствует удалению шлаков из организма. Используются корни (в салатах, компотах), листья (как чай, в ваннах), что способствует нормализации всего желудочно-кишечного тракта, устранению желчно- и мочекаменной болезни.

•1–2 сырых клубня на 1 л воды варить 10–15 минут, а сухие — до 1 часа, варить и пить как компот (до 1 л в день) через день.

•Можно клубни поджарить, смолоть в кофемолке и использовать как растворимый кофе.

•Для повышения тонуса приготовить следующий напиток: 3–4 листа *топинамбура*, 5 веточек *красной*

*рябины*, несколько веточек *мяты* или *мелиссы* на 1 л кипятка заварить и пить, как чай.

**Чистотел.** Помимо того, что он чистит тело, он рекомендуется при диабете как средство, улучшающее работу мышц, особенно гладкой мускулатуры, нормализует работу поджелудочной железы и, в частности, ее инсулярного аппарата (выработку инсулина).

• Смешать 3 ст. ложки *травы чистотела*, 5 ст. ложек *листьев черники*, 6 ст. ложек *створок фасоли*, 6 ст. ложек *корней лопуха*. Взять 4 ст. ложки смеси, залить 800 мл кипятка и варить 10 минут, затем настаивать в течение 2 часов, процедить, отжать и принимать в течение дня по 50 мл (детям по 30 мл) перед едой.

**Лопух.** Помимо того, что лопух обладает противовоспалительным, кровоочистительным и мочегонным действием, он нормализует обменные процессы, в том числе работу поджелудочной железы. Конечно, отвар лопуха надо принимать достаточно долго, чтобы получить эффект, что скажется одновременно и на опорно-двигательном аппарате, печени, почках, устранении атеросклероза.

Взять 20 г *корней лопуха*, заварить кипятком и варить 10 минут, затем настаивать 1 час и пить по 1/4 стакана перед едой, а часть отвара использовать для компрессов на суставы.

*Корень лопуха* измельчить, *створки фасоли*, *листья черники*, *брусники*, *клюквы*, *смородины* (что будет) смешать поровну. 3 стакана смеси залить 3 стаканами кипятка, подержать в термосе 8-10 часов, затем кипятить

5 минут, процедить, отжать и принимать по 2–3 ст. ложки 3 раза перед едой.

Взять *корень одуванчика, лопуха* по 3 части, *крапиву двудомную, плоды шиповника, верхнюю часть цветущего овса* по 4 части. Измельчить, смешать. 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, томить 30 минут, затем подержать на малом огне 10 минут, процедить, принимать по 1/2 стакана после еды 2–3 раза.

**Девясил.** Корень девясила содержит до 40 % инулина, D-фруктозу и является одним из активных лечебных средств при сахарном диабете. Его горечь способствует нормализации работы поджелудочной железы и, в частности бета-клеток, одновременно снижая ожирение, как правило, сопутствующее сахарному диабету. Девясил — отличное противосклеротическое, общетонизирующее и успокаивающее средство.

- Применяют не более 1 г корня на стакан чая, принимать лучше перед сном.

### **Крапива.**

- *Крапиву* промыть, просушить в тенечке, помешивая, измельчить и сложить в холщовый мешочек. Насыпать наполовину в пол-литровую бутылку и залить *водкой*, настаивать до 7 дней, процедить, отжать и принимать по 1 ст. ложке 3 раза перед едой. При приеме больших доз крапива способствует свертыванию крови.

**Лавровый лист.** Взять 15 листьев, измельчить, залить 3 стаканами кипятка, настаивать в термосе 3 часа. Если сахара до 12 единиц, то пить по 100 мл за 30–40 минут до еды 3 раза, если сахар выше, то по 200 мл в течение 2–3 месяцев. Перерыв 1 месяц.

**Черника, голубика, брусника, клюква** обладают хорошими **сахаропонижающими свойствами** из-за наличия в них *миртилина*. Можно использовать ягоды и листья.

- На 1 л кипящей воды взять горсть листьев. Кипятить 3 минуты, снять с огня, процедить, отжать и пить по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

Не забудьте о **клетчатке** (*капуста, горечах* и др.), которая, **нормализуя работу кишечника, оказывает лечебное действие на поджелудочную железу, укрепляет иммунную систему, способствует устранению атеросклероза, камней в печени, почках, улучшает стенки сосудов и вен.**

**Кора осины** улучшает работу мочеполовой системы и поджелудочной железы, снижая содержание сахара в крови, обладает общетонизирующим действием.

- Взять 8-10 щепочек коры длиной 3–4 см на 1,5 л кипятка, настаивать 8-10 часов и пить по 1 глотку перед едой и на ночь.

**Л и с т ь я з е м л я н и к и** — легкое **противодиабетическое** средство. *Помимо легкого сахаропонижающего действия оказывает мочегонный эффект, способствует выведению солей из организма, снижению кровяного давления, нормализует сердечный ритм при инфарктах, средство профилактики подагры, образования камней в печени, почках.*

- Во время сбора ягод срывать сильные, зеленые листья. Разложить на бумаге, посушить в тенечке. Затем растереть и сложить в стеклянную банку с плотной крышкой. 1–2 ст. ложки (20 г сушеных листьев) залить

стаканом кипятка, потомить 20 минут, процедить, отжать, пить маленькими глотками.

**Листья черники.** Очень полезное средство при многих заболеваниях, в том числе при диабете.

- 1 ст. ложку на стакан кипятка. Кипятить 10 минут, настаивать 2 часа, принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза перед едой.

- Взять по 1 ст. ложке *листьев черники, створок стручковой фасоли (светлой), корня девясила* на 1 стакан кипятка, варить 15 минут, затем настаивать 45 минут, процедить, отжать, пить по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 1 месяца.

- Взять 10 г *листьев черники*, по 20 г *корня лопуха и крапивы*, по 10 г *корня одуванчика и семян льна*. Взять 1 ст. ложку смеси на стакан воды, кипятить 10 минут, охладить, процедить, принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды.

**Фасоль.** Используют только сорта с белыми и желто-белыми бобами.

- 20 г створок измельчить, залить 200 мл воды и кипятить 15 минут, охладить и принимать по полстакана 3 раза в день до еды.

**Творог.** Это белковый продукт, лишенный пуриновых оснований, нарушающих обменные процессы, приводящие, например, к подагре. Белки творога, связываясь с молочным белком, полностью усваиваются кишечником и содержат много витаминов и минеральных веществ, обладают липотропным действием, то есть нормализуют жировой и кальциевый обмены. Лучше

всего творог делать самим из цельного молока и есть по 100–150 г 1–2 раза в день свежим.

Золотой ус. Трудно назвать тот орган, на который не оказывает дей-сигвие золотой ус, нормализуя кислотно-щелочной баланс, выводя шлаки и нормализуя работу всего желудочно-кишечного тракта. Обладает ранозаживляющим действием.

При сахарном диабете взять лист длиной не менее 20 см, измельчить, залить в банке 1 л кипятка, настаивать сутки и принимать по 50 мл 3 раза в день за 40 минут до еды.

*Иркутский рецепт.* 2 уса по 7 звеньев измельчить, залить 250 мл водки и настаивать 10 дней. Начинают пить с 5 капель 2 раза в день перед едой, увеличивая каждый день по 1 капле, доводя общее количество до 12 капель. Затем начинают уменьшать по 1 капле, доводя количество на прием до 5 капель. Некоторые пьют 1 раз, доводя количество до 25 капель и обратно. После одного курса перерыв — неделя, а после третьего курса — 10 дней. Всего таких курсов пять.

**Синий йод.** Даже у больных, страдающих диабетом 2-го типа, после приема синего йода нормализуется сахар, а больные диабетом 1-го типа переставали принимать инсулин. Кроме того, синий йод устраняет постинсультные и постинфарктные явления.

• Приготавливают его следующим образом. 150 мл воды довести до кипения и влить 50 мл холодной воды с разведенным в ней 1 ч. ложкой с верхом крахмала. Варить, помешивая, до загустения. Полученный клейстер остудить до температуры 50 °С. В теплой воде развести 1 ч. ложку 5 %-ного раствора йода и, тщательно размешивая, влить в клейстер. Синий йод готов. Хранить

в холодильнике. Использовать в течение 5 дней, пока он сохраняет темно-синюю окраску.

В день принимать по 2–3 ч. ложки 3 раза перед едой. Прием 5 дней, 5 дней перерыв.

**Морозник.** Обладая свойством нормализовать обменные процессы, рекомендуется при сахарном диабете, осложненном гипертонией, ожирением, любыми патологиями выделительной системы (пиелонефрит). Является сильным противоопухолевым средством, способствует очистке организма.

**Овес.** Является мощным очистительным средством. Недаром издавна применялся на Руси от многих хворей.

•Стакан овса на 1 л воды парить на медленном огне 40 минут, остудить, отжать. Полученная норма на один день. Добавить 1 ст. ложку растительного, лучше льняного масла, и 10 капель женьшеня (или лимонного сока).

**Острые растения: перец, крапива, пижма, полынь и др.** — улучшают работу печени, поджелудочной железы, слизистой желудочно-кишечного тракта, существенно снижают сахар в крови, устраняют последствия инфарктов (аритмии), инсультов.

**Грецкие орехи** являются хорошим средством для подпитки поджелудочной железы.

Перегородки от 15–20 грецких орехов залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут. Дозу разделить на 3 части, выпить в течение дня.

*Рецепт А. М. Тартак.* Майонезную баночку наполовину заполнить перегородками спелых грецких орехов, залить *водкой* до покрытия перегородок.

Настаивать в темном месте 4–5 дней. Принимать натошак, с утра, по 5–6 капель в четверти стакана прохладной воды. Курс лечения от 2 недель до 3 месяцев. Сигнал выздоровления — исчезновение сухости во рту. Желательно измерять уровень сахара в крови.

**Стевия.** Это удивительное растение, культивируемое в Крыму, обладает довольно широким спектром действия из-за своей сладости и используется в качестве подсластителя при диабете, что приводит к нормализации углеводного обмена, устраняет эндокринные нарушения. Стевия обладает антистрессовым действием, антибактериальной способностью, выводит шлаки из организма. Применяют в виде таблеток, выпускаемых промышленно, а также в виде компотов, в пирогах и добавляя в пищу.

**ВНИМАНИЕ!** *Без активных упражнений, особенно направленных на укрепление мышц живота, спины и ног, диабет не излечить.*



# РЕКОМЕНДАЦИИ

Все, о чем вы узнали из этой книги, — это не только лечение, но, прежде всего, — *профилактика*.

Все вредные вещества — это или продукты метаболизма, или попавшие в организм из внешней среды консерванты, пестициды, тяжелые металлы и др., которые оседают, в первую очередь, в соединительных тканях и ретикулоэндотелиальной системе, печени, поджелудочной железе, селезенке, лимфоузлах, где происходит ликвидация вирусов, паразитов, бактерий, отмерших клеток и т. д.

И как бы ни лечили ортодоксы медицины ваши болезни, они оставляют свой информационный след в организме. *Вот почему впредь человеку необходимо изменить свой образ жизни, питания, ибо все может вернуться на круги своя, и тогда вы становитесь хроническим больным.*

С помощью предложенных методов и средств вы вылечите не только заболевания отдельного органа, его проявления в виде симптомов, а нормализуете работу всего организма, восстановив иммунную и биоэнергетическую системы на должном физиологическом уровне. Вы болеете от нарушений в этих системах, в них — корень всех наших хвороб. Не сомневаюсь, что только совершенствование всех предложенных рекомендаций — залог успеха в оздоровлении человека. Народная медицина набирает силу, и только в тесном содружестве с официальной медициной при заинтересованности государства в

здоровом обществе можно решить проблему оздоровления населения страны.

## **Примерный распорядок дня**

- Подъем в 6.30, туалет, выпить стакан-два (а в течение суток не менее 1,5–2 л натошак) подсоленной воды с добавлением перекиси водорода, физическая зарядка до 30 и более минут. Контрастный душ, обливание.

- Завтрак: в основном растительная пища (винегрет, салат, фрукты), так как организм еще не заработал еды.

Можно, например, ограничиться таким завтраком: с вечера в кружку кефира всыпать 2 ст. ложки (доза на одного человека) сухой промытой гречи, накрыть марлей; после того, как утром вы съедите эту гречу с кефиром, ничего не принимать 4 часа, кроме воды через час-полтора. Так делайте месяц. Особенно это полезно диабетикам, которые до обеда могут съесть яблоко. В обед — фрукты, овощи, соки, можно немного каши.

Вечером ешьте, что хотите, только немного, придерживаясь системы раздельного питания. Мясо, рыбу, яйца можно употреблять 2–3 раза в неделю, не позднее 18–19 часов, только перед этим надо поесть зелени.

Затем в 20–20.30 прогулка в сочетании с бегом трусцой на 3–5 км, до пота. При наличии заболеваний делать это надо постепенно. Вернувшись домой, примите сразу контрастный душ, после чего полежите, приподняв ноги, 5-10 минут.

Общее время занятий физическими упражнениями должно составлять не менее 1 часа, в противном случае эффекта избавления от диабета не будет.

Очень скоро вы убедитесь, что едите в 2–3 раза меньше, самочувствие становится все лучше, так же как и работоспособность. По возможности откажитесь от рафинированных, консервированных, копченых продуктов, от всего мучного, особенно от выпечки из муки высшего сорта и сладостей. Сахар организм должен заработать за счет переработки съеденной пищи. Съедаемая пища должна быть оплачена движениями.

## **Физические упражнения**

Многие, когда я задаю вопрос: занимаетесь ли вы физическими упражнениями, особенно по утрам? — удивляются: а разве недостаточно, что в течение дня я кручусь как белка в колесе? Объясняю: такая монотонная, однообразная работа никакого отношения к физической культуре не имеет, потому что не дает хорошего тренирующего эффекта. Физическая нагрузка должна быть синхронной на обе стороны тела, ибо организм должен быть отцентрован так, что правая сторона тела фактически должна быть равной левой, передняя часть — задней. Конечно, у правшей правая сторона тела бывает сильнее, как и тонус мышц. Ничего страшного в этом нет, но именно симметричное развитие мышечно-связочного аппарата создает определенный тонус всему телу, вес которого при ходьбе даже не ощущается. К примеру, во время плавания все мышцы нагружаются равномерно и отсутствуют какие-либо перекосы, что создает эффект общего удовлетворения и

хорошего самочувствия, повышение тонуса всего организма.

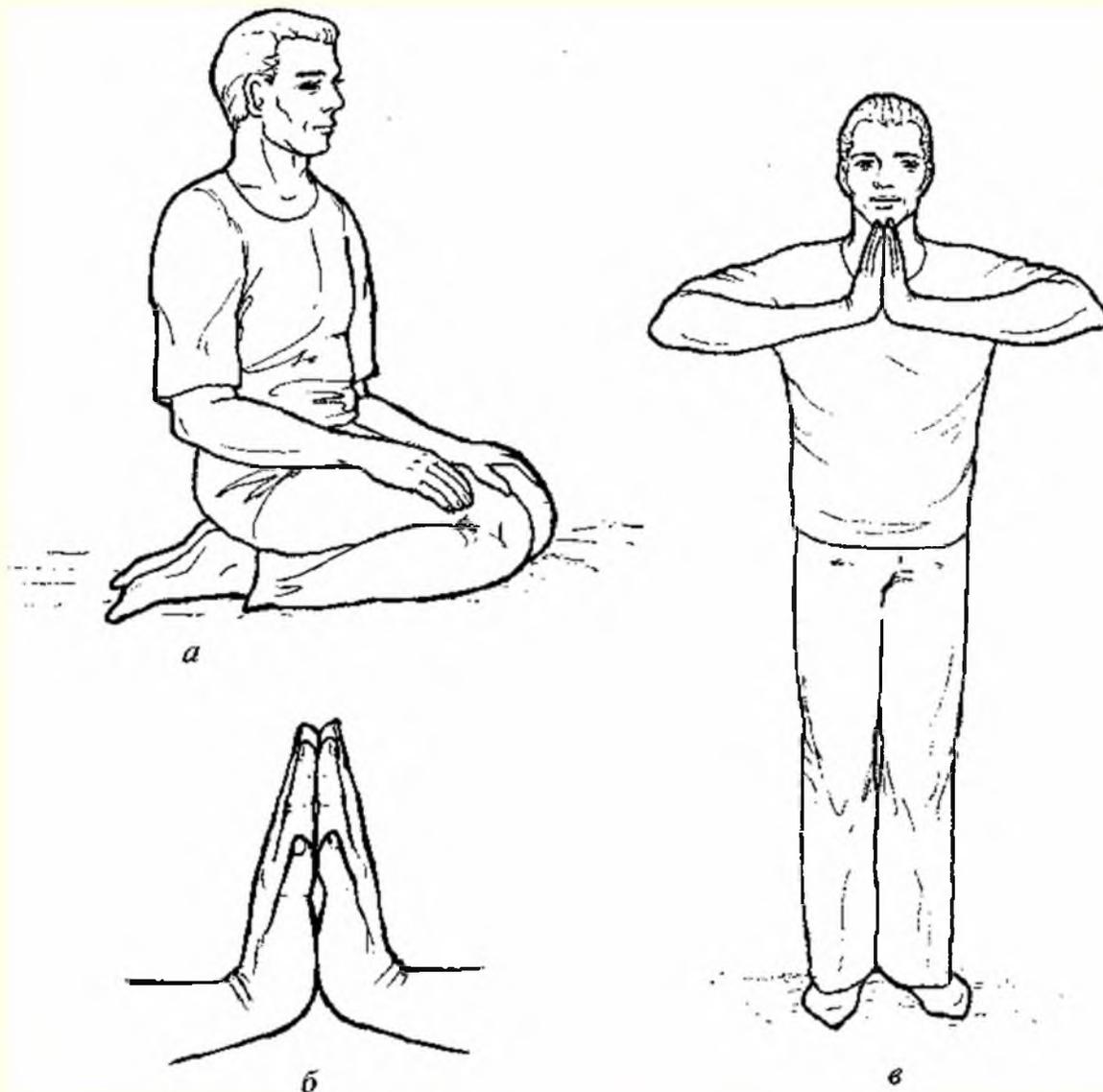
Как известно, человек в течение дня 85 % времени находится в полусогнутом состоянии, ведет малоподвижный образ жизни. Это способствует, в первую очередь, зашлакованию организма, образованию блоков в позвоночнике, ограничению подвижности в суставах и нарушению соотношения между мышцами-сгибателями и разгибателями в пользу первых, что приводит сначала к функциональным, а затем к патологическим сдвигам в том или ином органе.

Мышечный каркас человека — это сложная система, которая за счет мышц-разгибателей и сгибателей не только обеспечивает различные формы движения (ходьба, бег, прыжки и т. п.) и статику, но и прокачку жидкостной среды: крови, лимфы, межтканевой и других видов жидкости, а также тренировку сосудов и, особенно, капилляров. Недаром эту систему называли «периферическим сердцем»: чем лучше она работает, тем лучше состояние всего организма.

Сердечно-сосудистая система — это громадная магистраль, которая обеспечивает доставку клеткам кислорода, необходимых питательных веществ и удаление отработанных продуктов. В организме человека большую часть времени крови циркулирует не больше 40 % от ее общего количества, а в покое и у тучных людей и того меньше, остальная кровь застаивается в капиллярах — мелких сосудах. Только за сутки в организме отмирает около 200 миллиардов эритроцитов, и если своевременно их не удалить, наряду с другими продуктами метаболизма, они, отравляя организм, приводят к его заболеванию.

