

ШАГИ К ДОЛГОЛЕТИЮ

Борис Болотов

ОТ ИЗДАТЕЛЯ

ГЛАВА ПЕРВАЯ. НЕСКОЛЬКО СЛОВ О СЕБЕ

ГЛАВА ВТОРАЯ. РОДИТЬСЯ ПОВТОРНО

ГЛАВА ТРЕТЬЯ. ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ. ИЗМЕНЕНИЕ СООТНОШЕНИЯ МОЛОДЫХ И СТАРЫХ КЛЕТОК

ПРАВИЛО ВТОРОЕ. ПРЕВРАЩЕНИЕ ШЛАКОВ В СОЛИ

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ. ВЫВЕДЕНИЕ СОЛЕЙ

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ. БОРЬБА С БОЛЕЗНЕТВОРНЫМИ БАКТЕРИЯМИ И ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА

ПРАВИЛО ПЯТОЕ. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОСЛАБЛЕННЫХ БОЛЕЗНЬЮ ОРГАНОВ

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. "ВОСЕМЬ В КУБЕ"

ГЛАВА ПЯТАЯ. ОЧИЩАЕМ И ОМОЛАЖИВАЕМ СВОЙ ОРГАНИЗМ

ГЛАВА ШЕСТАЯ. ВОПРОС - ОТВЕТ

ГЛАВА СЕДЬМАЯ. РАЗУМ ЛЕЧИТ.

ОТ ИЗДАТЕЛЯ

Циолковский открыл человечеству дорогу в космос, Эйнштейн объяснил устройство мироздания - все люди на свете об этом знают.

Но вот человека, который сможет дать жизнь без болезней, жизнь, которая будет длиться 200 лет, - такого человека не знает почти никто. А ведь им, Борисом Болотовым, написана замечательная книга "Шаги к долголетию. Практические упражнения", - и сегодня каждый может прочесть ее. Отчего же мы не слышали о ней раньше? Да оттого, что уж очень необычно звучит главная мысль ученого: человек ОБЯЗАН жить без болезней не меньше двухсот лет, а может, и больше.

Все дело в том, что приняв систему жизни "по Болотову", мир станет другим, изменится и сам человек, но изменится он в лучшую сторону.

Прожить 200 лет, прожить без болезней, полным жизненных сил и радости бытия, разве это не прекрасно! Разве это не мечта каждого человека! Но в осуществление этой мечты так трудно поверить, что заговори об этом, кто-нибудь, и кажется, что жестокий фантазер дурачит нас... Дотянуть бы до 80, не особо страдая от болезней, - и на том спасибо.

Поэтому тысячи людей, которые слышали об этой поразительно мудрой системе, - в полном недоумении: сможем ли мы узнать секреты молодости и рецепты Болотова? Когда же станет реальностью долгожительство без болезней? Что ж, на этот вопрос мы в силах ответить. Ведь издательство "Питер" выпустило книгу Болотова в свет. Не его классический труд в 13-ти томах "Бессмертие - это реально", который трудно осилить даже специалисту, а книгу практическую: при небольшом объеме (всего 128 страниц) в ней ясно и доходчиво объяснено, как достичь мечты каждого человека о долгой жизни без страданий, дряхления и болезней.

Что ж, наверное, многим экстрасенсам придется потесниться, ведь академик Русской академии наук Борис Васильевич Болотов утверждает, что долгожительство без старости не требует обращения к космическим силам. Все дело в обращении к скрытым резервам организма!

Открытие ученого заключается в том, что клетки организма, которые "устали от жизни", постарели, можно заменить молодыми, боеспособными клетками-лидерами, которые помогут многим людям помолодеть и обрести новые силы.

И если вы думаете, что для этого необходимы чудо-аппаратура, целые клиники и сонм врачей, то вы глубоко ошибаетесь.

Все, что нужно - это ваше желание, кухонная утварь и умение готовить "смеси Болотова" из самых простых и доступных продуктов. Эти снадобья (готовить их просто и приятно) привнесут в ваш организм омолаживающие клетки-лидеры, которые поведут вас к молодости и здоровью.