Вот почему так важны занятия физическими упражнениями, растирание всего тела, что обеспечивает лучшую работу всех мышц: их расслабление и сокращение, то есть включается мощное «периферическое сердце», которое снимает большую нагрузку с сердца, равномерно распределяя кровь, любую жидкость в организме, устраняя так называемые застойные зоны, которые способствуют активизации различной дремлющей инфекции, паразитов. Особенно страдают при этом кожные поверхности тела как самые удаленные от сердца участки тела.

В предлагаемом ниже комплексе все упражнения в основном направлены на разгибание, растяжение и вращение. Прежде чем приступить к выполнению упражнений проверьте себя на зашлакованность (рис. 1), чтобы в дальнейшем, после 2–3 месяцев занятий, убедиться в их пользе.



**Рис. 1**

*а — встать на колени, бедра, голени вместе, сесть на пятки. Если этого сделать не сумеете — больше движений; б — сложить ладони вместе перед грудью, максимально поднять локти. Если между тыльной стороной ладони и предплечьем образуется прямой угол, то все в порядке; в — сложить ладони вместе, пальцы одной руки должны отогнуть пальцы другой под прямым*

*углом. Запястье должно сгибаться под прямым углом к  
пясти*

**Внимание!** Противопоказания для выполнения упражнений — выпадение межпозвонковых дисков, соскальзывание позвонков, острые и неотложные состояния. При грыжах Шморля в первое время выполнять рекомендованные упражнения надо с осторожностью, вначале под контролем специалиста.

Перед началом и после выполнения физических упражнений надо выпить 1–2 стакана подсоленной воды.

1. Растирание (похлопывание, разминание, напряжение и т. п.) кожи и подкожной клетчатки всего тела, особенно рук, ног, ушей.

На ушах, ладонях, пальцах рук, так же как и на стопах, которые являются своего рода распределительными щитками, проецируются все нити управления органами и системами организма, массируя которые вы восстанавливаете в них обменные и энергетические процессы, тем самым устраняете застойные явления, «короткие замыкания» в пути прохождения энергии.

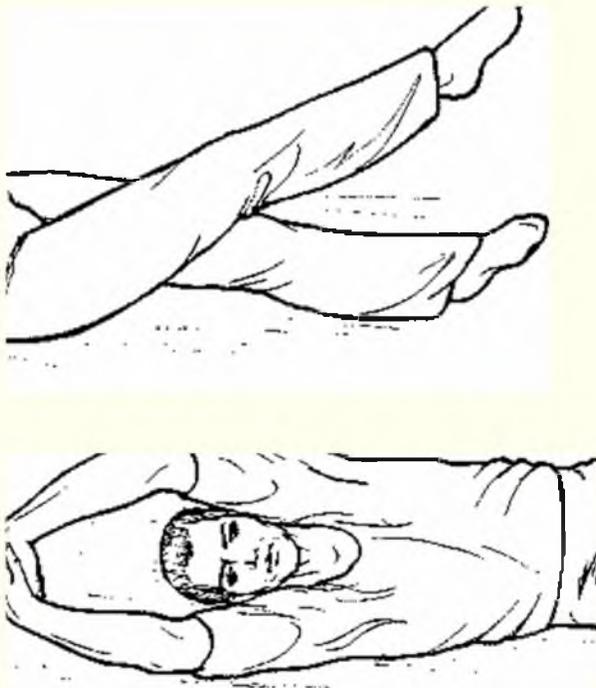
Например, для ног эту процедуру можно делать так. Лежа на спине ступней одной ноги, поворачивая ее в одну и другую стороны, как бы отрывать другую, которую тянуть на себя. Затем стопой помассировать икроножную мышцу, бедро с одной и другой стороны, поменять позицию (при тромбозах, варикозном расширении вен этого делать нельзя, только легкое разминание и работа со стопами), носки на себя, от себя, вращательное движение стоп согнутыми, прямыми

ногами, напрягая мышцы всего тела и расслабляя по 2–3 секунды в течение 5–6 минут.

Вдох полной грудью, животом, руки вдоль тела, пальцы сжать в кулак, пятки от себя, напрячь все тело — 5 секунд, расслабиться.

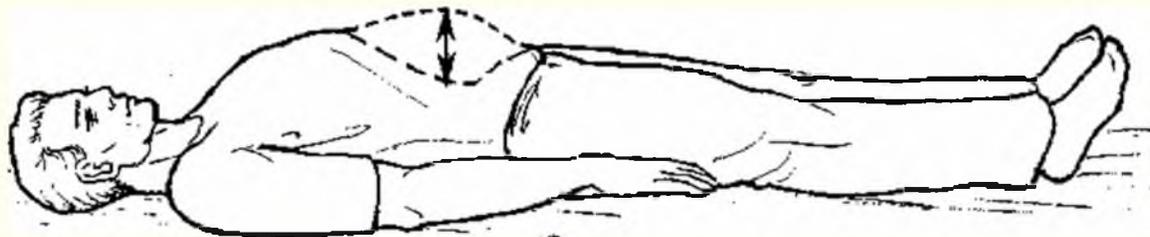
Это упражнение особенно важно для повышения тонуса практически всех мышц живота, спины, ног, предотвращает многие заболевания.

2. Руки в замок за головой, ладони, сомкнутые наружу, тянуть пальцы стоп от себя, на себя — 5 секунд, расслабиться. Потянуться обеими руками от себя влево, а правой пяткой от себя вправо, сменить позицию (рис. 2).



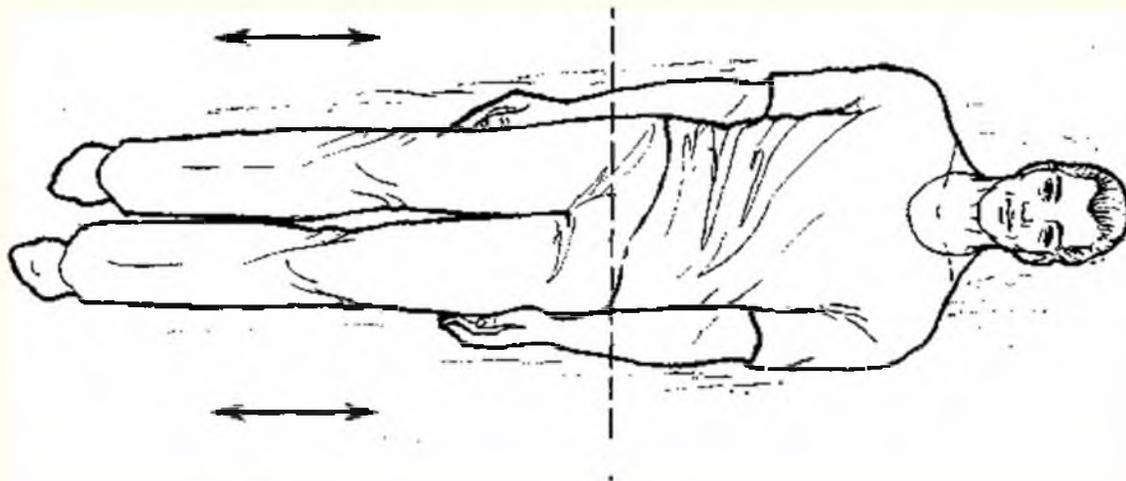
**Рис. 2**

3. Сделать глубокий вдох, надуть живот, подержать 5 секунд, медленный выдох. Для усиления упражнения выдох делать импульсивно, соотношение вдоха к выдоху как 1, 2, 3, 4, 5. Вдох — втянуть живот. По мере тренировок на одном вдохе (сколько сможете) втянуть, подержать, надуть живот (рис. 3).



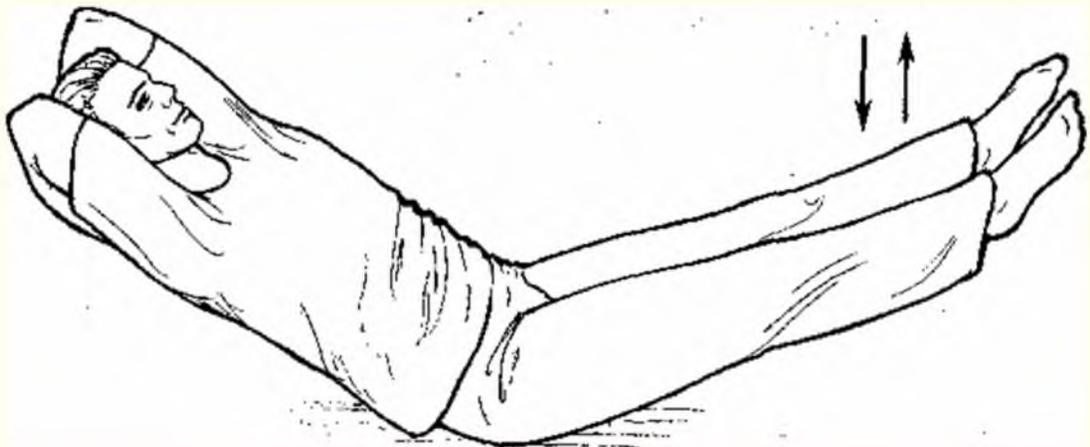
**Рис. 3**

4. Лежа на спине, плечи прижать к полу. За счет движения тазом ноги «ходят» по горизонтали от себя, к себе при неподвижной верхней части тела (рис. 4).



## **Рис. 4**

5. Прямые ноги, вначале одну, затем обе поднять на 3,5 см от пола и до угла 45°, подержать. Поработать ногами, как при езде на велосипеде, ножницами, с разведением ног в стороны и их перекрестом. Для усиления эффекта поднять голову, плечи, руки за шейю. Необходимо знать, что в тазовой области и мышцах бедер находится более 50%



## **Рис. 5**

всей циркулирующей в организме крови, поэтому особенно важно выполнять статические упражнения в этой части тела (рис. 5).

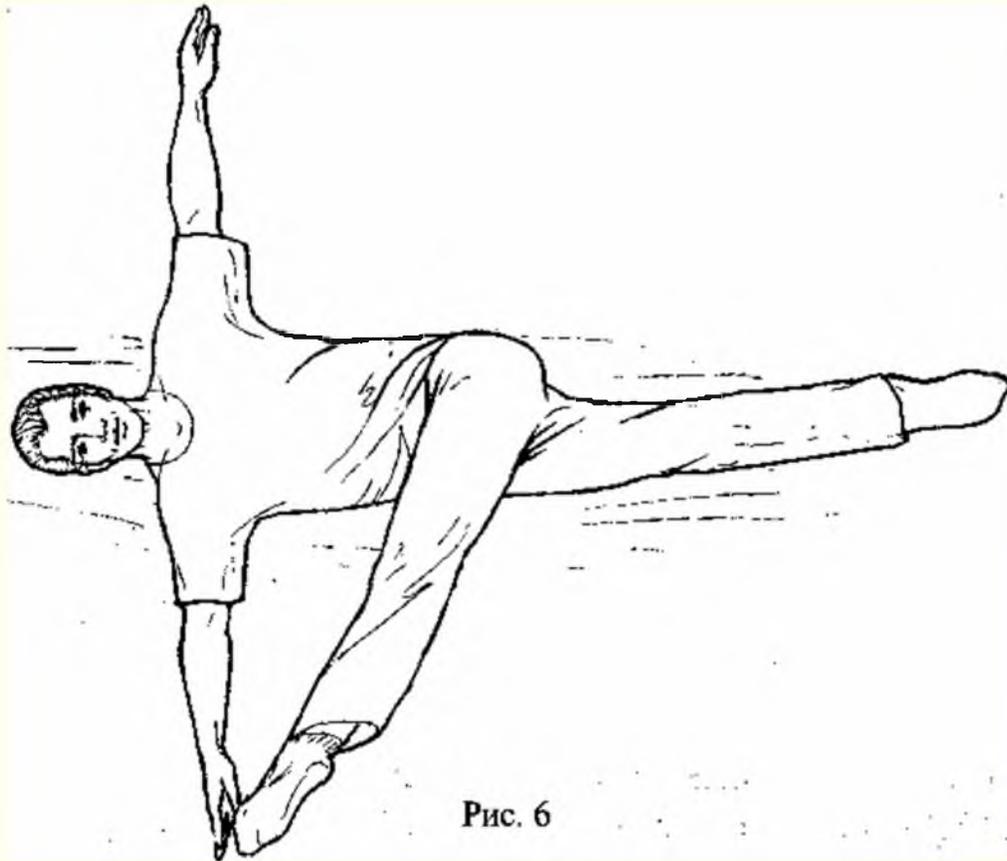
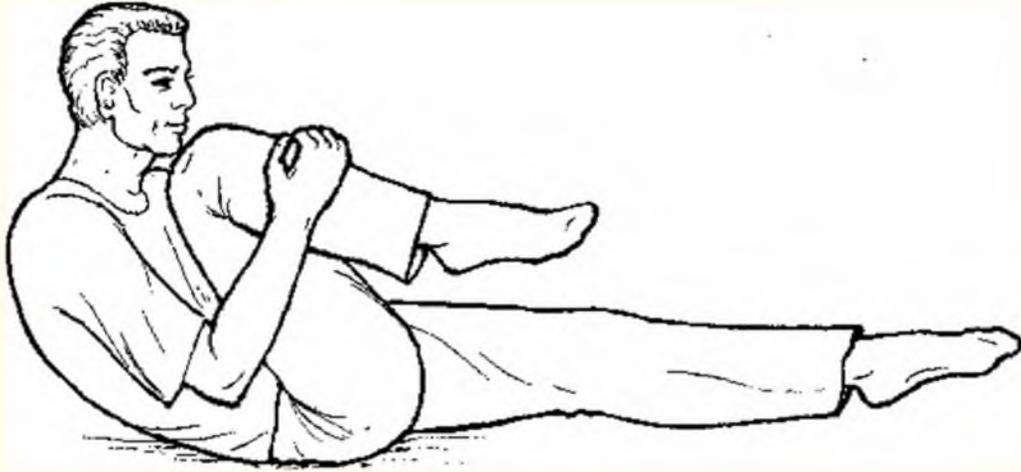


Рис. 6

6. Плечи прижаты к полу, руки в стороны.левой ногой, не поднимая ее высоко, за счет движения тазом постараться достать правую руку. Сменить позицию. Это упражнение можно делать и в таком варианте. Поднять левую ногу вертикально, носок вытянуть, и положить ее рядом с ладонью правой руки. Сменить позицию (рис. 6).

7. Обеими руками взять одно колено, прижать к животу, подбородком достать колено. Сменить позицию (рис. 7).



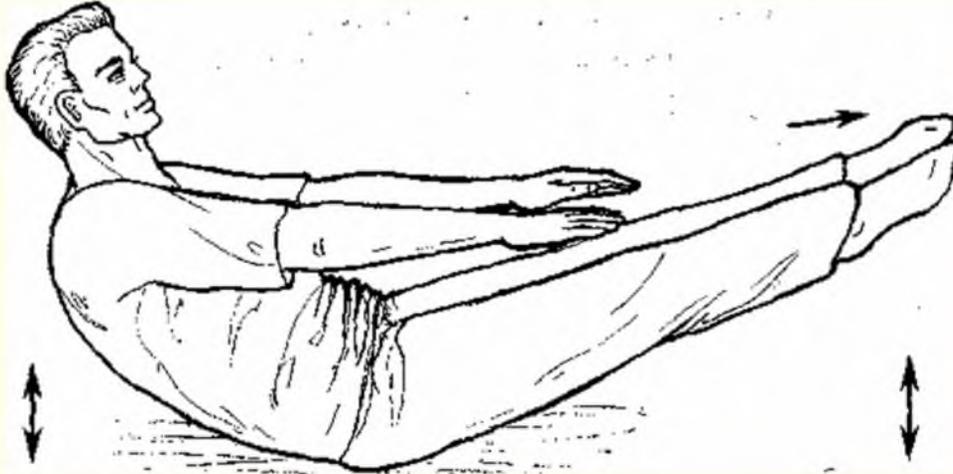
***Рис. 7***

8. Согнуть колени, обхватить их руками и переваливаться слева направо и наоборот, вперед-назад. Немного согнуть колени, поднимать, опускать таз (рис. 8).



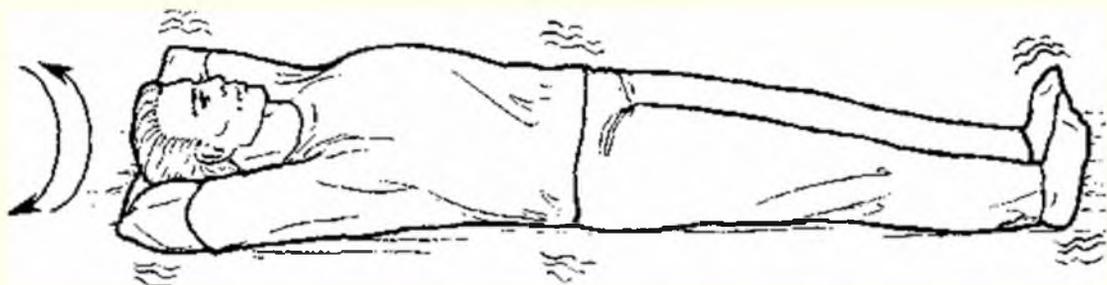
***Рис. 8***

9. Приподнять верхнюю и нижнюю части тела, то есть лежать на ягодицах. Медленно левым плечом и вытянутыми руками начать вращение вправо, а вытянутой правой ногой влево, тело при этом как бы перекручивается. Вначале делать это упражнение просто лежа на полу, затем, постепенно его усиливая, приподнимать тело. Постараться правым плечом достать левое согнутое колено, и наоборот (рис. 9).



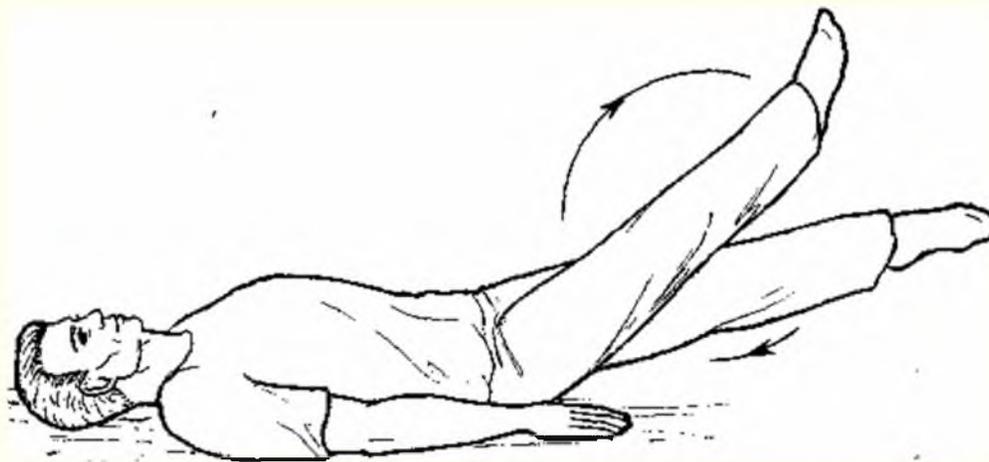
**Рис. 9**

10. Упражнение «Золотая рыбка» (рис. 10). Сомкнутые руки под шейей, локти, тело, ноги прижаты к полу, пятки от себя. Начать вибрировать затылком, всем телом и ступнями влево-вправо, вправо-влево.



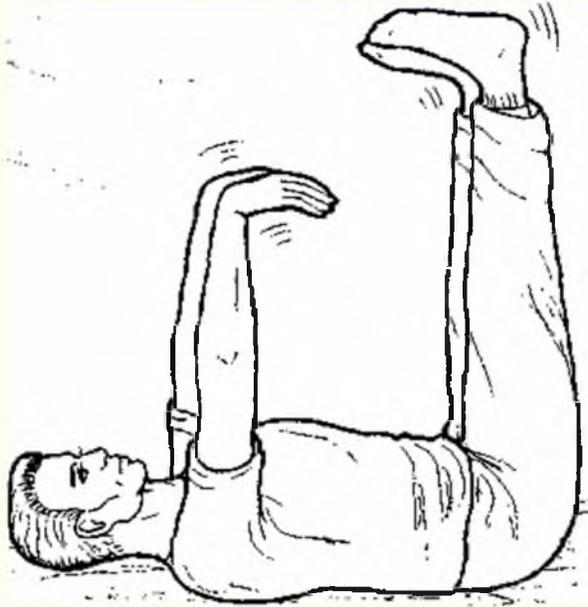
**Рис. 10**

11. Упражнение «Велосипед» (рис. 11). Прямыми ногами делать перекрестные движения по горизонтали и вертикали.



**Рис. 11**

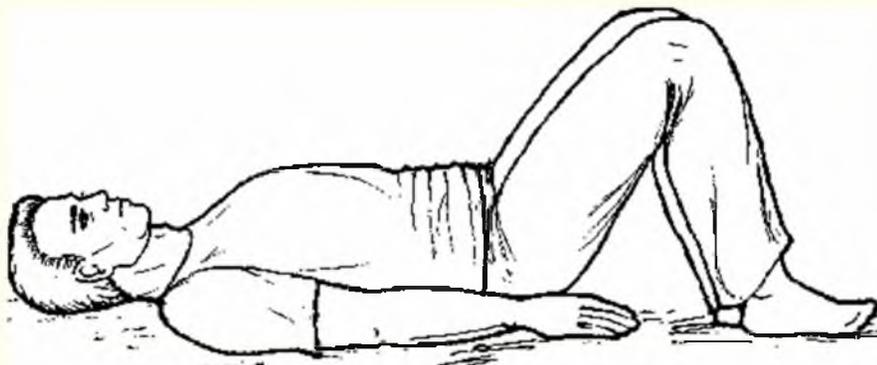
12. Под шею положить валик (можно без него), пальцы рук и пятки ног тянуть вверх вертикально к полу, 2–3 минуты тряссти, вибрировать руками и ногами (рис. 12).



**Рис. 12**

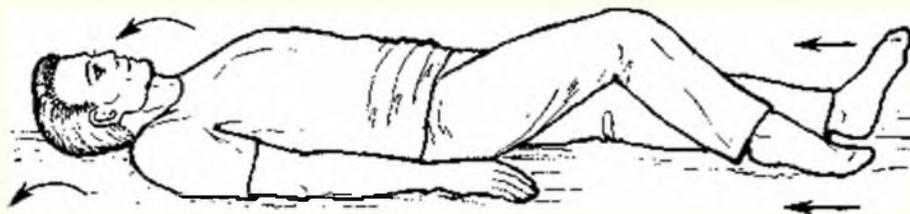
13. Колени согнуты под углом  $45^\circ$ , плечи прижаты к полу. Сомкнутые ноги положить вправо-влево (рис. 13), голову в другую сторону.

Затем расставить ноги шире плеч, левое колено положить на пол влево, одновременно голову повернуть влево.



**Рис. 13**

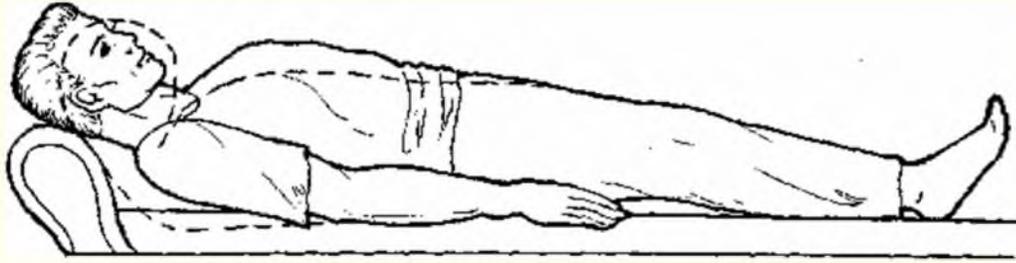
14. Тело как бы разделить на две части. Поднять правое плечо вместе с лопаткой, вращательным движением «закинуть» их за ухо, помогая пяткой чуть согнутой ноги. Зафиксироваться. То же самое проделывайте левой стороной тела. Вы «ходите» по полу на лопатках, вперед-назад, тем самым разрабатывая грудной отдел позвоночника, устраняя сколиозы и другие в нем отклонения. Одновременно вы



**Рис. 14**

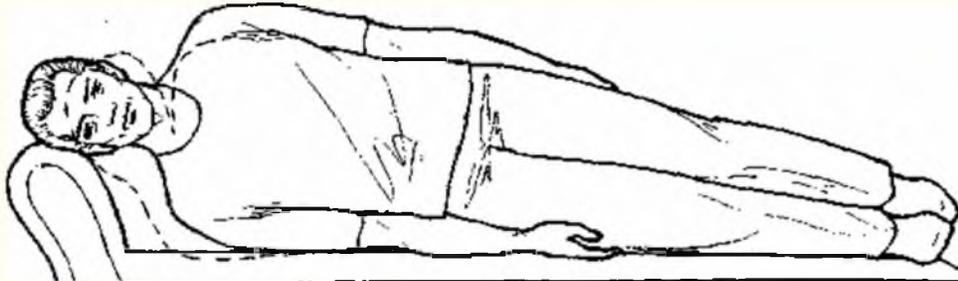
активизируете работу подлопаточной мышцы, от которой зависят боли в области сердца, инфаркты (рис. 14).

15. Лечь затылком на угол дивана, ноги вытянуты, таз опущен. Плечи движутся вверх-вниз, а голова делает кивок, доставая подбородком грудины. Выпрямиться, шея и позвоночник находятся на одной прямой. Повернуть голову влево, вправо. Затем при движении плеч вниз голова делает вращательное движение по и против часовой стрелки. По мере тренировки вы можете телом опираться на две точки, затылок и пятки, а вначале помогайте себе руками (рис. 15).



**Рис. 15**

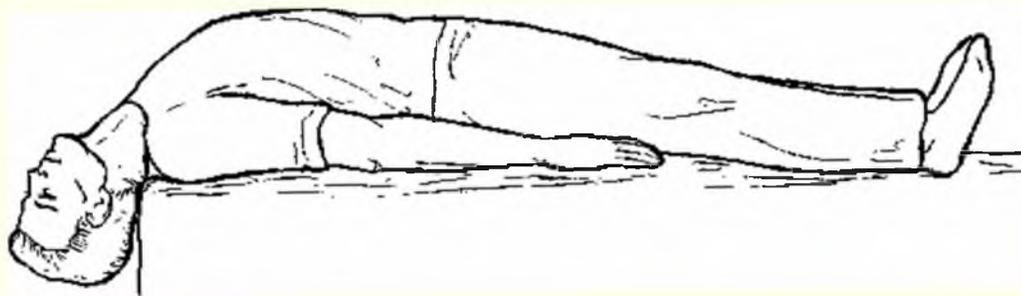
16. Лечь виском на угол дивана. Плечи двигаются вверх-вниз. Например, вы лежите левым виском на диване, плечи опускаются, а голова делает кивок, доставая правым ухом плечо. Сменить позицию (рис. 16).



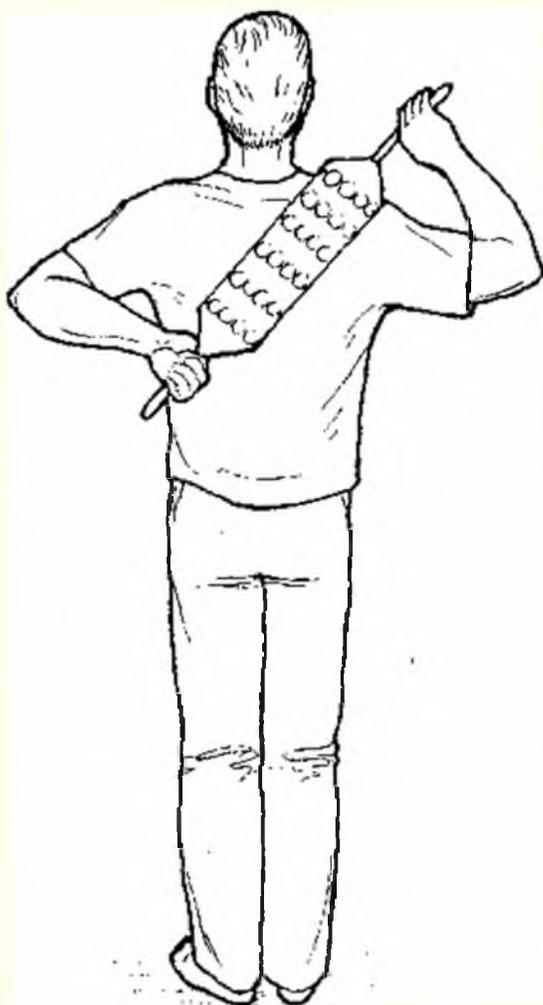
**Рис. 16**

Упражнения 14–16 снимают напряжение с мышц шеи, улучшают кровоснабжение мозга, зрение, слух.

17. Справиться с шейным остеохондрозом и сколиозом помогут упражнения 17, 18 и 19.



**Рис. 17**



## ***Рис. 18***

Лечь на кровать на спину так, чтобы голова свободно свисала, медленно опускайте ее так, чтобы посмотреть на пол. Немного подержав ее в таком положении, потихоньку поднять голову и посмотреть на ноги. Повторить несколько раз. Затем также на весу спокойно поворачивать голову влево-вправо, без напряжения, постепенно увеличивая угол поворота. Затем по-вращайте головой по и против часовой стрелки. Это упражнение способствует улучшению кровоснабжения мозга, снятию напряжения в мышцах и связочном аппарате шеи, укрепляет шейные позвонки (рис. 17).

18. Сидя или стоя, используя массажеры (шарики на веревочках), массируйте ими шею, воротниковую зону шеи через плечо справа налево и наоборот, что также будет способствовать устранению кифоза (горба) в верхнем отделе позвоночника (рис. 18).

19. Лежа на спине, под нее подложить палку диаметром 4–6 см. Лучше использовать полиэтиленовую бутылку объемом 1 л, наполненную водой. С помощью ног «кантоваться» вперед-назад. При этом особенно хорошо прорабатываются позвонки грудного отдела, что позволит вам избавиться от кифоза (рис. 19).

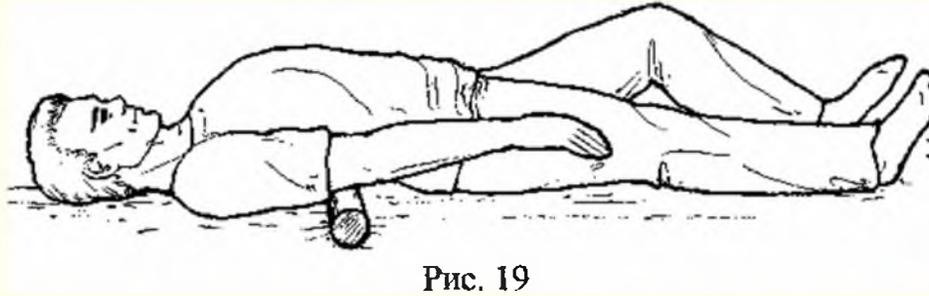
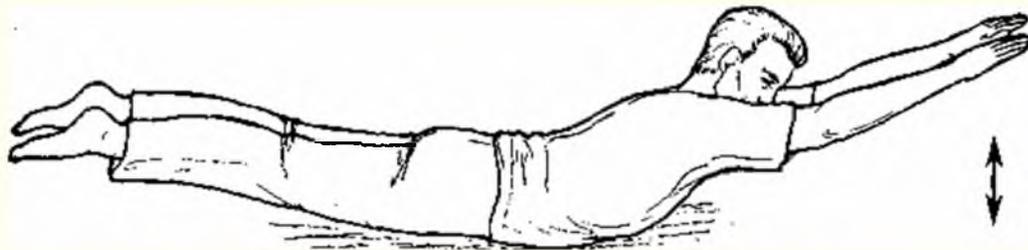


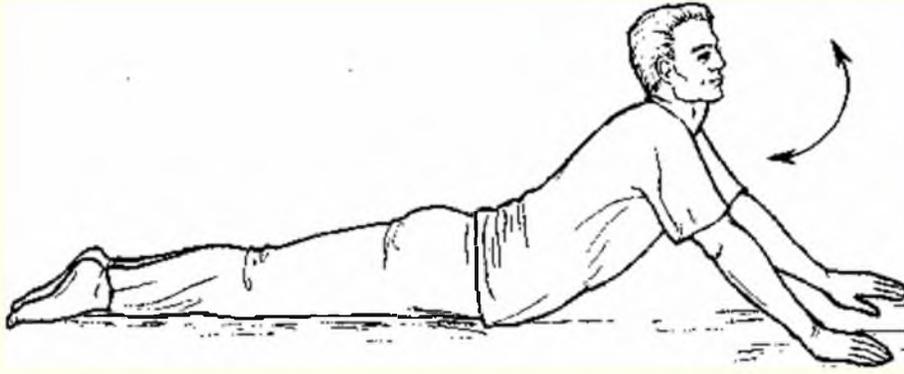
Рис. 19

20. Лежа на животе, расслабиться, надуть живот, покачаться, «походить» на животе, как хотите изгибаясь. Руки прямые над головой тянуть от себя, пятки от себя. Усилить эффект можно прогнувшись, как ласточка, приподняв верхнюю и нижнюю части тела над полом, и покачаться вперед-назад, влево-вправо (рис. 20).

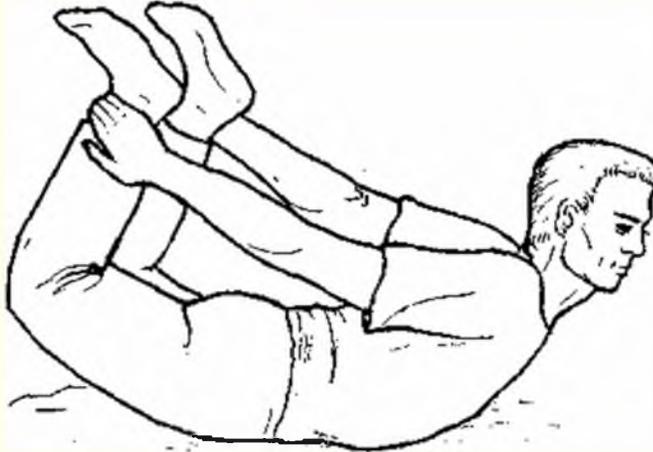


**Рис. 20**

21. Поза «змеи». Не отрывая пупка от пола, выйти на прямые руки, прогнув спину. В верхней точке через плечо посмотреть на левую, затем на правую ногу. Лечь, расслабиться (рис. 21).



**Рис. 21**

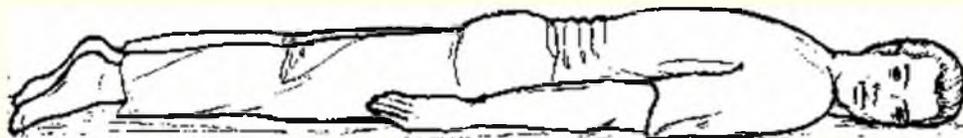


**рис. 22**

Поза «лука». Лежа на животе, согнуть ноги в коленях, прогнуться, взяться за щиколотки, тянуть себя вверх, качаться вперед-назад, влево-вправо. Лечь, расслабиться. В начале освоения этого упражнения одна рука берет согнутую ногу, а вторая, как при позе «змеи», фиксирует приподнятое плечо с другой стороны, или расставить широко ноги, по мере натренированности сводить их вместе. Выполняется упражнение так:

сначала сделать глубокий вдох животом, покачаться вперед-назад, влево-вправо, затем на выдохе или на задержке дыхания подольше оставаться в таком положении (рис. 22).

Лежа на животе, расслабиться, подбородок касается пола, повернуть голову вправо, левым ухом коснуться пола, голову повернуть влево, правым ухом коснуться пола (рис. 23).



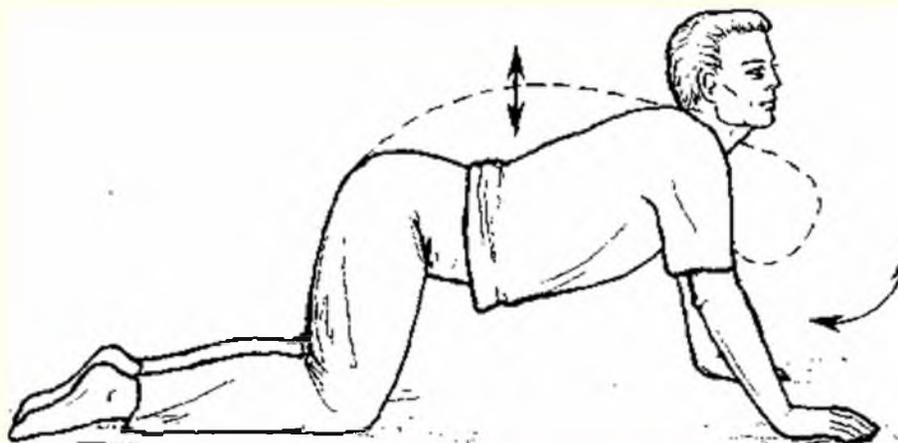
**Рис. 23**



## ***Рис. 24***

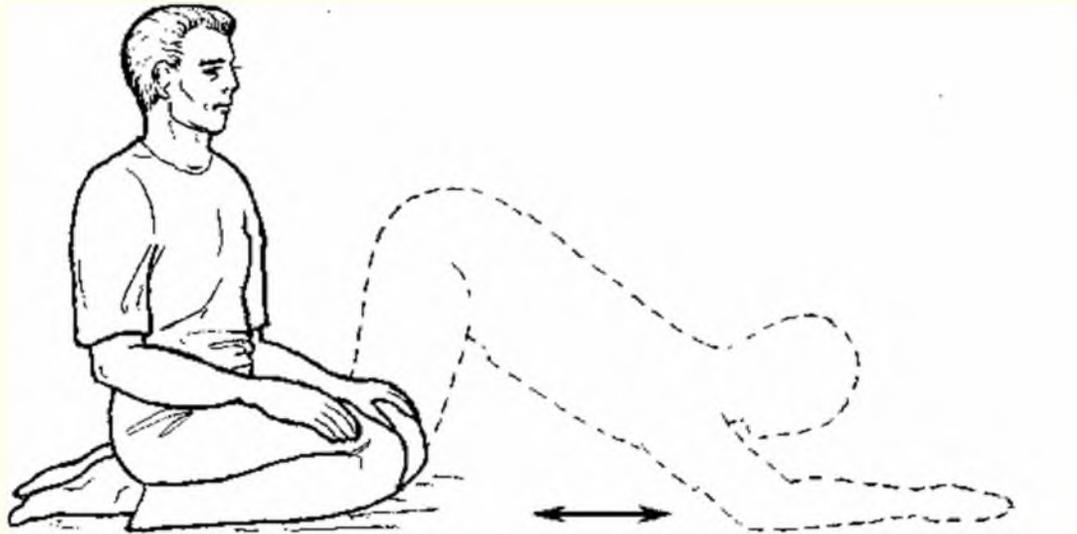
Сесть на стул. Руки вдоль тела или вытянуты вперед. Колено поднять под прямым углом. Носок тянуть вверх, одновременно приподнимая другую ногу с прогибом спины, голова вверх (рис. 24).