И не надо думать, что если вам 50, 60., то за дело и браться не стоит. Нет! Как раз самое время начать жизнь по Болотову. Конечно, до 200 лет вам будет добраться несколько труднее, чем 20-летнему, но значительно продлить свою жизнь вы сможете, как сможете избавиться от многих недугов.

И не случайно книга Бориса Болотова как бы открывает третье тысячелетие, в котором человеческая жизнь будет светлее, дольше и радостнее.

ГЛАВА ПЕРВАЯ. НЕСКОЛЬКО СЛОВ О СЕБЕ

Меня часто просят рассказать о том, как именно я пришел в народную медицину. Я ведь специалист технического профиля. После окончания школы я даже поступал в Московский университет на физико-математический факультет, то есть вроде бы не был склонен к занятиям медициной. На самом же деле это было далеко не случайно.

Все произошло очень давно, когда я еще учился в пятом классе. Я был ребенком непоседливым и шумным: дергал девчонок за косички, награждал мальчишек целбанами. И вот однажды учительница, вконец потеряв терпение, подошла ко мне, положила мои руки мне на колени и сказала: "Вот так и сиди, поднимешь руки - я тебя накажу". Я послушался и весь урок просидел неподвижно, держа руки на коленях и ничего не подозревая об особенностях такой сидячей позы. Но когда после школы я пришел домой, мать случайно заметила у меня на коленях язвы.

Она не придавала этому большого значения, решив, что язвы образовались из-за ползания на коленях, и смазала их мазью. Но язвы не заживали, как она ни старалась. Меня отвели к врачу, но и врач не смог понять причин их возникновения.

Прошло некоторое время, я снова начал шалить на уроке, учительница в очередной раз решила меня наказать и заставила положить руки на колени. В этот раз я отчетливо почувствовал, что от моих рук идет какое-то невероятное тепло и чувствуется довольно сильное покалывание. Причем, когда я поднимал руки от коленей, боль в ногах исчезала. Я с удивлением подумал: "Почему мои собственные ладони вызывают такую резкую боль в ногах? Не вызывают ли они аналогичную боль и в других частях тела? Что будет, если я свои ладони поднесу, например, к голове? А что если попробовать и поднести свою ладонь к голове Гриши Ненашкина?"

В конце урока я осуществил свой эксперимент, поднес руку к затылку сидящего впереди Гриши. От прикосновения моей ладони Гриша внезапно свалился на пол и потерял сознание. Дети закричали, подбежала учительница и видит - Гриша лежит, глаза открыты, он явно парализован. "Кто это сделал?" - громко спросила учительница. Многие дети показали на меня пальцем и добавили, что я чем-то ударил Гришу по голове. Тут же начали искать предмет, которым я мог ударить Гришу, но вещественного доказательства так и не обнаружили. Тогда меня отвели к директору школы, который также требовал выдать вещественное доказательство. Я упорно пытался все объяснить и говорил, что не бил своего одноклассника. Действительно, я ведь только слегка приложил к его затылку руку. Директор только посмеялся над этими объяснениями, разумеется, не веря ни одному моему слову, а потом с достоинством сказал: "Ну, приложи свою руку к моей голове или шее, и посмотрим, что из этого получится". Я приложил свою руку, но уже с яростью и остервенением. Директор вначале побледнел, а затем воскликнул: "Это - гипноз!"

С тех пор за мной закрепилась слава гипнотизера. На меня обратили внимание. Взрослые вскоре научили меня, как правильно гипнотизировать с целью лечения болезней, и пояснили смысл массажа больных участков тела руками. Я научился погружать людей в гипнотический сон и скоро достиг больших успехов в оздоровлении многих больных.

В поселке Глотовка Инзенского района Ульяновской области, где я родился, пошла молва, что я владею необычной формой гипноза и с помощью рук снимаю боли, останавливаю многие болезни и вообще оздоравливаю организм в целом. Я начинал с самых простых вещей. Фактически я сначала только подносил свою ладонь к больному месту и произносил такие фразы: "Ваша боль исчезает, исчезает, исчезает..."; "Вам становится все лучше, все лучше...". Очень часто эти фразы я произносил только мысленно. Результат был одинаковый. Многие просто просили меня, чтобы я внимательно посмотрел им в глаза. Я смотрел, как того хотел больной, в течение нескольких секунд, пока он не останавливал меня словами: "Хватит, хватит - мне уже хорошо". Первоначально я еще не умел диагностировать больных и, как правило, лечил людей без знания диагноза, но не без успеха.