Встать на четвереньки, максимум прогнуться, выгнуть спину, как кошка, голова вниз-вверх.



## ***Рис. 25***

26. Поза «собаки». Сесть на полу на пятки, руками перебирая по полу вперед, дойти до вертикального положения бедер, прогнуться за счет выпрямления рук, затем все повторить в обратном порядке (рис. 26).



**Рис. 26**

27. Таз вверх. Опираясь на вытянутые пальцы рук и ног, голова при этом опущена, коснуться тазом пола, голову поднять. Так покачаться 1–2 минуты (рис. 27).

28. Исходное положение то же. Походить по комнате на вытянутых ногах и руках, затем на руках и коленях. Походить по комнате на коленях (рис. 28).

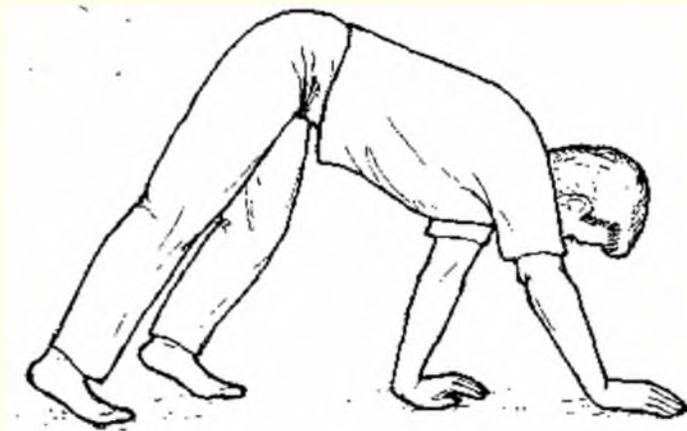


Рис. 28

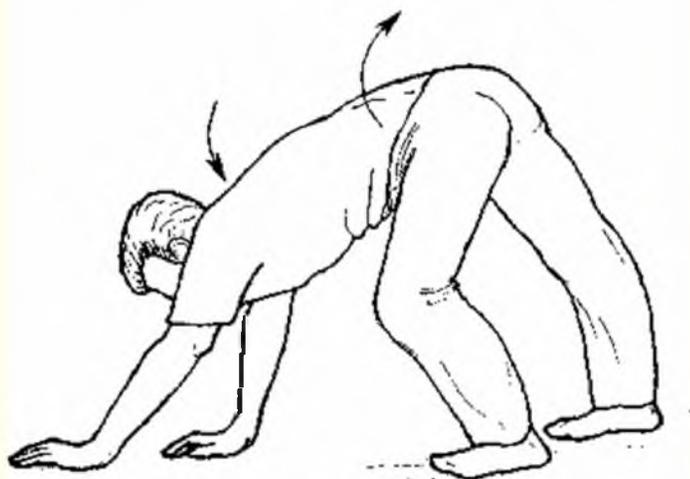
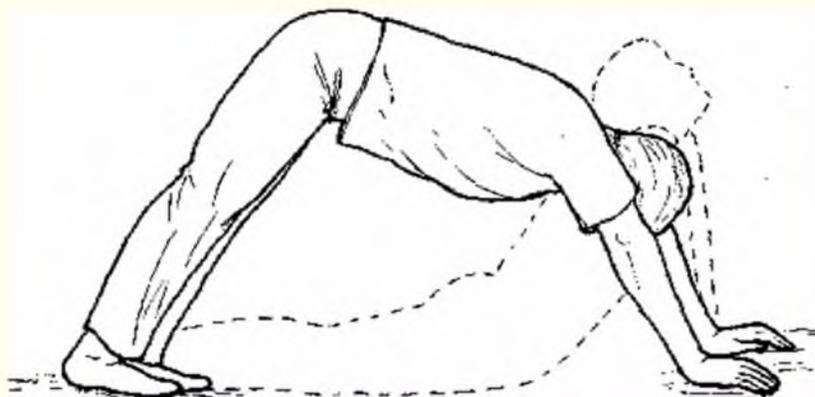


Рис. 29

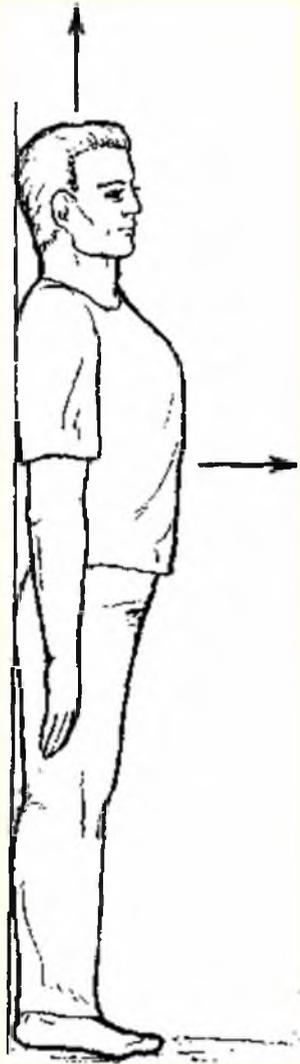


**Рис. 27**

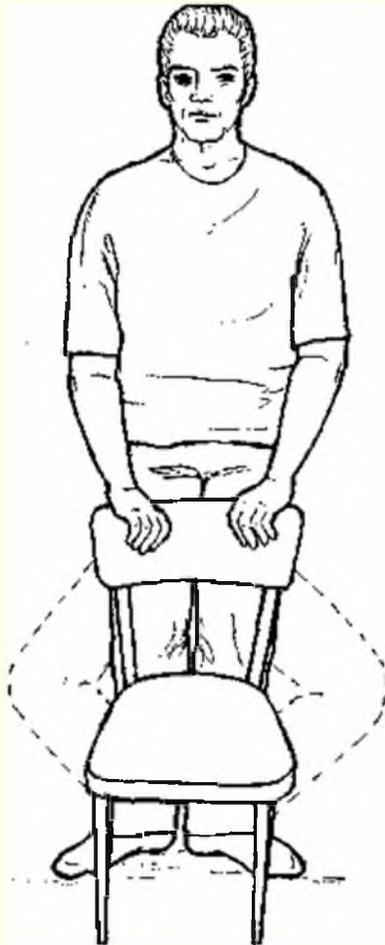
Исходное положение то же. Левый бок тела опустить вниз, как бы выворачивая, растягивать позвоночник. То же самое — в другую сторону (рис. 29).

Встать и прижаться спиной к стене. Нормальная «центровка» позвоночника: голова, лопатки, таз, щиколотки находятся на одной прямой, подбородок параллельно земле. Необходимо постоянно за счет затылка и позвоночника тянуть себя вверх, при этом грудь идет вперед, плечи разворачиваются назад, лопатки сходятся (рис. 30).

31. Стоять прямо, ступни развернуты под углом  $180^\circ$ . Медленно приседать как можно ниже, держась за стул и слегка отклоняясь назад, руки прямые, втянуть прямую кишку внутрь, задержать 5 секунд, вернуться в исходное положение (рис. 31). Это упражнение укрепляет мышцы таза, нормализует работу мочеполовой системы. Это также самый безопасный способ включения в работу крупнейших мышц тела, суставов, что дает мощный лечебно-профилактический эффект.



***Рис. 30***



***Рис. 31***

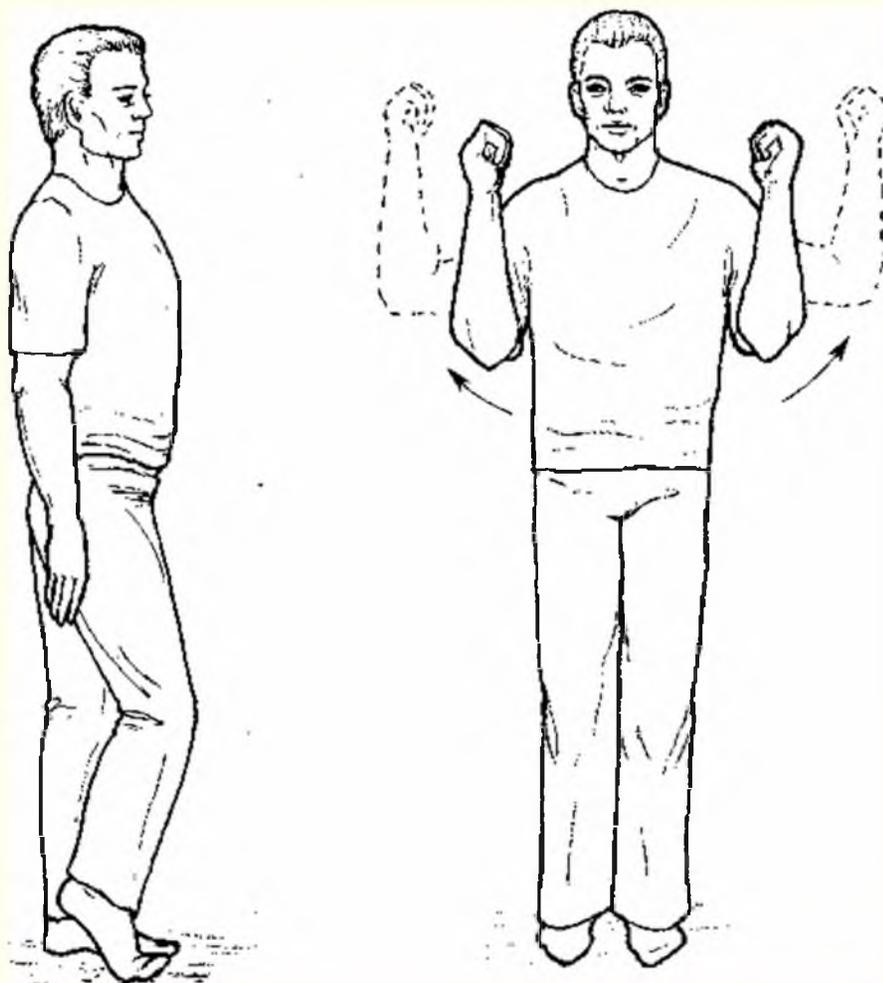
32. Стоять свободно. Подняться немного на носки и с силой свободно падающего тела резко опуститься на пятки. Вначале это делать мягко.

Второй вариант упражнения: одна нога чуть согнута в колене, пятка поднята вверх. Резко опустить ее вниз, вторая нога выходит в исходное, полусогнутое положение. Вы как бы переступаете ногами (рис. 32).

Встать прямо. Вытянуть руки перед собой, согнуть в локтях под прямым углом, пальцы сжать в кулак. Отводя

локти как рычаги как можно дальше за спину, подбородком тянуться вверх. Руки работают как рычаги, разводятся, сводятся. Усилить упражнение за счет разворота плеч влево, смотреть вправо, и наоборот, таз фиксирован (рис. 33).

Сесть на пол или на пятки. Раскачивать тело во все стороны, втягивая и выпячивая живот (рис. 34).



**Рис. 32 Рис. 33**

35. Сидя на полу, скрестить ноги по-турецки, затылок, лопатки, таз на одной прямой, руки на коленях. На вдохе втянуть прямую кишку



**Рис. 35**



## **Рис. 34**

в себя, руками отжать колени к полу, посидеть 5 секунд, расслабиться (рис. 35).

36. Удивительное открытие сделал немецкий ученый **Герхард Эггетсбергер**. Изучая связь между лонно-крестцовой мышцей и мозгом, он заметил, что чем активнее работает эта мышца, тем более интенсивно идет энергетическая подпитка мозга, исчезает депрессия, значительно улучшается общее состояние, снимается усталость. Тренинг этой мышцы перед сном способствовал более быстрому засыпанию и крепкому сну. Эта мышца расположена в области таза между половыми органами и прямой кишкой, как бы запирая свод таза, не давая внутренним органам опуститься вниз. Тренировать ее надо следующим образом. ***Сядьте поудобнее и на вдохе сокращайте мышцу до ощущения, как будто вы область таза подтягиваете вверх, на выдохе расслабитесь. Доведите сокращение до 5, 10 и больше секунд, причем можете это делать в любом состоянии и где угодно. И*** через 2–3 недели тренировку будете выполнять на автомате.

Все сказанное, конечно, имеет прямое отношение и к женщинам, которые не ведут активный образ жизни, а некоторые вообще даже не знают, что такое оргазм.

Длительный стресс, страх всегда связан со значительным мышечным напряжением, что приводит к сгибанию спины, груди, шеи, в результате чего в этих областях застаивается жизненная энергия, что ведет к

ослаблению внимания, усталости, депрессии, трудностям с учебой.

Устранить эти явления поможет вам следующее упражнение: *сесть прямо, энергичным усилием выдохнуть, при этом пупок и нижняя часть живота втягиваются с одновременным напряжением лонно-крестцовой мышцы на 3–5 секунд (и более). Затем спокойно сделать вдох. Можно в быстром темпе подышать так 3–5 и более минут.*

Это упражнение увеличивает энергию и бодрость, улучшает кровообращение, способствует удалению шлаков из легких, сосудов, слизистых оболочек, способствует повышению выносливости, убыстряет процесс реабилитации.

Наше тело нуждается в постоянной подпитке энергией за счет пищи, дыхания, через чакры — точки всасывания энергии, а также за счет энергетических процессов, происходящих при синтезе АТФ.

Так вот, искусственная подпитка только за счет активизации лонно-крестцовой мышцы повышает уровень выделяемой при АТФ-синтезе энергии до 500 %, до 40 % повышается энергоемкость клеток, на 70–75 % повышается выработка протеина, на 70 % увеличивается активность Т-лимфоцитов (иммунная система) и улучшается усвоение кальция, что особенно важно при остеопорозе, ускоряется срастание переломов, улучшается работа соединительнотканых структур, то есть процессы переноса элементов питания, их переработка, всасывание и выделение продуктов метаболизма. Увеличение энергии, достигаемое при тренировке этой мышцы, способно пробудить ранее неизведанные ощущения и способности, а химические

реакции лишь сопровождают этот процесс. Само по себе увеличение энергии облегчает процесс обучения, улучшает память, обостряет внимательность, развивает, творческие способности, улучшает настроение, вплоть до эйфории.

Следующее упражнение (рис. 36) также направлено на укрепление лонно-крестцовой мышцы, всех мышц таза, брюшной области, спины, нижних конечностей.

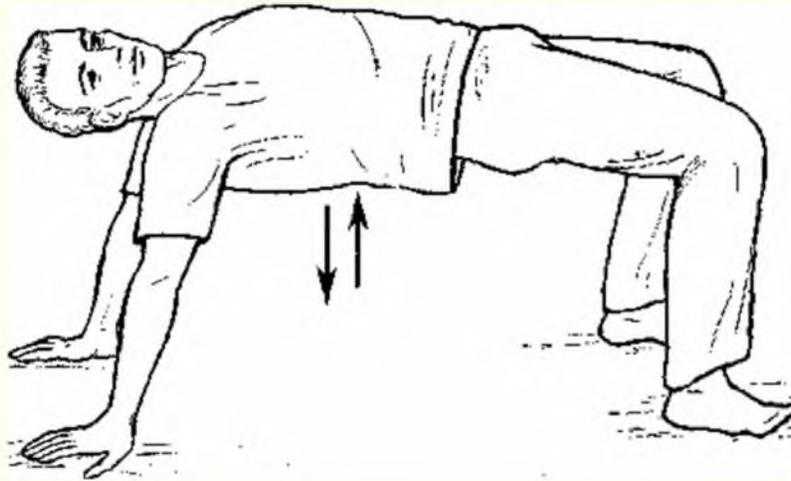
*Сесть на пол, ноги прямые. «Ходить» по полу вперед-назад 1–2 м, двигая левую часть тела: ногу, ягодицу и левое плечо вперед, поворот головы влево, размах прямыми руками вправо. Затем все повторяется правой половиной тела с поворотом головы вправо, а размах руками — влево.*

Это упражнение устраняет застойные явления в малом тазу, остеохондроз во всех отделах позвоночника, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, устраняет патологию половых органов, энурез, выпадение прямой кишки, влагалища, устраняет отеки ног, улучшает потенцию, способствует улучшению кровотока и лимфо-тока.



**Рис. 36**

О работе кишечника — разговор особый. У пожилых людей (да и не только) он, как правило, работает плохо, приводя к запорам, обвисанию живота из-за слабости его мышц и мышц спины, из-за чего, когда вы находитесь на стульчаке и тужитесь, внутрибрюшное давление направлено не вниз, а вперед, а внутригрудное вверх, вот почему в таком состоянии часты инсульты, даже глаза, как говорится, вылезают на лоб. Подтянуть мышцы спины и живота можно, выполняя приседания, и, лежа на спине, учиться дышать диафрагмой, как насосом, втягивая на вдохе прямую кишку. И, конечно, мое фирменное и любимое упражнение — «ходьба на ягодицах».



**Рис. 37**

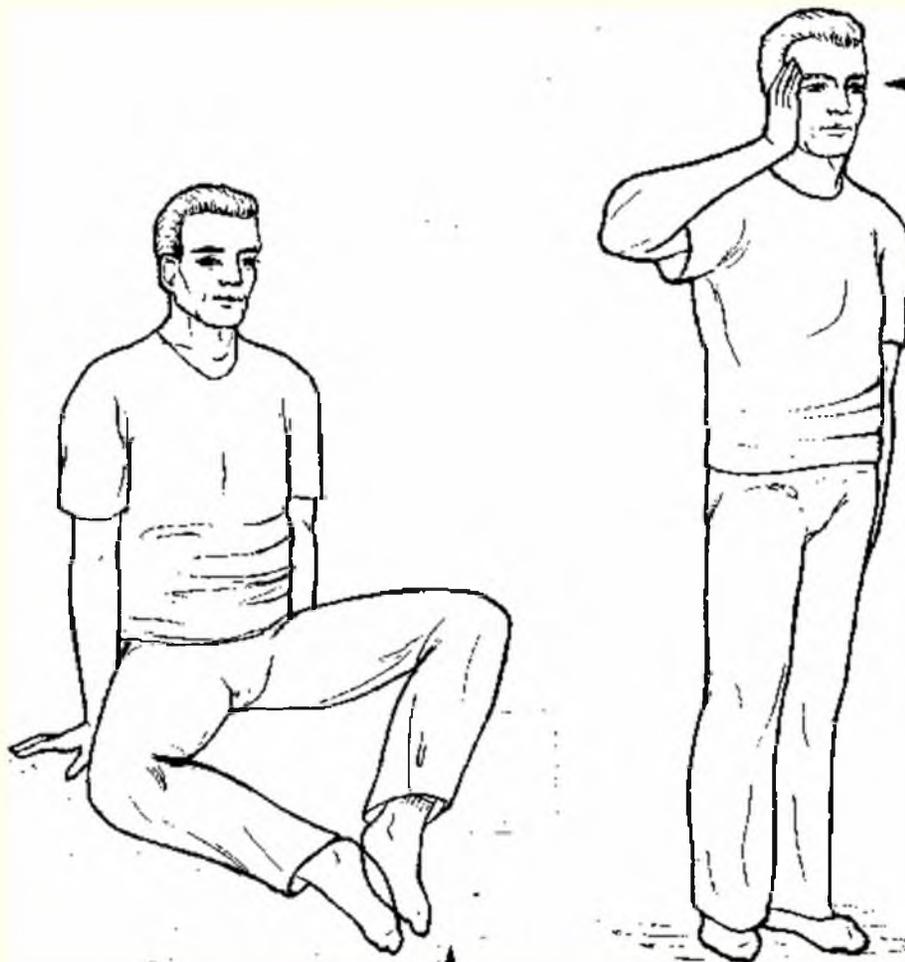
37. Сидя на полу, руки чуть сзади, ноги немного согнуты в коленях. Из этого положения поднимать таз до горизонтального положения позвоночника и опускать (рис. 37).