Однако не все в моей практике шло хорошо. Однажды я занимался гипнозом у пруда в своем поселке, куда приходили не только взрослые, но и дети. Я вводил желающих в гипноз, внушал им хорошее самочувствие и проводил попутно различные эксперименты. Внезапно у пруда появились приехавшие из Ульяновска два представителя власти, которые предъявили мне официальный запрет заниматься гипнозом или чем-то иным, необъясненным наукой. Пришлось подчиниться и оставить на много лет интересное дело, но таинственные явления человеческой психики, способные воздействовать на тело через механизм формирования образа действия, изучались мной повседневно.

Я поступил в Одесский электротехнический институт, но и будучи студентом продолжал совершенствовать свой метод.

Шли месяцы и годы, я уже познал смысл гипноза как метода лечения больных "по диагнозу". Я понял, что гипнотерапия - это только один из возможных методов лечения больных. Ведь существуют и другие способы, и не менее эффективные, чем метод гипнотерапии. Мой опыт лечения больных по диагнозу с помощью погружения человека в состояние гипноза перерос в более сильное умение врачевания, которое называется в современной науке психотерапией. Меня же специалисты-медики называли врачом-психотерапевтом. Под понятие психотерапия подпадает и лечение психически больных по диагнозу. Если под словом "психо" подразумевать душу, то психотерапия означает лечение по диагнозу душевнобольных людей. Мой же метод лечения существенно отличался как от гипнотерапии, так и от психотерапии.

Свой метод я назвал "парапсихоматология". Я совместил методы красной магии на уровне формирования образов действия с психотерапией, которую соединил, в конечном счете, с соматикой человека, то есть с его органами. Короче говоря, это воздействие астралом через душу на тело. Для этого я научился формировать образ здорового человека и накладывать его психотерапевтическими приемами на органы. Поэтому меня правильно следует называть не психотерапевтом, а парапсихосоматологом. Конечно, для специалиста такого уровня диагноз, как правило, не требуется, хотя знание истории болезни существенно помогает и парапсихосоматологу.

Изучив много книг по гипнозу, я обнаружил, что кроме таких способностей обладаю еще и биополем. Позже меня стали называть не экстрасенсом, а суперэкстрасенсом-сенситивом. Другими словами, мне приписывали сверхчувствительность к внешним полям и способность к излучению сильных полей, вызывающих ожоги и даже боль.

После окончания Одесского электротехнического института меня пригласили поработать в Одесский психоневрологический диспансер на должность врача-психотерапевта. Там я продолжал свои эксперименты по изучению гипноза, а также парапсихологии. Одновременно я изучал и другие пути лечения болезней с применением лекарственных растений или насекомых (пчел, муравьев, медицинских вшей, жуков, червей, грибов, морских водорослей, клеток животного происхождения, взятых из печени, поджелудочной железы, почек и других органов животных). Большое внимание я уделял исследованию бродильных систем клеток как животного, так и растительного происхождения. Занимался извлечением из таких систем ферментов, пектинов,

пептидов, алкалоидов, гликозидов, горечей, клетчатки, жиров, Сахаров, спиртов, уксусов и других веществ. Перспективными с точки зрения быстрого излечения болезней оказались ферменты и сорбенты.

Но я не оставлял и технику, которая всегда оставалась в сфере моих интересов. Я защитил кандидатскую диссертацию по автоматике в Московском Центральном научно-исследовательском институте связи.

Меня очень интересовала также теория трансмутации ядра, и вместе с женой, химиком Нелли Андреевной Горячук, мы разработали "Таблицу химических элементов второго поколения", отличающуюся от менделеевской тем, что она показывает, как все элементы меняются, переходят в другие, разумеется, не хаотично, а естественно и закономерно. Мысль эта, в принципе, не нова. Ее давно высказывали алхимики средневековья. Их считали сумасшедшими чудаками, но современная наука показала, что они во многом были правы. Они, вероятно, интуитивно чувствовали, что есть путь превращений веществ на уровне корпускулярной материи, если не глубже.