Сидя (лежа) на полу, ноги чуть согнуты, стопы соединены. Не отрывая стопы друг от друга, двигать ими вперед-назад (рис. 38). Это упражнение улучшает обменные процессы в тазовой области, устраняет явления коксартроза.

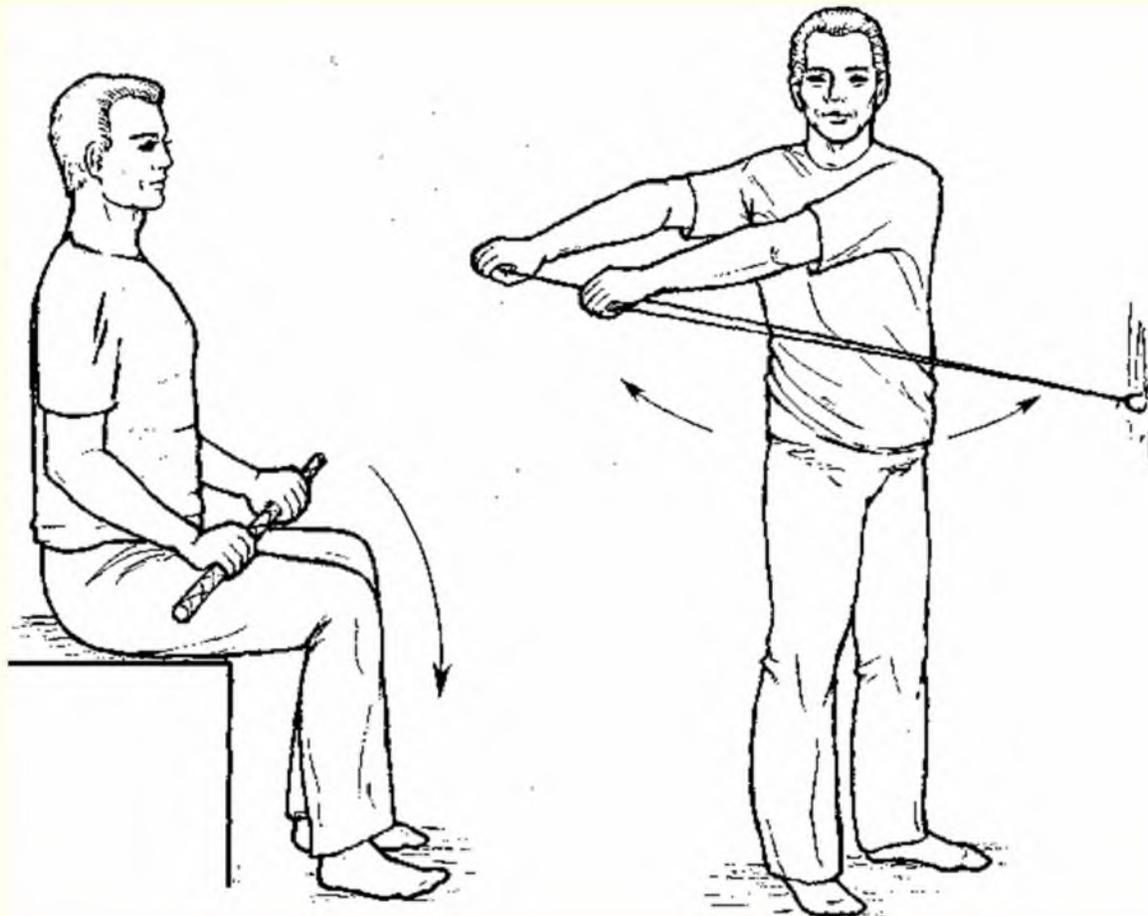
Стоя (сидя). Руки свободно опущены. Максимально наклонять голову вперед-назад, влево-вправо. Вращать ею по и против часовой стрелки. Руку по очереди положить на лоб, затылок, правое, левое ухо и головой давить на них как на стену. Руку положить на подбородок слева, справа и также давить на нее (рис. 39).

Возьмите палку толщиной 5–8 см, снимите кору, сделайте фаску, как резьбу, справа налево и наоборот. Образуются ромбики, которые будут усиливать действие

на стопу. Сидя перед телевизором, катайте эту палку по икрам, бедрам, животу, спине подошвами. Используйте для этих целей иппликаторы Кузнецова (рис. 40).



**Рис. 38 Рис. 39**



**Рис. 40 Рис. 41**

Зафиксировать резиновый жгут (от эспандера, эластичный бинт и т. п.), стать лицом к нему, немного натянуть и, делая разворот туловища влево или вправо при фиксации таза, натягивать резину (рис. 41). Это упражнение развивает мышцы груди, спины и, в частности, короткие межпозвоночные и подлопаточные мышцы. Устраняет боли в области сердца, служит профилактикой радикулита, миозита, остеохондроза.

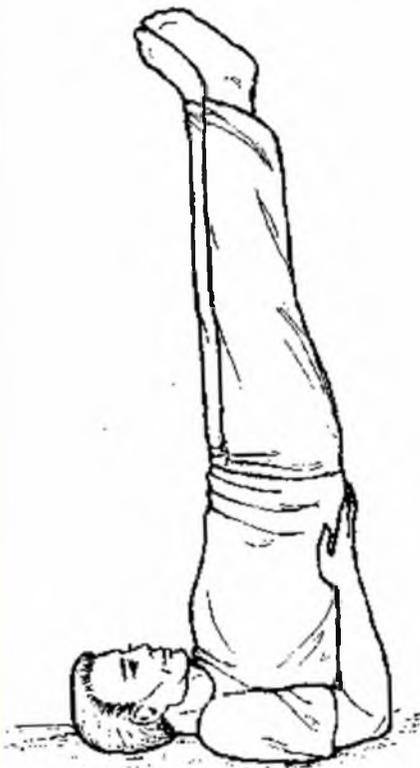
Стоя босиком на доске, находящейся под углом 5-10-15°, перемещать ноги как при ходьбе, стоя вертикально, тянуть себя вверх, делать наклоны

влево-вправо и круговые движения тазом. Использовать доску 400х400 мм, покрытую пластиком (рис. 42).

У тех людей, кто научился находиться в перевернутом виде (рис. 43), стоять на голове в «березке» (а) или хотя бы в «полуберезке» (б), как правило, нет проблем с нарушением мозгового кровообращения, так как значительно укрепляются сосуды, питающие мозг, улучшаются зрение и слух. Вот почему так необходимо в пожилом возрасте делать наклоны туловищем, головой, только увеличивать их амплитуду надо постепенно.



Рис. 42





**Рис. 43 а, б**

Наклоны тела влево-вправо (рис. 44): одно положение, когда руки на поясе (*а*), другое — руки сомкнуты вверху (*б*), третье — вместе с наклонами делают махи руками (*в*). Устраняются жировые отложения на талии, сколиоз и т. п.

45. Представьте себе, что вы берете лопатой песок и забрасываете его в кузов машины. Делаете наклон и с разворотом слева направо и за спину вверх делаете несколько движений. Затем справа налево вверх. Это упражнение важно для тех, кто страдает радикулитом, миозитом, остеохондрозом, что

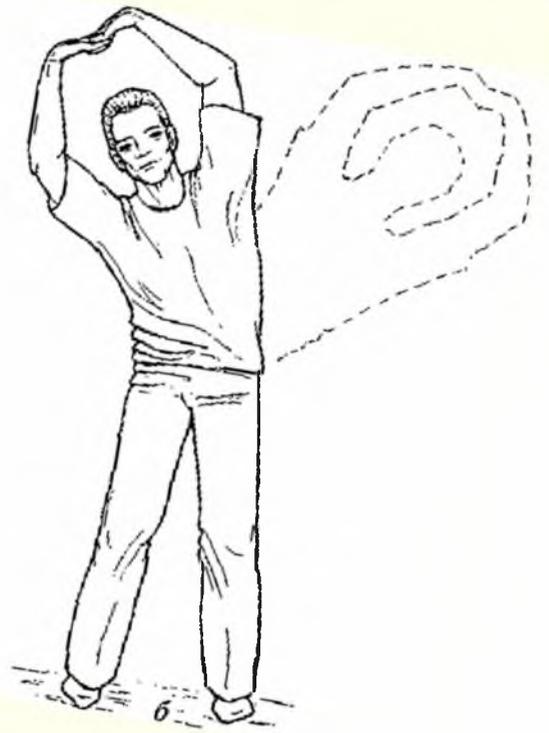




Рис. 44

в основном связано с короткой мышцей позвонков. Чем больше вы будете уделять внимания этому и другим упражнениям, связанным с вращением плечевого пояса при фиксации таза, и наоборот, тем лучше будете себя чувствовать.

46. Взять два небольших грецких ореха и катать между ладонями или в одной руке.

47. Приседания — **одно из самых важных упражнений для больных диабетом.** Взявшись за стойку (в спортивном зале), в квартире — за ручки двери, на природе — за дерево, ноги поставить как

можно ближе к опоре и приседать, отклоняя тело на прямых руках назад, постепенно увеличивая глубину движения, вплоть до приседания почти до земли. Это самый безопасный способ включения в работу всех мышц тела и суставов, что дает мощный лечебно-профилактический эффект. Следует, согласуясь с вашим возрастом, постепенно увеличивать число приседаний и делать это обязательно утром и вечером. А при желании и в течение дня (см. фото на с. 173).

48. В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания (инфаркты) или онкологические уже не являются главными причинами потери трудоспособности. Главной причиной являются заболевания позвоночного столба: 2/3 — поясничного и 1/3 — шейного отделов. Причин для нарушения в работе позвоночного столба довольно много, но главной, конечно, является ограничение подвижности, начиная с детского возраста: сидение, при котором межпозвонковые диски, испытывая одностороннюю нагрузку, не получают должного питания, так как жидкостной «конвейер» не работает из-за малой активности мускулатуры. Что же надо делать?

Первое — не сидеть спокойно: расставить ноги, поднять носки ног, потом пятки, наклониться вперед, назад, за счет подставки поставить колени выше таза. Необходимо знать, что в сидячем положении межпозвоночные диски испытывают гораздо большую нагрузку, чем при ходьбе. При ходьбе нагрузка в основном ложится на задние структуры межпозвоночных дисков, а при сидении она уравнивается. Полезно при долгом сидении, опираясь руками на край стула, подлокотники кресел, чуть приподняться: межпозвоночные диски, снимая нагрузку, при этом

работают как насосы, впитывая в себя воду, тем самым улучшая питание и обмен. Никогда быстро не вставайте после сна, что приводит к резкому повышению нагрузки на поясничный отдел позвоночника, да еще когда вы как бы перекручиваете верхний отдел по отношению к нижней части тела. Резкое вставание также чревато потерей сознания, особенно у больных с сердечно-сосудистыми расстройствами, от перемещения крови от головы. После сна надо потянуться, напрячь, расслабить тело, лечь набок медленно, сесть боком, а потом встать. Предварительно лучше подтянуть одно, а потом два колена к груди, выпрямить ноги: согнуть ноги в коленях и подтянуть их к ягодицам, положить их влево, вправо, при этом поворачивая голову в противоположную сторону. Конечно, это должно войти в вашу повседневную привычку, в противном случае эффекта не будет.

*Не менее важным является научиться не наклоняться при поднятии любых тяжестей, а приседать. Почему это важно? При наклонах центр тяжести смещается вперед, отчего нагрузка на позвоночник резко возрастает в 2, 3 раза, да еще позвоночник превращается в дугу, что вообще способствует перемещению пульпозного ядра в заднее положение и развитию кифоза. Отсюда уже недалеко до грыжи Шморля. Кажется, все просто, но от этого во многом зависит состояние позвоночного столба, ваша походка, в целом здоровье.*

Для детей важно научиться еще выполнять вот такие упражнения: прыжки в длину с места (для мальчиков норма — 130, для девочек — 120 см); отжимание от пола (норма для мальчиков 18, для девочек — 15); упражнение на гибкость позвоночника —

на полу провести черту, посадить ребенка так, чтобы пятки касались черты, расставить ноги на ширину 30 см, надо наклоняться вперед, не сгибая коленей так, чтобы мальчик прогнулся на 10 см дальше черты, а девочка на 12 см. Это упражнение особенно важно для девочек, как будущих мам, когда на нижний отдел позвоночника нагрузка будет большая. Упражнения для пресса: лечь на спину, руки сплетены и находятся за головой, ноги согнуты в коленях — приподнять голову и верхнюю часть тела, задержаться на несколько секунд. Это упражнение улучшает координацию движений и осанку.

Необходимо помнить, что сосуды выходят из строя не от физических нагрузок, требующих постоянного напряжения, тонуса, а от прогрессирующего процесса соединительнотканного перерождения тканей сосудов. Физические упражнения, постепенно увеличивающиеся до вашей индивидуальной физиологической нормы, что определяется по носовому дыханию (если она чрезмерна, то включается и ротовое дыхание), укрепляют мускулатуру, суставы, повышают общий тонус организма, усиливают обменные процессы, приводят к меньшей зашлакованности организма и т. д. Только во всем надо знать меру, в том числе и стоять на голове надо недолго (до 1 минуты).

\* \* \*

При определенной тренировке указанные упражнения нужно выполнять с увеличением нагрузки не менее 10 раз в течение 30 и более минут, до ощущения усталости, пота. Порядок их выполнения не играет роли.

***Диабетикам упражнения, особенно приседания (47) и работа с эспандером (41), надо***

***выполнять не меньше часа утром, а вечером добавить еще ходьбу и упражнения на воздухе.***

После упражнений, интенсивной ходьбы, бега трусцой обязателен контрастный душ.

К рекомендованным упражнениям можете добавить любые, которые будут вам по душе, соблюдая принцип: разгибание, вращение, растяжение.

Периодичность, постепенность увеличения нагрузок позволят вам уже через 2–3 месяца ощутить подвижность позвоночника, суставов, а вместе с этим появление бодрости, легкости, силы.

Если вы плохо себя чувствуете, все равно переборите себя и хоть немного позанимайтесь. Потому что, как уже говорилось, одной из важных причин, усугубляющих развитие заболеваний, является ограничение движений, покой, рекомендуемые врачами пациентам во время болезни на фоне приема химических лекарственных средств. Оказывается, как правильно говорил *Н. М. Амосов*, больному организму движений нужно больше, чем здоровому, в десятки раз. Особенно это важно при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

*Чем слабее мышцы, тем тяжелее переносит человек стрессовые ситуации.* Состояние удрученности, например, может отрицательно влиять на подлопаточную мышцу, а она имеет энергетическую связь с меридианом сердца и через него с самим сердцем. Вот почему когда вы идете или сидите, опустив плечи, если даже сама по себе мышца не развита, возникают проблемы с сердцем.

Чем больше тренированность *капилляров*, еще одного «периферического сердца», тем больше

снижается нагрузка сердца, улучшается кровоснабжение всех органов, в том числе опорно-двигательного аппарата, тем скорее восстанавливается их функция, тем лучше утилизируется инсулин, или предупреждая, или избавляя пациента от диабета. Возраст при этом не играет никакой роли, опять-таки нужна только постепенность и последовательность **в** увеличении нагрузок (конечно, при острых состояниях нагрузки исключаются).

***Основываясь на этих материалах, вопреки официальной медицине, мы стали советовать больным, перенесшим инфаркты и инсульты, делать активную зарядку и постепенно увеличивать нагрузки, интенсивно использовать ходьбу с переходом на бег трусцой. При этом закономерно нормализуется сахар в крови и клетки работают без всякого напряжения.***

## **Ходьба**

Ходьба — основа нашей жизни. Если, например, в день вы проходите до 5 км, то в год получается 1800 км, а за 50 лет уже 90 тыс. км. Но, как правило, эти цифры превышаются в несколько раз. И если в молодые годы вы ходили достаточно много, то в зрелые годы многие из вас предпочитают больше находиться дома, не выходить на улицу в свободное от работы время. Напомню о таком физическом явлении, как «эффект Фарадея». Суть его в следующем. Взяли семена и посадили их в одинаковую землю в два одинаковых горшка. Но над одним горшком поставили металлическую сетку. В том горшке, над которым была сетка, семя проросло, но было хилым и не дало плодов, а в другом горшке все было в порядке. Это

служит доказательством того, что, находясь дома, в машине, в метро, мы изолированы от электромагнитных, космических и других излучений определенной частоты, что и делает нас больными.

Вы не задумывались над тем, почему в закрытых помещениях спортсмены бегают, плавают, прыгают не с такими результатами, как на открытом воздухе? Работает все тот же эффект Фарадея. Вот почему при малейшей возможности надо выходить на улицу, бывать на открытом воздухе, так как наше здоровье в немалой степени зависит и от электромагнитных, магнитных и других излучений, которые составляют основу работы организма в целом. Одеваться лучше легко, а согреваться за счет движения.

А мы, оказывается, даже ходить правильно не умеем.

Как мы ходим? При выносе ноги вперед наклоняемся, делаем как бы кивок по горизонтали, а иногда и по вертикали, носок кверху, позвоночник неподвижен. Ногу опускаем на землю, срезом пятки сотрясая тело, затем перекатываемся на носок, и снова повторяется весь цикл другой ногой.

Что предлагает, например, *А. С. Залманов* в своей книге «Тайная мудрость человеческого организма»? Прежде чем сделать шаг, надо сделать поворот тазом до  $10^\circ$  и более, тем самым двинуть бедро вперед (носок не поднят над землей) и поставить ноги уже на всю пятку и сразу же на всю стопу. При этом нет вертикальных и горизонтальных качаний, нет сотрясений позвоночника. Активно работают мышцы живота, позвоночник работает, как на шарнирах, по всей длине, ходьба становится

спокойной, красивой, мягкой. Точно такие же движения надо делать и при беге.

**Хождение босиком.** Известно, что на подошве стопы находятся биологически активные точки, на которые проецируются все органы человеческого тела. Это своего рода распределительный щит. **Только массируя стопы, можно достичь удивительных результатов в оздоровлении.** Ходить босиком можно где угодно: дома, на даче, в поле.

- Дома используйте песок, мелкие камешки, насыпанные в какие-нибудь лоточки, резиновые коврики, тапочки с пластмассовыми иголками...