После переезда в Киев я вплотную занялся вопросом бессмертия человека. Мои идеи легли в основу книги, которую я закончил в начале 1977 года. Разумеется, о том, чтобы опубликовать ее, в то время не могло быть и речи, а потому я ограничился тем, что напечатал ее дома в десяти экземплярах и раздал знакомым. В этой рукописи рассказывалось о всевозможных приемах оздоровления, в том числе о возможности достижения бессмертия человека. Мной разработана методика, смысл которой заключается в том, как родиться повторно, не умирая, за счет обновления системы органов всего организма. Конечно, речь идет не об оперативном вмешательстве. Все основано на естественном процессе жизни. Вы живете своей обычной жизнью, вы помните все. Вся ваша жизненная история полностью хранится в памяти, и вы мало что замечаете в своем перерождении. Однако повторное рождение принципиально возможно.

Я систематически изменял и дополнял материал в последующие годы, рекламировал свой метод, и это, к сожалению, опять привлекло ко мне внимание властей. Несмотря на то, что мое имя было уже известно как имя ученого и изобретателя - у меня на счету было 600 изобретений, из них 150 занесены в Государственный реестр СССР, и я уже имел медали "Изобретатель СССР" и "Изобретатель года СССР", - меня арестовали и отправили в Москву для медицинского освидетельствования в психбольнице по поводу шизофрении и невменяемости. Только личный опыт народного врача спас меня от физического угасания.

Накануне отправки в колонию после семи месяцев заточения мне разрешили краткое свидание с женой и сыном. Это было осенью 1983 года. Меня признали вменяемым, и следствие продолжалось. Суд, однако, состоялся только через год, в октябре 1984 года. Меня обвинили в том, что я наряду с описанием лекарственных растений и методов лечения различных заболеваний пытался объяснить с антинаучных позиций устройство мира, высказывал идею о лидерной структуре в природе и обществе, а следовательно, рассуждал о социальном устройстве различных обществ с точки зрения их противоречия законам природы. Короче, распространял заведомо ложные измышления и порочил советский строй. Я, оказывается, клеветал на науку, культуру, искусство и на систему медицинского обслуживания. Статью обо мне даже напечатала газета "Труд", она называлась "Сорняк на биополе".

Так я попал в колонию строгого режима в Горловке Донецкой области. Надо сказать, что тюремное начальство относилось ко мне лучше, чем администраторы от науки, с которыми мне раньше приходилось иметь дело. Как это ни странно, в колонии я смог продолжать научную работу. Основываясь на "метахимии", т. е. на теории ядерных превращений, воплощенной в "Таблицах химических элементов второго поколения", я построил в колонии в свободное от работы время атомный реактор холодного синтеза и деления. Собственно, главной целью было дать колонии тепло, получить электроэнергию путем управляемой ядерной реакции, но без ионизирующего излучения в пространство.

Как известно, для осуществления ядерного синтеза и деления, а также преодоления кулоновского барьера необходимо сближение ядер на расстояние порядка радиуса действия ядерных сил. Поэтому раньше считалось, что ядерный синтез и деление могут быть осуществлены только с применением ускорителей и высоких температур. Однако в наших исследованиях впервые

показано, что синтез и деление ядер можно осуществлять за счет электрических токов, проходящих между ядрами, и магнитных полей, действующих между ядрами, и магнитных полей, действующих одновременно. Другими словами, ускорительный процесс протонов и других частиц был осуществлен не за счет сил кулоновских, а за счет амперовых сил, которые позволяют ускорять заряженные частицы, например протоны, на сверхмалых расстояниях.

Первый опыт удался. Цепная реакция по превращению фарфора в кремний стала показательна. Было получено тепло в колонии. И зеки, и начальство были довольны. Даже называли меня Прометеем XX века.

Там же, в колонии, я написал докторскую диссертацию, посвященную искусственному интеллекту.