- Ежедневно делайте контрастные ножные ванны: в одном тазике горячая, в другом холодная вода. Ноги держать в них попеременно по 5-10 секунд, общее время 5–6 минут, по самочувствию. Заканчивать процедуру следует холодной водой. **Такая процедура способствует снятию усталости, является хорошим тонизирующим средством при заболевании кровеносных сосудов, варикозном расширении вен, тромбофлебитах, атеросклерозе и т. п.**

**Хождение на высоких каблуках.** Чтобы выглядеть красивыми, женщины ходят на высоких каблуках. При правильной осанке, стройной фигуре, красивых ногах — это действительно красиво, но не надо забывать, что, двигаясь длительное время на высоких каблуках, вы нарушаете основной закон жизни: гармонию, когда передняя группа мышц ноги растягивается, а задняя сжимается. Когда вы только начинаете ходить на каблуках, фигура выглядит так: колени согнуты, задняя часть таза ушла чуть вверх и назад, а корпус тела наклонен вперед. Передняя часть

таза смещена вниз вместе с органами, произошло насилие над мышечным каркасом.

Чтобы как-то компенсировать это состояние, в течение дня по возможности, а дома — обязательно выполняйте следующие упражнения:

- сидя на стуле, периодически снимайте напряжение с икроножных мышц: тянуть стопы на себя, от себя, вращать их влево, вправо — застоя крови в ногах не будет.

- походите на пятках, боковых сторонах подошв, на мизинцах;

можете выполнять различные наклоны в стороны, вперед и приседания;

возьмите доску или лист фанеры размером 20х30 см, под один ее край подложите брусок, чтобы она была под углом, встаньте на нее босиком и походите на месте;

- чаще ходите босиком.

## **Бег трусцой**

Бег трусцой доступен каждому, независимо от возраста и условий, дорожку можно найти в любом месте.

*Когда бегать?* Многие бегают утром, считая, что чем раньше встанешь, тем больше проживешь. Все это так, но правильнее бегать вечером, и вот почему.

Как построен день бегуна, предпочитающего это делать утром? Подъем в 5.30-6 часов, бег 5, а то и 10 км, душ, завтрак, поездка на работу.

Организм за это время не может успокоиться от довольно интенсивной нагрузки, на которую ушло много энергии, особенно в нижних конечностях. Кровоснабжение во время бега увеличивается в ногах в 60–80 раз. Вот почему у таких бегунов, несмотря на кажущееся хорошее здоровье, в ряде случаев возникают проблемы с сердцем, вплоть до инфарктов.

Лучше всего построить режим дня так. Утром — хорошая интенсивная разминка, душ, завтрак, максимум ходьбы до работы. Вечером, когда заботы дня позади, после легкого ужина можно и расслабиться, уделить больше внимания тренировке.

***Сколько бегать?*** Как показала практика, для женщин достаточно 3–4 км, мужчинам 4–5 км 3–4 раза в неделю. Хотите бегать больше? После соответствующей тренировки — пожалуйста. Но для того, чтобы всегда поддерживать организм в равновесном состоянии, ***бегать надо максимум через 2 дня, ибо тренирующий эффект составляет именно это время.*** На первых порах бег трусцой необходимо сочетать с ходьбой, причем вас никто не торопит, только постепенно увеличивайте не интенсивность, а расстояние бега, ходьбы, но обязательно до пота, чтобы ощутить, что при этом работали практически все суставы и позвоночник.

***Повышение температуры во время бега — лучший способ борьбы с атеросклерозом.*** Если на следующий день вы почувствовали слабость, усталость — уменьшите нагрузку, все делайте по самочувствию, прислушиваясь к себе. Конечно, в первые дни эти ощущения будут естественной реакцией на нагрузку, что

надо преодолеть. Вернувшись после бега домой, в первую очередь примите душ.

При потении через кожу выделяется много веществ продуктов обмена, солей, мочевины, и если не смыть их, то они через 4–5 минут будут снова всасываться в кровь. После душа обязательно полежите, подняв ноги вверх под углом 20° и больше, положив их на спинку дивана или, лежа на полу, на стул, сиденье дивана. В это время поработайте ногами: носки на себя, от себя, внутрь, наружу и т. п. **Эта процедура прекрасно снимает нагрузку с сердца, с нижних конечностей и является хорошим профилактическим средством при варикозных расширениях вен, тромбофлебитах. Выполняя эту процедуру, вы бегайте не к инфаркту, а от него.** Этому упражнению уделите 8-10 минут.

Какова должна быть нагрузка? У молодых увеличение пульса во время бега от исходного может достигать до 100 %, а у пожилых до 50–60 %, главное — **постепенность увеличения нагрузки.** Если вы не бегали раньше, возраст не помеха, начните это делать с сегодняшнего дня, чередуя бег с ходьбой. При беге резко увеличиваются обменные процессы, в том числе и холестериновый. Многие связывают повышение уровня холестерина со старением, отчасти это так, но *Е. И. Чазов* на заре своей научной деятельности доказал, что его бояться не надо. Холестерин низкой плотности (ЛНП) с высоким его содержанием при отсутствии гомоцистеина оседает на стенках сосудов и способствует образованию атеросклеротических бляшек, а холестерин высокой плотности (ЛВП) с низким его содержанием

вырабатывается в печени, экстрагирует ЛНП из клеток, током крови доставляется в печень, где и разрушается.

Многие думают, что старость — это угасание организма и силы надо экономно расходовать. Наоборот, старость — это состояние, в которое вы себя вогнали, и только с помощью активного образа жизни можно усилить приспособительные механизмы, которые будут не только препятствовать процессу старения, но способствовать общему оздоровлению. Основой профилактики атеросклероза является нормальная работа кишечника и печени, вот для чего нужны их периодическая очистка и раздельное питание.

Бег важен еще и вот почему. В отличие от упражнений, выполняемых во время ритмической гимнастики, при беге происходит удар на пятку, отчего противоудар перемещает вверх столб крови в сосудах. ***Такой гидродинамический «массаж:» укрепляет стенки сосудов, усиливает обменные процессы в костях, препятствует отложению в них холестерина и солей и способствует более быстрому их вымыванию и последующей профилактике атеросклероза.***

Бег — это еще и заряд бодрости. Наша Земля покрыта сетью магнитных силовых полей, идущих с севера на юг на расстоянии 2 м друг от друга, а с запада на восток — 2,5 м. Человек представляет собой биоэлектрическую систему, и с помощью подпитки энергией извне организм, как аккумулятор, подзаряжается, а затем по мере надобности полученную энергию расходует. ***Чем больше человек пересекает магнитных линий и чем чище работают мембраны***

***клеток, тем сильнее электродвижущая сила организма, тем больше энергия.***

Выскажу еще одну крамольную мысль, которая объясняет преимущества бега трусцой перед ходьбой. Дело в том, что при беге вы должны обязательно оторвать обе ноги от земли, которая представляет собой сильное электромагнитное поле. Отрывая ноги (особенно босые или в несинтетической обуви) от земли, вы прерываете электрическую связь с землей, и в организме происходит возмущающий эффект, когда лампочка как бы гаснет, а потом снова загорается. Пройдите даже в быстром темпе 3–4 км, оцените свое состояние, а теперь пробегите трусцой. Сравнение будет в пользу бега, главное, пропотеете побольше.

И еще очень важное дополнение, касающееся бега трусцой. До последнего времени считалось, что клетки мозга не восстанавливаются. Американский нейробиолог *Фрейд Гейдж* со своими сотрудниками доказал, что во время бега в колесе у мышей наблюдалось увеличение количества нервных клеток более чем в 2 раза по сравнению с контрольным; также восстанавливается активность биопотенциалов мозга. Замечено, что это происходит, если физическая работа проводится с удовольствием, в то время как при любой подневольной работе этого не наблюдается. Поэтому получайте от бега наслаждение, что способствует выделению специфических морфиноподобных веществ, доставляющих чувство радости.

## **Закаливание**

Существует много способов закаливания: воздушные ванны (чем больше, тем лучше), умывание,

обтирание, обливание, купание. Мы преклоняемся перед *Порфирием Ивановым*, который сделал так много для лечения и профилактики заболеваний с помощью обливания холодной водой, которая для организма представляет собой сильный стресс, напряжение. Но мало кто знает, что с помощью горячей воды можно закалить себя так же, как и холодной.

Что происходит при горячих обтираниях? Горячая вода, тонким слоем ложась на кожу, тут же испаряется и уносит тепло. Чем выше температура воды и окружающего воздуха, тем интенсивнее идет процесс испарения и соответственно охлаждения кожи, организма, что стимулирует теплопродукцию, оказывая общетонизирующее действие, закаливание. Некоторые специалисты отмечают, что закаливающий эффект при горячих обтираниях идет даже быстрее, чем при холодных обливаниях. Хотя это и спорно, но процесс закаливания, как считает *С. Шенкман*, идет с меньшим напряжением, стресса нет, ибо тепло всегда приятнее холода.

И еще. Мало кто задумывался над тем, почему люди тонут. Посмотрите внимательно, как ведут себя на пляже люди? Раздевшись, сразу же бросаются в воду, и один из ста не выныривает. Почему так происходит? Да потому, что вода, будь то теплая или холодная, — это сильный стресс, раздражитель, когда нетренированный организм не может сразу на него среагировать. В результате этого наступает резкий спазм сосудов и мышц часто с плачевным результатом. То же самое происходит, только в меньшей степени, и при обливании холодной водой. Прежде чем начать применять водные процедуры, надо

разогреть мышцы тела различными движениями, помассировать их.

Хорошим методом закаливания является **контрастный душ**. Делается это так. Отрегулировав кран с горячей водой по самочувствию, вы больше к горячему крану не прикасаетесь. Обливайтесь такой водой 10–20 секунд, затем поверните кран с холодной водой на 10–20 секунд, верните его в исходное положение, опять пойдет теплая, горячая вода. Общее время обливания 5–8 минут. Начали с горячей воды, закончили прохладной (холодной). Постепенно увеличивайте долю холодной воды и через 2–3 недели используйте теплую и максимум холодной. По окончании приема душа налейте в кастрюлю теплую (горячую) воду и облейте и, не успев высохнуть, сразу же облейте холодной водой, что в принципе советует и *Порфирий Иванов*. Особенно это важно для детей, ибо обливание их только холодной водой нежелательно.

Работайте на контрастах. По окончании процедуры разотрите тело полотенцем. В дальнейшем — обтираться не надо, тело само должно высохнуть, тренирующий и закаливающий эффекты будут более значительными.

Умываться можете горячей (теплой) водой, но в конце оботрите и ополосните лицо холодной водой.



***Обычная зимняя форма И. П. Неумывакина на даче. Рядом — супруга Людмила Степановна Неумывакина***

Особо следует остановиться на часто возникающих ангинах, воспалительных процессах *миндалин*. Если их защитная функция нарушена, то миндалины становятся входными воротами инфекции. Миндалины не такой уж маленький орган. Некоторые ученые считают их центральным органом иммунитета: общая их площадь достигает 300 см<sup>2</sup>. Большинство людей легкомысленно относятся к ангинам, хотя известно, что они «лизжут суставы» и «кусают сердце».

Артриты, ревмокардиты, заболевания почек, остеохондрозы — это все последствия ангин. Вот почему

закаливание горла — это усиление всей иммунной системы, защитных сил организма.

Во время утреннего туалета не забывайте прополаскивать горло холодной водой, к которой постепенно приучайте себя.

На улице, в доме, особенно в холодную погоду, приучайтесь дышать носом. Некоторые считают, что воздух, проходя через носоглотку, помимо того, что нагревается, дополнительно ионизируется, что улучшает его контакт с кровью.

«Друзья» ангин — курение, алкоголь. Хорошим укрепляющим средством для закаливания миндалин является ходьба босиком с последующим мытьем ног теплой и холодной водой. Особенно хороша прогулка босиком по утренней росе.

## **Баня**

Влияние высокой температуры на организм человека огромно. Из предыдущего материала вам стало ясно, что практически при любом заболевании (из-за обезвоживания организма) наблюдается спазм сосудов, а затем мышц, будь то зашлакованность в результате смешанного питания, или углубленного дыхания, или других причин, из-за которого (спазма) происходит нарушение доставки к клетке продуктов питания и удаления шлаков. Это приводит к самоотравлению как самих тканей, так и организма в целом.

Стенокардия, инфаркт — это тоже спазм сосудов. Как снять этот спазм? Это можно делать с помощью отдельного питания, оптимального дыхания, физических упражнений и, конечно, с помощью повышения

температуры. На любой патологический процесс организм реагирует повышением температуры, которую мы, по совету медицины, немедленно снижаем с помощью жаропонижающих средств. Абсурд! Снижая нормальную реакцию организма на воздействие внешнего или внутреннего фактора, мы убиваем защитные силы, и организм не может самостоятельно бороться с болезнью, а химические вещества только помогают вгонять больного в могилу. Ведь повышая температуру тела, организм мобилизует запасы энергии, сил, чтобы справиться с болезнью.

Например, *Луи Пастер* проводил такие эксперименты: прививал курам холеру и ноги одних опускал в холодную, других — в горячую воду. Куры, которых закаливали горячей водой, холерой не болели, а остальные куры все погибли. Повышение температуры — это усиление приспособительных реакций организма, активизация обменных процессов. ***Если человек здоров, то периодическая баня (еженедельно) способствует поддержанию естественных защитных сил в постоянной «боевой» готовности, так как порог температурной чувствительности целого ряда болезнетворных микробов ниже температуры, которую в состоянии перенести клетки человеческого организма.***

Есть данные, что повышение температуры тела в бане до 39° и более способствует выздоровлению даже при раковых заболеваниях. Но кожа выполняет свои функции, в том числе и иммунные, только тогда, когда она чистая. Известно, что кожа полностью меняет свой роговой слой за 5–6 месяцев. Ее клетки выполняют в том

числе и бактерицидную функцию, и полное заживление ран на поверхности кожи происходит за 2–3 недели.

Баня — это сильное воздействие на организм, поэтому к ней надо привыкать постепенно. Входить в парную лучше, помыв тело теплой водой и вытерев его полотенцем. Кожа должна быть чуть влажной, немного распаренной. На голове шапочка, колпак. На полке, постелив полотенце, лучше лежать, и в течение 3–5 минут несколько раз перевернуться. Больше задерживаться нецелесообразно. Находясь в бане, громко не разговаривайте. Выйдя из парной, облейте себя прохладной, а в последующие разы холодной водой. Если есть возможность, можно походить босиком по снегу или поваляться в нем. Отдохните, попейте чаю с травами. Заходить в баню нужно не больше, чем на 5–8 минут и работать на контрастах, горячо-холодно; лучше больше раз зайти в баню на короткое время и затем облиться холодной водой, чем сидеть там долго. Некоторые перед заходом в баню натирают тело солью или мажут медом, с проведением массажа. Попробуйте, вам понравится. При последнем заходе по вашему телу должен пройти веник.

***Выбрав путь, который я вам предлагаю, вы забудете, что такое лекарства, которые в 90 % принимаются без надобности.***

- Помните, особенно в наше сложное время: рассчитывать нужно только на самого себя. Совершенствуйтесь, очищайтесь, и вы сможете преодолевать любые трудности без напряжения.

Прежде всего надо понять, что заниматься своим здоровьем — это необходимость, и очень скоро она

превратится в потребность, и тогда обратного пути не будет.

***Делитесь своим опытом с другими, должна работать цепная реакция, где положительная биоэнергетика будет объединять людей, делать их более терпимыми друг к другу.*** Наводить порядок надо не только в организме, от окружающей среды зависит очень многое. Человек является только частью природы, где все должно быть гармонично связано и дополнять друг друга.

Как правило, о здоровье мы вспоминаем тогда, когда заболеваем или когда приходит старость, тратя невероятные усилия на поиски лучших врачей и лекарств, что сейчас дорого стоит, да и в большинстве случаев безрезультатно.

Если вы будете выполнять рекомендации, данные в книге, с молодых лет, то вы не только продлите молодость, но и предупредите возникновение любых заболеваний, в том числе сахарного диабета.

Поддерживая биоэнергетическую и иммунную системы, а следовательно, и резервные возможности в постоянной «боевой» готовности, на что потребуются ежедневно 30–45 минут, а для диабетиков не менее 1 часа, познаете истинное счастье быть здоровым независимо от возраста, и, прежде всего, надо проникнуться сознанием, что только от вас зависит как духовное, так и физическое здоровье.



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Жизнь — довольно сложный процесс, где все время идет борьба за место в ней, самоутверждение человека как личности, и здоровье его при этом играет немаловажную роль. О здоровье много говорим, любое застолье начинается и заканчивается с пожелания здоровья, а что это такое и как его сохранить, фактически никто не учит. Если сама жизнь — это борьба, то такая же борьба происходит в организме, где постоянно идут процессы рождения и умирания. Мало кто знает, что та же слизистая оболочка желудочно-кишечного тракта (кишечник), ее клетки обновляются каждые 5–7 дней, то есть сколько родилось, столько же погибло. Этот процесс называется апоптозом, в котором иммунная система играет громадную роль. Иммунная система — это своего рода защитный механизм, силы, обеспечивающие нормальные условия для работы клеток: переработка и выведение отживших клеток, токсических веществ, уничтожение патогенных микробов, вирусов и т. п. паразитов. Сейчас много говорят о стволовых эмбриональных клетках, гормонах роста и т. п. средствах омоложения организма и предотвращения старения. Вас просто обманывают, вводят в заблуждение, якобы стремясь сделать вас молодыми, а на деле только облегчая ваш кошелек.

Дело в том, что никаких генов старения никто не обнаружил, да их просто нет. У человека примерно 30 тысяч генов, и каждый из них в той или иной мере участвует в процессе старения. Существует природой заложенный механизм обмена веществ. К 60–70 годам обмен веществ уменьшается на 15–20 %, значит, надо на

15–20 % уменьшить общий объем продуктов, отдав предпочтение живой растительной пище, рыбным, кисломолочным продуктам. И если те же стволовые клетки, с которых начинается и заканчивается жизнь, уже не обеспечивают той программы, которая необходима организму, то введение новых, тем более чужеродных, да еще модифицированных, стволовых клеток вряд ли вам поможет. Конечно, временное улучшение может произойти, но после кратковременного подъема тех или иных функций организм вновь начнет слабеть, но только еще более быстрыми темпами. Вспомните из житейской практики, когда пожилые мужчины, женившись на молодых, как бы проживают вторую молодость и быстро сходят со сцены. Хорошо, если при этом быстро умирают, но, будучи брошенными молодыми супругами, они влачат жалкое существование, потеряв прежние связи, любимую жену.

Сейчас стало модным принимать биологически активные добавки (БАДы). Принимая какую-либо БАД, тот же селен, вы надеетесь, что химическое вещество может радикально изменить ход жизненных процессов сложнейшей биологической структуры, что невозможно. Так, усиливая поступление одного вещества при постоянной нехватке других, что особенно наблюдается в больном организме, где нарушен электролитный баланс микро-, макроэлементов и других веществ, надеяться на выздоровление просто абсурдно. Даже прием большого количества витаминов, как уже доказано, может вызвать серьезные заболевания, включая и онкологические, а что уже говорить о других веществах. В этой связи я бы хотел обратить ваше внимание на следующее обстоятельство. Одна из серьезных и важных проблем, которая наблюдается не только в нашей стране, — игра

ученых с клонированием, генными структурами. Известно, что в 30-50-х годах прошлого столетия в России впервые начали проводиться работы по генетике, которые нашими «учеными» были признаны как лженаучные, а основоположника этого направления *Н. В. Тимофеева-Ресовского* репрессировали, после чего ему даже запретили работать. Это напоминает мне судьбу моего друга *Рустама Исмаиловича Утямышева*, который, замахнувшись на коренную перестройку здравоохранения, также был морально уничтожен. Кстати, мне выпало счастье встречаться с Николаем Владимировичем в Институте медико-биологических проблем, где его, на свой страх и риск, приютил академик *О. Г. Гаенко*, который помог мне в решении ряда перспективных разработок. Следует заметить, что *Тимофеев-Ресовский* считал, что кто жалуется на здоровье, болеет и лечится, настоящим работником быть не может. По его мнению, увлеченность работой, сочетание ее с разумной физической нагрузкой служат залогом здоровья, что помогало ему выжить в таких ситуациях, где смерть была человеку гарантирована.

Следует здесь сказать несколько слов о лжеученых, которых всегда было достаточно и которые ту же генетику, кибернетику, биологию признавали лженауками. Эти лжеученые, типа *Т. Лысенко*, почему-то возносились властью имущими на пьедесталы, назначались руководить тем или направлением науки, в котором они ничего не понимали, и с высоты своего положения уничтожали все, что могли. Настоящие же ученые делали все возможное, чтобы сохранить то, что действительно отвечало требованиям времени, в том числе такой ученый с мировым именем, как *Тимофеев-Ресовский*, который даже не имел высшего образования. Кстати,

сейчас в России наблюдается та же самая картина, когда люди, отвечающие за медицину, образование и науку и далекие от них, разрушают то, что было всегда свойственно России: богатство идей, разумных направлений в науке, делающих государство сильным.

В недавнем прошлом один из президентов АН СССР *Г. Марчук*, которого я знал лично, писал: «Широкой общественностью, руководством страны должно быть осознано: наше положение в науке находится в решительном контрасте не только с развитыми, но и развивающимися странами». Сегодня положение науки и образования в стране стало еще хуже. Наиболее наглядным показателем развития науки является количество открытий, отмеченных нобелевскими премиями. В XX веке у нас было 19 таких лауреатов, а в США — 225, не говоря уже о том, что некоторые лауреаты были удостоены этой награды за вклад в международное движение, а не в науку. Если учесть, что по количеству жителей Россия и США сопоставимы, и не считать Россию более глупой страной, то можно предположить, что в небытие, с помощью таких лжеученых, у нас ушло более 200 потенциальных кандидатов в нобелевские лауреаты. Из неофициальных источников можно привести тот факт, что из числа всех лауреатов Нобелевской премии более половины являются выходцами из России.

И вот эта «лженаука» (генетика), в отношении клонирования, не только распространилась по свету, но пришла к нам в Россию как перспектива будущего. Я уже высказывал свое мнение об этом направлении в науке, что приведет или уже приводит к непоправимым последствиям. Дело не обошло и проблему диабета. Вот что пишет в своей книге *М. И. Балаболкин (2004)*, один

из ведущих диабетологов страны: «Использование интенсивной инсулинотерапии, конечно, позволяет компенсировать углеводный обмен у больных. Однако одним из недостатков этого способа является повышенный риск гипогликемии. Это связано с тем, что инсулин короткого действия начинает действовать не сразу, и максимально активен в интервале от 3 до 4 часов с момента введения. Поэтому даже если вы делаете инъекцию за 1 час до еды, максимальное повышение уровня глюкозы в крови, наступающее через 1 час после приема пищи, не совпадает с пиком действия инсулина. Учитывая эти неудобства, ученые разных стран стали работать над созданием инсулинов, временные параметры которых совпадали бы, с одной стороны, с физиологическими пиками инсулинемии, а с другой — наиболее точно бы имитировали физиологический процесс увеличения глюкозы в крови. Уже созданы такие инсулины более быстрого действия и названы аналогами. Как получают такие аналоги? Берут человеческий инсулин и путем перемены последовательности расположения в нем аминокислот пролина и лизина в 28-м и 29-м положении В-цепи соответственно. Такие искусственно созданные инсулины, как лизпро или хумалог, начинают действовать через 15 минут после подкожного введения с максимумом действия от 0,5 до 2,5 часов. Новые инсулины более быстро выводятся из организма, что уменьшает риск развития гипогликемии. Такие инсулины можно применять даже после еды, что значительно облегчает инсулинотерапию детей младшего возраста».

Оборотная сторона этого направления состоит в следующем. Человеческий инсулин принимает участие практически во всех жизненно важных процессах. Теперь

представьте себе, что такой модифицированный инсулин вводят и детям, и беременным женщинам и в будущем будет действовать только такой искусственно созданный инсулин, чуждый организму. И можно представить, что новое поколение уже не будет реагировать на человеческий инсулин, и что из этого получится? Что же прикажете делать? Да разработать оздоровительную программу на государственном уровне, включающую социальные, экономические, экологические и другие факторы, действительно проявить заботу не на словах, а на деле, особенно в отношении подрастающего поколения, что в нашей стране проблематично, ибо принимаемые реформы ведут к совершенно обратному процессу.

В настоящее время в России существуют не менее активные лекарства от диабета, чем зарубежные, и притом, что немаловажно, значительно дешевле. У многих возникает вопрос, почему же они используются только в пределах 2–5 % по сравнению с зарубежными? Ответственные за эту проблему лица отвечают: помимо инсулина зарубежные фирмы еще бесплатно поставляют шприцы-ручки, с помощью которых и вводится инсулин. Не зря в народе говорят, что бесплатный сыр бывает только в мышеловке. Так и здесь. Что же на самом деле кроется за такой благотворительностью? А подоплека всего этого в том, что в результате различных дефектов в шприцах-ручках, в том числе в резиновой насадке, после инъекции остается до 1/3 содержимого ампулы. Если сегодня на закупку инсулина расходуется 440 млн. долларов, то можете себе представить, почему такая существенная прибавка денег на закупку произошла за 2–3 года (с 220 млн в 2002 году) и кому это было выгодно. В то же время при использовании обычного

шприца, применяемого сейчас, никаких потерь инсулина при его введении нет, а сама процедура ничем не отличается: больно там и тут.

Кстати, за рубежом уже давно такие шприцы-ручки вообще не рекомендуются к применению, а в Англии — запрещены. В России же, где забота о здоровье нации приобрела уродливые формы, оказывается — это как раз то, что нужно для большего усугубления процесса и большего ассигнования, от которого больным становится хуже, а их количество больше.

Из истории создания инсулина могу добавить следующее. В 1980-х годах в нашей стране научились производить инсулин из поджелудочной железы свиней и телят, но он был недостаточно чистым (у нас просто не было аппаратуры, необходимой для высокой очистки инсулина), из-за чего, в угоду западным странам, такой инсулин выпускать запретили. К концу 1980-х и в начале 1990-х годов мясокомбинаты вообще перестали выдавать поджелудочную железу, да и многие из них закрылись по причине увеличения поставок импортного мяса. Но несмотря на это, прогрессивные ученые добились того, что с помощью ионнообменников и хроматографов стали получать модифицированный инсулин, в котором убрали одну аминокислоту, и он по своим характеристикам практически стал равен человеческому. Но в это время за рубежом и у нас стали работать над получением искусственного инсулина. Даже *В. В. Путин* демонстрировали завод по получению химического инсулина как последнее достижение медицины, только забыли ему сказать, что это не только усугубит состояние еще живущих диабетиков, но и представляет угрозу для грядущих поколений. Хотя, насколько мне известно, например, в г. Кургане был построен специальный завод

с новейшим оборудованием для производства инсулина из поджелудочной железы животных, который отвечал всем требованиям мировых стандартов. Сейчас он не работает и опечатан. И после этого вы будете надеяться на то, что о вас кто-то будет беспокоиться?

Попутно, говоря о диабете, я не могу не остановиться еще на таком важном для здоровья человека моменте, как **заражение гельминтами**. Так, по данным американских исследователей, у 60 % хронических больных, к которым относятся и диабетики, и у онкологических больных обнаруживается глистная инвазия, а практически у 100 % больных рассеянным склерозом обнаруживаются трематоды, шигеллы и дирофиллярии. Особенно это относится к тем, кто содержит животных, милуется и целуется с ними. Эти инфекции отличаются от других тем, что, как говорится, тихой сапой, в течение длительного времени никак себя не проявляя, подтачивают организм изнутри. Но когда эта инфекция проявляется явно, многочисленными симптомами, то, с точки зрения официальной медицины, болезнь становится неизлечимой. Методы же их обнаружения давно устарели, а новые, зарубежные, нам недоступны по ценам. Зараженности этими паразитами также способствует социальная и экономическая напряженность, бытовая неустроенность и наплевательское отношение к санитарно-гигиеническому содержанию животных. К примеру, количество испражнений животных в Москве в сутки составляет сотни тонн. Очень опасно и то, что, по данным мировой литературы, локализация гельминтов наблюдается не только в желудочно-кишечном тракте, но и практически во всех органах: мозге, сердце, легких, почках, мышцах, суставах. Так, наиболее распространенные личинки

диروفилля-рий, перемещаются по всему организму, поселяются в мозге и могут достигать в длину 20 см.

Самые распространенные симптомы, связанные с гельминтозом, ничем не отличаются от тех, которые свойственны другим заболеваниям: запоры, дисбактериоз, понос, аллергические проявления, кожные высыпания, экзема, дерматиты, зуд, анемия, нарушение сна, хроническая усталость. Дело в том, что гельминты пожирают все лучшее, что необходимо для организма человека: кремний, медь, калий, марганец, цинк, витамин В]2, нарушают процессы саморегуляции, иммунную систему. Вот почему, при прочих равных условиях, заботясь о своем здоровье, вам, особенно детям, необходимо в профилактических целях проводить курс лечения от гельминтов, особенно тем, кто имеет домашних животных (и животным тоже). Лучшего противогельминтного средства, приготовленного из природных веществ, созданного отечественными учеными, как *метовит* и *артромакс*, в настоящее время нет. **(Москва, 8-495-680-15-25).**

Диabetологи мне говорили, что инсулинзависимый диабет неизлечим, что доказывается на всех форумах, конференциях, в статьях и книгах. А как тогда реагировать на то, что пишет в своем отзыве А. И. Черношенцева, прошедшая курс лечения в нашем лечебно-профилактическом центре:

*Мне 65 лет, сахарным диабетом страдаю уже 20 лет, сначала принимала таблетки, которые в последнее время не помогали, и меня более 2 лет тому назад перевели на инсулин. Несмотря на то что сахар находится в пределах 12–16 ед. и инъекции от 32 до 35 ед. инсулина, а также 1,5 таблетки манилина, сахар в крови оставался в этих*

*же нормах. Лечащий врач несколько раз меняла дозировки, но хороших результатов не было. Случайно узнала, что есть такой лечебно-профилактический центр профессора И. П. Неумывакина и сразу поехала туда. Иван Павлович сказал, что от состояния печени во многом зависит работа поджелудочной железы, а она у вас сильно зашлакована. Давайте начнем с ее очистки и приема перекиси водорода. Уже после 5-дневного приема перекиси водорода и очистки кишечника почувствовала, что мне становится намного лучше, сахар снизился с 12 ед. до 7,5. После полной очистки кишечника и печени, а из меня столько вышло грязи, каких-то коричневых камушков и ошметков, что не верилось, что все это накопилось в теле, впервые за многие годы почувствовала легкость в организме, бодрость, желание жить. Постепенно снижаю инсулин, ввожу уже не больше 18–20 ед., от таблеток отказалась совсем. Главное, говорит Иван Павлович, что физкультуру надо делать не меньше одного часа, а я пока делаю меньше, и ходить 3–4 км. С увеличением физнагрузок буду постепенно уменьшать количество инсулина, а потом перейду на таблетки. Знаю, что есть институт диабета, где я была, но никто не говорил о том, что говорят и делают в центре у профессора Неумывакина. Тогда спрашивается, зачем нужен такой институт, который не заинтересован в действительном лечении диабетиков. Вот почему хочу лишний раз выразить благодарность И. П. Неумывакину и всему его маленькому коллективу за то, что еще не перевелись в России врачи, которые заботятся о нашем здоровье.*

Москва

Я поинтересовался у Аллы Ивановны Черношенцевой, какого она мнения о шприцах-ручках.

Отвечает: достаточно хорошо вводит ту дозу, которая необходима, но плохо то, что после введения всего инсулина, которым заправлен шприц, там остается еще до 1/3 содержимого. На вопрос «И что вы делаете?» отвечает: «Так как инсулин не всегда дают из-за нехватки, то приходится умолять, чтобы сестры дали займы, а если нет, то дело даже доходило до комы. Я приспособилась извлекать из шприца оставшийся инсулин и таким образом выхожу из затруднительного положения, связанного с нехваткой инсулина». Как видите, не зря говорят в России «голь на выдумки хитра», так и тут. То, что 1/3 инсулина выбрасывается вместе со шприцом-ручкой, никого не интересует, а ведь инсулин дорого стоит. Спрашивается, неужели те, кто отвечает за больных диабетом, об этих недостатках заграничных шприцов ничего не знает? Интересуюсь у диабетологов, какого они мнения об этих шприцах-ручках, отвечают: «Ну и что, что есть недостатки, но ведь они присылают нам их бесплатно». Непонятно только, кому это выгодно, почему в других странах считают копейки для разумного их распределения и отказываются от таких шприцов, а у нас миллионы долларов из-за этого утекают неизвестно куда. Может, вы знаете, куда?..

А вот письмо из Саяногорска.

*Страдаю диабетом 1-го типа уже достаточно лет. Колола 28 продленного инсулина и 12 + 10 — 8 короткого, а также пью таблетки диабетона при 12–14 ед. сахара и кровяном давлении до 180/110. Прочитала Вашу книгу «Пути избавления от болезней. Гипертония, диабет...». Живу по тому распорядку, как там написано. Утром стакан воды и капаю туда 10–15 капель перекиси водорода и чуть подсаливаю, и все упражнения в*

*течение не меньше 30 минут, затем выпиваю бальзам-кисель из пророщенного овса, иногда с черным хлебом. До обеда иногда перекусываю салатами в сыром виде. Иду на прогулку не меньше одного часа бодрым шагом, иногда больше. Стараюсь пить как можно больше талой воды, как Вы советуете, с перекисью водорода и подсаливаю. Настаиваю молотый на кофемолке овес и пью его как воду со свекольным соком. Сделала очистку кишечника, а печени пока боюсь, но чувствую, что нужно, ибо от печени, как Вы пишете, во многом зависит работа поджелудочной железы. От инсулина уже отказалась, кровяное давление стало меньше 150–160/100 и даже ниже, только утром выпиваю берметоон-600, 1 таблетку, и на ночь смофор-850, от давления эналаприл и пиропамид. Чувствую себя нормально, и это все произошло за какой-то месяц, а до этого мне никто не говорил, что с помощью таких простых советов, как вы предлагаете, можно добиться того, что мучило меня столько лет. Неужели медицина заинтересована в том, чтобы таких больных, да и других, было больше? Тогда зачем она вообще нужна? Я благодарна Вам за Ваши советы, очень простые и очень ценные.*

*С уважением, В. И. Радкевич. Саяногорск.*

Комментарии к этим отзывам, я думаю, излишни.

Как видно даже из этих двух приведенных случаев, больным не хватает информации о том, что им делать, чтобы избавиться не только от диабета, но главное, не допустить его. Вот почему диабетической службе страны необходимо разработать комплексную программу по оздоровлению и избавлению от диабета, а не заниматься

обманом людей, фактически насильно посадив их на иглу, изображая при этом «благодетелей».

Следует сказать еще вот о чем. Помимо противодиабетических средств больные принимают много симптоматических препаратов, что еще больше приводит к зашлакованности организма, отравлению токсическими веществами, содержащимися практически в любых химических средствах, да еще сомнительного зарубежного производства. Положение еще усугубляется тем, что в результате проводимых реформ, которые еще больше обездолили пожилых граждан нашей страны, особенно инвалидов (пребывание в домах отдыха, санаториях, получение просроченных лекарств, затруднения с получением бесплатных дорогостоящих лекарств и т. д.), просто обрекают больных на смерть. И это не говоря уже о том, что до 60 % и более в аптеках продаются лекарства-заменители, так называемые «дженерики», вообще представляющие опасность для организма. Лица, ответственные за проблему диабета, придумали такой вид диабета, как иммуноопосредованный, когда таблетки уже не помогают и его переводят исключительно на инсулин (то есть инвалидность I группы), получая на него инсулин, но лишая его многих других социальных благ, положенных этим больным.

В книге я познакомил вас с людьми, с которыми сводила меня жизнь, не для красного словца, чтобы сказать, какой я хороший. Дело в том, что я взял от каждого из этих выдающихся людей все, что они знали как узкие специалисты (правда, с широким кругозором), чего не знал я, и, чтобы оправдать их доверие ко мне, я пошел дальше: несмотря на то что организм является единой сложной системой, я достаточно просто объяснил

явления, происходящие в нем. Слушая *Николая Владимировича Тимофеева-Ресовского*, я поражаюсь часто употребляемой им фразе «нам платят деньги не за то, чтобы усложнять, а чтобы упрощать, и в своей работе вы должны находить закономерное, систематическое». Но ведь о том же говорил С. 77. *Королев* и все мои учителя, названные мною, в том числе мой кумир *Борис Евгеньевич Патон*. Кто был в его кабинете, знает, что на столе стоят часы, которые он всегда включает при разговоре с присутствующими. Если дело касается проблемных вопросов, на это отводится 10 минут, если происходят какие-либо сложности с раскручиванием проблемы — 7 минут, а на разбор текущих дел отводится всего 5 минут. Я до сих пор удивляюсь тому, что при разговоре со мной он никогда не включал часы, и разговор шел, как будто его больше ничего не интересовало, кроме нашей беседы. Любовь Григорьевна, его неизменный секретарь, всегда просила: «Иван Павлович, вы уж постарайтесь не задерживаться в кабинете». Как-то я спросил Бориса Евгеньевича: «Почему Вы при разговоре со мной не включаете часы?».

Улыбнувшись своей удивительной патоновской улыбкой, с украинской хитрецей сказал: «Да потому, что мне надоели все разговоры о сварках, а с вами мне интересно поговорить и слушать о том, как вы делаете больницу для космических кораблей и пытаетесь сделать людей здоровыми без лекарств при полетах к другим планетам. Это здорово интересно».

Памятуя обо всем этом, я постарался воплотить свою мечту, докопаться до тех истин, которые стали бы понятны каждому, кто хочет быть здоровым.

Поэтому в данной книге фактически изложено все то, что должен знать просвещенный человек о своем организме: почему возникают болезни и, главное, от чего они зависят. Ведь зная причину заболевания, можно избежать многих проблем, связанных со здоровьем. Наверное, кто-то задаст вопрос, почему именно я, специалист в области космической биологии и медицины, и *Борис Степанович Жерлыгин*, спортивный физиолог, не являясь специалистами в области эндокринологии, в частности диабета, стали заниматься этой проблемой? А потому, что наша медицина по-прежнему держится на узких специалистах, зашоренных авторитетом своих учителей и всю жизнь вращающихся вокруг своего предмета. Сейчас в медицине существует более 100 специализаций, и практически узкие специалисты дальше своего носа видеть не хотят ничего. А вот два сторонних наблюдателя обратили внимание на то, что после очистки организма от шлаков и при выполнении достаточно активных движений с больными происходят удивительные вещи: они избавляются от диабета 2-го типа, а у больных диабетом 1-го типа значительно улучшается общее состояние. Что происходит в организме на примере такой сладко-горькой жизни, как диабет? Суммируя все сказанное в книге, еще раз изложу суть проблемы.