Меня освободили в 1991 году. За отсутствием в моих действиях состава преступления уголовное дело было прекращено. Конечно, многое пропало. У меня ведь изъяли все книги, рукописи и, разумеется, не вернули. Но я продолжаю работать. И радостно сознавать, что люди оценили мои труды. Уже через три месяца после освобождения я был избран академиком Русской академии, которая основана в 1989 году и имеет международный статус.

Сейчас моя книга "Бессмертие - это реально" содержит 13 томов по 300 страниц машинописного текста. В этой большой работе собран богатый материал по проблемам заместительной терапии путем введения в организм клеток зародышей потомства. Изучены также вопросы улучшения генофонда людей на базе использования лучших клеточных материалов. Но обо всем этом будет сказано в последующих публикациях. Здесь же я хочу привести только малую часть этого огромного материала, крайне необходимого людям на данный период времени.

ГЛАВА ВТОРАЯ. РОДИТЬСЯ ПОВТОРНО

Я начну издалека. Давайте поговорим о законах лидирующих систем.

Когда-то я разводил аквариумных рыбок стайной породы. Я обратил внимание на то, что рыбки в стаях стремятся к сгущению, не пытаясь жить индивидуально. Меня интересовал вопрос природы стайности, а именно какие законы являются главенствующими в формировании стайных организаций. Другими словами, меня интересовал простой вопрос: "Почему в стае рыбки плавают синхронно в непосредственной близости друг от друга?" Биология учит, что стайность - это проявление инстинкта. Но инстинкт - это только слово, которое не дает нам никакого объяснения. Поэтому я задал себе такой вопрос: "Что произойдет в структуре стаи, если ее рассечь пополам?" В собственном аквариуме такой эксперимент проделать несложно. Биологи утверждают, что при делении стаи ничего нового обнаружить не удастся. Просто появятся две новые стаи, ничем не отличающиеся друг от друга, но ведомые уже двумя другими инстинктами.

Когда эксперименты были проделаны, то оказалось, что двух стай не получилось. Образовалась всего одна стая, но с меньшим числом индивидуумов. Вторая же группа рыбок расплылась по углам аквариума и не пыталась собраться в стаю. Кроме того, некоторые особи вообще потеряли пространственную ориентацию. Они стали переворачиваться вверх животами или висели головой вниз либо вверх. Вскоре я убедился, что у второй половины стаи наступила полная потеря ориентации в пространстве. Эти рыбки легко отлавливались, и я поместил их в отдельный садок. Функционирующую стаю я вновь рассек пополам и вновь увидел, что и в этом случае двух стай не образовалось. Так я делил стаю до тех пор, пока от стаи не осталась одна рыбка. Оставшаяся рыбка внешне ничем не отличалась от остальных, но она была явно необычной и выполняла роль руководящей в стае. Такую рыбку я назвал рыбкой-лидером. Рыбка-лидер верховодила всей стаей, очевидно, при помощи каких-то полей. Я помещал рыбку-лидера в пробирку и опускал ее вместе с пробиркой ко всем, собранным в садке. Все рыбки немедленно собирались вокруг пробирки подобно тому, как к магниту притягиваются железные опилки. Вначале мне подумалось, что рыбки в садке, увидев своего лидера, устремились к нему на основе родственных инстинктов, но потом, когда пробирка, в которой находилась рыбка-лидер, была покрашена и особи в садке уже не могли ничего разглядеть, тем не менее они сгруппировались вокруг

пробирки. На другую, такую же, но пустую пробирку, особи в садке не реагировали. Звукоизоляционная защита также была недостаточной, и особи в садке и в этом случае продолжали чувствовать своего лидера. Поле лидера улавливали особи в садке и через металлические экраны. Для понимания сущности взаимосвязи лидера с особями в садке я ввел понятие "биополя", которое впоследствии будет широко использовано в литературе.