Рассматривая организм в его сложной взаимосвязи и взаимозависимости, с заложенными в нем природными механизмами, зависящими от питания, дыхания, водообеспечения, движения и других процессов, оказывается, можно избавиться от многих проблем, связанных со здоровьем. Особенно это стало актуальным в наше быстротечное время, когда за сравнительно короткий срок жизни, отпущенный человеку Природой,

человеку хочется сделать как можно больше. И этого времени как раз и не хватает для того, чтобы организм мог справиться с непосильной нагрузкой, которая называется «жизнь», с заботами и трудностями, которые приходится преодолевать, чтобы достичь удовлетворения от прожитого. Уровень цивилизации заставляет нас все время спешить, и мы используем различные технические средства для облегчения этой задачи: машины, лифты, компьютеры, стиральные и посудомоечные машины, пылесосы, газонокосилки и многое другое. В результате — минимум движений, которого недостаточно организму для поддержания клеток в определенном физиологическом состоянии. Ведь для движения того же жидкостного «конвейера» (вода, кровь, лимфа) необходима энергия, которая, по закону Лоренца, закручивая движение заряженных частиц, должна с достаточной эффективностью обеспечивать работу всех органов и систем организма и удаление отходов. Именно здесь на первый план выступают три ипостаси, от которых зависит наше здоровье: состояние Храма нашего тела, который дается нам на время земного существования, Духа — энергетического начала работы всех органов и систем и Души — ментальной сущности, обеспечивающей взаимосвязь человека со Вселенной, частицей которой мы являемся. (Более подробно об этом вы узнаете из книги «Эндоэкология здоровья», написанной мною в соавторстве с *Л. С. Неумывакиной*.)

Так сложилась моя жизнь, что я постоянно поддерживаю связь со специалистами различного профиля: терапевтами, эндокринологами, гастроэнтерологами и др. — и обратил внимание на то, что все они уверены, что заболевания по их профилю не только участились, но и значительно «омолодились», и

тяжесть их увеличилась. Отчего бы это? Конечно, сильные стрессы, потрясающие нашу страну, социальная неустроенность, неуверенность в завтрашнем дне, элементарная незащищенность, ухудшение экологии и многое другое нельзя сбрасывать со счетов. Но мне представляется, что одной из глобальных ошибок официальной медицины, как части государственного обустройства, является то, что она из своей деятельности полностью выхолостила систему профилактики и в своих изысканиях не опирается на физиологические процессы, лежащие в основе жизнедеятельности клеток.

Каждый человек имеет электромагнитное поле, определенной формы, цвета и размера, и чем оно больше, тем лучше работает организм, а чем меньше — тем больше организм тратит энергии на устранение причин, мешающих клеткам нормально функционировать. Или говоря проще: «аккумулятор» организма садится, что неминуемо способствует возникновению заболеваний, роль движения при этом играют большую роль.

Я много путешествую. И вот, к примеру, наблюдая жизнь гуру (духовных наставников) в Индии или бедуинов в Иордании, я обратил внимание на то, что горстки риса или кусочка сушеного мяса им было достаточно для восполнения затрачиваемой энергии, и уже не приходилось удивляться тому, что ведя аскетический образ жизни, они здоровы. И как не вспомнить подвижнический героизм уважаемой и любимой мною *Галины Сергеевны Шаталовой*, которая, наплевав на все труды ученых мужей от официальной медицины, собрала группу больных с различными заболеваниями и, компенсируя их физические траты всего 600–700 ккал вместо 3–3,5 тысяч ккал.,

осуществила с ними многодневный переход по пустыне Каракумы, в результате чего больные выздоровели. А все почему? Да потому, что организм был поставлен в жесткие условия выживания: благодаря своим резервам утилизировал все отжившее, больные и патологические клетки, которые отбирали энергию у здоровых клеток и мешали им нормально функционировать. И что вы думаете, после такого эксперимента кто-нибудь из апологетов официальной медицины заинтересовался полученными данными, взял за основу лечения больных так называемыми неизлечимыми болезнями, будь то диабет, онкология, сердечно-сосудистые, легочные заболевания, нарушение обменных процессов?

Сегодня уже известно, что человек употребляет пищи в 5–7 раз больше, чем это нужно организму, и, следовательно, ваши финансовые затраты на питание на 3/5 уходят в отвалы, 1/5 тратится на необходимые нужды и 1/5 часть на зашлаковывание организма, отравляя его изнутри. И после этого вы хотите быть здоровыми?! Особую опасность для организма представляют гнилостные продукты толстого кишечника, которые из веществ белкового распада образуют сильные токсические вещества, такие как скатол, индол, фенол, аммиак. Если говорить об аммиаке, то его избыток является одной из причин демиелинизации нервной ткани, что способствует возникновению таких грозных заболеваний, как рассеянный склероз, болезнь Паркинсона (причем у людей с этими заболеваниями, как правило, плохо работает желудочно-кишечный тракт). Кроме указанных болезней, можно назвать диабет, гипертонию, инфаркт и др. А взять тот же гнилостный анаэробный микроб, который находит для себя идеальную среду в желчном пузыре и вызывает

эмфизематозный холецистит, о котором многие врачи даже не знают, но по тяжести и смертности значительно превышающий все другие виды холециститов. Я говорю об этом потому, что он наблюдается более чем у 20 % больных с сахарным диабетом и развивается за 1–2 дня. Лечение — только срочная операция: при рентгенологическом или ультразвуковом обследовании таких больных в желчном пузыре обнаруживается газ, перемещающийся от изменения положения тела. На самом деле в основе патогенеза (причинности) названных выше болезней лежит потеря чувствительности клеток к инсулину, что приводит к нарушению функциональной дееспособности того или иного органа.

В организме всегда имеется жировая ткань, которая является резервным источником энергии, обеспечивающим потребности организма в зависимости от выполняемых задач. За счет этих запасов организм может выжить в таких условиях когда, кажется уже жить нельзя; причем у женщин он физиологически устроен так, что у них жира всегда больше, чем у мужчин. В идеале организм человек должен быть в рабочем состоянии тогда, когда количество энергетических запасов равно его расходам или, даже лучше, когда доход меньше расхода. При этом организм в поисках пищи перерабатывает залежавшиеся, отжившие, патологические, недоокисленные клетки. И именно роль инсулина в этом процессе огромна, ибо как раз он является тем ключиком, который открывает фенестры (отверстия) в мембранах клеток, и позволяет при достаточным мышечном усилии и водообеспечении нормально работать натриево-калиевому «насосу»,

обеспечивающему проникновение в клетку необходимых веществ и избавление ее от продуктов метаболизма.

Почему инсулин играет такую громадную роль в возникновении заболеваний, в том числе диабета? Поджелудочная железа непрерывно производит инсулин, усиливая его действие при физических нагрузках, стрессах, приеме излишней углеводной пищи, рафинированных и консервированных продуктов. В норме содержание сахара (как энергетического продукта) в крови должно быть в определенных пределах, и увеличение его после приема пищи происходит постепенно, в течение 1–2 часов. Если же организм постоянно получает пищу в избытке, да еще с большим количеством углеводов, процесс всасывания которых начинается во рту, то в крови сахар постоянно находится в избытке. И такая нагрузка на поджелудочную железу, не подкрепленная физической работой, приводит к тому, что в организме накапливается уже много инсулина, на который клетка уже не реагирует, и организм принимает решение уменьшить его выделение бета-клетками, о чем человек даже не подозревает. В этом-то и заключается развитие диабета 2-го типа (инсулиннезависимого). Инсулин-зависимый диабет развивается по такому же сценарию, только его клиническая картина разворачивается за 1–2 недели, и главным условием для его развития является нарушение режима питания у детей, которым взрослые оказывают медвежью услугу: чем больше ребенок получает сладкой, рафинированной, консервированной пищи на фоне ограничения движений и, что особенно важно, принимает пищу после 18 максимум 19 часов (что также способствует ожирению), тем быстрее возникает диабет 1-го типа.

Когда в крови образуется много липидов и сахара, вступает в силу закон сохранения наиболее важных структур организма — сосудов. Ведь сами клетки сосудов, хорошо или плохо, выполняют работу по доставке необходимых веществ и удалению отходов, поэтому организму невыгодно на начальном этапе развития болезни откладывать лишний жир в стенке сосудов, тем самым препятствуя образованию атеросклеротических бляшек, и все липиды направляются в жировую ткань с помощью инсулина, чем и объясняется процесс ожирения. Получается, что организм человека с излишним весом накачан неизрасходованной энергией и, как бочка, наполнен токсическими переработанными веществами, в нем нарушен процесс апоптоза (уничтожение отживших, патологических и других клеток). Происходит закисление среды организма, являющейся питательной средой для чужеродных микробов, которые, активизируясь, делают с человеком что хотят. Как вы, надеюсь, поняли, для того чтобы клетка нормально функционировала, она должна быть всегда в определенном тоне, что зависит от ее тренированности, совместной работы с окружающими тканями, то есть мышцами, а этого как раз и не хватает больным. Получается, что инсулина в организме много, и его поэтому не надо дополнительно вводить: он просто не усваивается клетками, которые потеряли к нему чувствительность. И куда же теперь девать избыток жира и липидов, которыми жировые клетки насытились до предела? Вот теперь наступает следующая фаза, когда организм начинает откладывать жир в стенках сосудов, да еще на фоне обезвоживания, что особенно свойственно для пожилых людей. Это приводит к развитию сосудистой патологии: атеросклеротическим

процессам, ангиопатии, ретинопатии, облитерирующему эндартерииту, диабетической стопе и т. п. — со всеми вытекающими отсюда последствиями. Единственный выход из создавшегося положения — это постепенное увеличение физической активности, которую как раз диабетикам рекомендуют ограничивать.

О роли физических упражнений, а не просто движений, совершаемых человеком в течение дня, приведу случай из собственной практики. Приводят на прием больного, которому официальная медицина определила жить 1–2 недели, о чем известили родственников (у него был рак легких с сопутствующими заболеваниями). Биолокационным методом я определил, что могу работать с пациентом и что он не умрет от моих процедур, однако в журнале ставлю срок — 3 месяца и 14 дней. После осмотра и дачи рекомендаций, в том числе внутривенного введения перекиси водорода, увеличения потребления воды и выполнения посильных физических упражнений, я пошутил, что если больной будет все это выполнять, то даже лежа в гробу он будет переворачиваться. Посмеялись, и ободренные родственники с больным покинули мой кабинет. Прошло время, ко мне в кабинет входит толпа людей и рассказывают, что тот больной за прошедшее время чувствовал себя более или менее сносно, выполняя все данные ему рекомендации, даже сам себя обихаживал. Но тяжесть хронической болезни взяла свое. И вот накануне похорон, когда 24 часа все родные и близкие собрались у гроба, покойник зашевелился и... перевернулся на бок. Представляете шоковое состояние собравшихся. Но тут некоторые вспомнили, что Неумывакин предупреждал их об этом. Я спросил, сколько времени прошло с тех пор, как покойный был у

меня на приеме, и до его кончины. Говорят: 3 месяца и 14 дней. Открываю журнал и показываю им свою запись. Что происходило при этом в кабинете, описывать не буду... (Но, конечно, этот больной перевернулся не от того, что на какое-то время ожил, это просто действие гнилостных газообразующих микробов, особенно у тех покойников, которых не вскрывали, что и было в данном случае.)

Надеюсь, вам теперь понятен один из путей физического механизма возникновения многочисленных заболеваний, в том числе диабета, от которого официальная медицина давно отошла, зациклившись на узкой специализации, загоняющей больного в тот угол, из которого он выходит хроником или отправляется в мир иной. Как показали мои многолетние изыскания и практика народного целителя, к сожалению, более простого объяснения причин возникновения заболеваний, в том числе диабета, я не могу вам предложить, но я уверен, что именно так развивается процесс возникновения болезней. Что в таком случае остается делать официальной медицине (оказание срочной помощи я здесь не рассматриваю)? *Если каждого человека научить предлагаемым в книге рекомендациям, конечно, при поддержке государства (спортивные клубы, дома отдыха, реабилитационные центры, санатории и т. д.), то роль медицины будет заключаться в реализации предлагаемых рекомендаций и профилактике заболеваний, а не в лечении химическими лекарственными средствами, да еще сомнительного характера.*

Отрадно, что ко мне идут письма и приходят врачи с благодарностью за то, что я, оказывается, открыл им глаза на то, что происходит в организме, и они поняли,

что каждый в своей специальности многое делал не то, что было нужно. Мне ли не радоваться, что некоторые врачи говорят: так как перекись водорода никто из официальных лиц в обозримом будущем не разрешит вводить внутривенно, мы пишем в истории болезни, что вводим глюкозу, а на самом деле вводим перекись водорода, и больные выздоравливают. Одно это убеждает в том, что все, что написано в моих книгах, это не просто мои фантазии, а реалии, основанные на знании физиологических процессов, происходящих в организме, о чем в последнее время официальная медицина забыла.

Если взять тот же сахарный диабет, то большая его социальная значимость состоит в том, что он приводит к ранней инвалидности, которая обусловлена возникновением поздних сосудистых осложнений, которые, как и сам диабет, исподволь развиваются у больных. Так, среди больных, страдающих диабетом 1-го типа, смертность от инфаркта в возрасте до 55 лет составляет 35 % по сравнению с 6 % у лиц того же возраста, не страдающих диабетом. Более 40 % всех не обусловленных травмой ампутаций проводятся в связи с синдромом диабетической стопы и гангрой нижних конечностей, не говоря уже о ретинопатии, нефропатии и других сосудистых расстройствах. Так, артериальная гипертония у больных с сахарным диабетом встречается более чем у 50 %), а это сам по себе фактор риска многих расстройств. Если из 140 млн россиян сейчас страдают сахарным диабетом около 16 млн, и если считать, что каждые 10–15 лет это число удваивается, то только сахарный диабет внесет «свой достойный вклад» в уничтожение нации.

Конечно, чтобы не доводить себя до такого состояния, надо знать, что самому делать, то есть

выполнять программы оздоровления не только одной личности, но и всего общества, что сделает нацию сильной и здоровой, к примеру, как в Китае, где ежедневно по утрам все выполняют определенный объем физических упражнений. С одним из вариантов такой программы вы уже познакомились, и я, смотря с оптимизмом в будущее, надеюсь, возникнут и другие. Только надо до этого времени дожить, а это уж полностью зависит от каждого из вас, надо только сделать первый шаг к здоровью, которое является основой всех ваших удач в жизни.

То, с чем вы познакомились в данной книге, конечно, не исключает помощи официальной медицины в случае возникновения каких-либо заболеваний, не говоря уже о неотложных состояниях. Но если вы будете выполнять указанные рекомендации, не дожидаясь появления болезни, с целью профилактики, вы существенно облегчите свою жизнь и сделаете ее полнокровной и радостной. И в этом не помеха ни ваш возраст, ни «возраст» вашей болезни. неизлечимых болезней нет, есть ленивые люди. Здоровье надо зарабатывать, как любое средство, необходимое для существования. Здоровье в ваших руках, а вернее в вашем сознании, движении, общении с природой, гармонии психического и физического. А чем больше здоровых людей — тем здоровее нация.

#### *Из отзывов*

*Уважаемые Иван Павлович и Людмила Степановна, я безмерно благодарна Богу за встречу с Вами и лечение, которое прошла в Вашем центре. 4 августа 2005 года на меня свалилась беда: обнаружили сахарный диабет с уровнем сахара 11,9. К счастью, в г. Нягони, после*

посещения эндокринолога, я купила Вашу книгу «Пути избавления от болезней. Гипертония, диабет...». Сразу начала делать комплекс Б. Жерлыгина, пить подсолненную воду, переливая ее из стакана в стакан, и перекись водорода по Вашей схеме. С сентября месяца лишь один раз сахар был 9, а так был в пределах 6–7,5. Сразу же перешла с двух таблеток диабетона, которые мне назначала эндокринолог М. В., на одну, с чем и приехала в Ваш центр. После всех процедур, которые Вы мне назначили, с 16 января по 22 января, сахар снизился до 5. Это Ваша победа, подтверждающая, что диабет излечим, и, конечно, моя, благодаря огромной вере в Ваш метод лечения диабета. Считаю, что правительство должно обратить внимание на Ваш богатый опыт лечения многих неизлечимых болезней, от которых отказалась официальная медицина. Невольно задаешься вопросом, куда идет наша официальная медицина, неужели она своими методами заинтересована не лечить, а калечить людей, и не хочет внедрять в свою практику то, что Вы делаете со своим маленьким коллективом? Скажите, куда написать, кричать, чтобы Вас услышали и дали возможность всей медицине делать то, что делаете Вы. Ведь одна упаковка диабетона стоит 349 рублей, а упражнения, рекомендованные Вами, питание и все остальное — все просто, а польза безмерна.

Счастья и здоровья Вам и Вашим сотрудникам, а я буду самым ярким пропагандистом Вашего лечения, о чем скоро узнает весь Ханты-Мансийский Автономный округ.

Носач Л. А., январь 2005 года Поселок Приобье, Тюменская область

Все мои последние главные книги заканчивались стихотворениями *Ивана Савельевича Бединского*. В

данном случае я поставил его в известность о том, что заканчиваю книгу о диабете, этой сладко-горькой жизни, и прошу написать для нее все, что он думает. Вот какое послание он продиктовал мне через 2 часа по телефону, полученное им из Энергоинформационного поля Вселенной, из «ниоткуда», а в действительности оттуда, где находится вся накопленная, в том числе и человечеством, информация.

*Тихой сапой вползает в людей  
Этот со сладкой улыбкою змей.  
Доброе семя дает добрый плод.  
Злой от этого рода-племени  
Лишь диабет — злого рода урод,  
Горькая жизнь от сладкого семени.  
Тех, у кого культ питья и еды,  
Пленников вкуса, инертности, лени,  
Тучность и стресс доведут до беды,  
Ставит таких диабет на колени.  
Трудно потом подниматься с колен.  
Жизнь превратится в сплошное страданье.  
Чтоб не попасть в этот сахарный плен,  
Средство надежное есть — воздержанье.  
Для сладколюбцев лечение — кнут,  
Грубое, но радикальное средство.*

*Слабость сеют они, а боль — дети пожнут  
И проклянут их за это наследство.  
А побороть могут страшный недуг  
Знание, спорт, физкультура, диета.  
Книга же эта — спасительный круг  
Тонущим в мире страстей диабета.*

И. Бединский



# ЛИТЕРАТУРА

М. И. Балаболкин с соавт. Сахарный диабет и артериальная гипер-тензия: особенности течения и терапии. — М., 2004.

И. И. Дедов с соавт. Перекисное окисление липидов и его значение в патологии сахарного диабета и его осложнения. — М., 2004.

З. А. И. Маловичко. Сахарный диабет. — М., 2001.

О . М . С м и р н о в а , Т . В . Н и к о н о в а . Свободнорадикальное окисление и антиоксидантная защита при сахарном диабете. — М., 2004.

В. Б. Ставицкий. Диетическое питание больных сахарным диабетом. — Ростов-на-Дону, 2001.

# Примечания

## 1

Этот раздел книги и раздел о клубе «Прощай, диабет!» написан совместно с его руководителем, спортивным физиологом, *Жерлыгиным Борисом Степановичем*. Адрес: 14009, Московская область, г. Мытищи, а/я 212, тел. (495) 581-11-16.