Сущностью так называемого "биополя" я занимался более трех десятков лет. В настоящее время под биополем я подразумеваю некоторую деформацию эфира (вакуумного пространства), которая была мною обнаружена еще в 60-х годах. Впервые изучая неэлектромагнитный агент магнитного поля в торообразных магнитных сердечниках, я обнаружил, что магнитные силовые линии, замкнутые в кольце ферромагнитного сердечника на себя, деформируют пространство вокруг самого сердечника, в том числе и в отверстии тора. Такая деформация обнаруживается, если через отверстие тора пропустить пучок электронов. Что я и сделал в 1961 г. На горловину электронно-лучевой трубки осциллографа я надел кольцевой электромагнит с катушкой и с тщательно заэкранированными от магнитных потоков рассеивания магнитными экранами. На экране лучевой трубки осциллографа я заметил различное поведение электронного потока, проходящего через отверстие тора намагниченного электромагнита или полностью размагниченного. Таким образом, биополе, то есть деформация эфира, присуще лидерам, хотя индивидуумы-нелидеры также обладают биополем, но только в слабой степени.

Биополе обнаруживается и в других биологических объектах, включая и клеточные структуры. Если ежегодно заменять матку в пчелином улье более молодой, то семья, как известно, будет существовать нескончаемо долго, хотя частично она будет видоизменяться в зависимости от генетики лидеров (пчелиных маток). Так, при замене матки, например, украинской породы на матку кавказской породы семья настолько видоизменяется, что становится существенно отличающейся от первоначальной.

Обращая внимание на пчелиный рой, в котором ежегодно матка заменяется на новую - молодую, мы обнаруживаем, что подобный рой становится бессмертным. Другими словами, в пчелином рое создается бессмертное сообщество смертных индивидуумов. Структура может быть бессмертной, но особи в ней смертны. Если человека рассматривать как структуру, а клетки, из которых эта структура реализована, как особи, то человек, в принципе, может быть бессмертным, если смертность особей будет упорядочена по разумной схеме.

В пчелиной структуре матка является лидером, а в структуре человека лидером является клетка, образованная при слиянии отцовской и материнской.

Естественно, при старении генеральной лидирующей клетки будет стареть и весь организм человека. Поэтому для сохранения структуры клеточных колоний каждые 50-70 лет необходимо заменять старую генеральную лидирующую клетку молодой. Естественно, при замене генеральной лидирующей клетки вся структура организма будет перестраиваться согласно закону, изложенному в хромосомах клетки лидера, но человек не заметит этих существенных для него изменений. Память его при этом будет сохранена. Сохраняются его опыт, способности, знания, но другими станут привычки, возможно, изменятся интересы и цели.

Другими словами, человек с обновленной клеткой-лидером будет жить жизнью существа, еще не рожденного, т. е. жизнью оплодотворенной яйцеклетки (зиготы). Многократная замена клетки-лидера дает возможность человеку жить неограниченное время. Проблема, как видим, весьма перспективная и не такая уж сложная. Ее решения можно ожидать в недалеком будущем.

Много говорилось о том, что смерть приходит, когда наступает критический предел нервных клеток, поскольку это единственные клетки, которые не восстанавливаются. Однако это предположение исходит из неверного понимания того, что такое нервная клетка.

Нервные клетки имеют очень большие размеры. Так, например, куриное яйцо - это не клетка, а целый организм. И в этом организме происходят все процессы обновления, которые присущи клеточной колонии. Поэтому если мы говорим, что все клетки обновляются, кроме нервных, то должны сказать, что нервные клетки не меняют внешний вид, но внутреннее их строение и содержание полностью обновляется. В какой-то степени я понимаю, как добиться

полной регенерации внутреннего содержания нервных клеток, но над этими проблемами надо еще работать.

Описанные опыты с аквариумными рыбками позволяют распространить понятие лидера на Природу вообще. Действительно, лидер присутствует практически везде: и в клеточных структурах, и на атомарном уровне. Принцип лидерства пронизывает природу от микромира до астрономических тел. Лидеры являются зародышами в кристаллах неорганической и органической химии. Лидер - понятие неделимое, хотя среди других клеточных особей лидирующая клетка состоит из двух клеток (отцовской и материнской), слившихся под действием своих сильных полей. Поэтому не всякий сперматозоид может рассчитывать на успех слияния с женской клеткой. Это возможно только для клетки-лидера (сперматозоида), обладающего более сильным полем. Вполне возможно, что слияние происходит также не с произвольным участком женской яйцеклетки. Я предполагаю, что лидирующие элементы молекул (кластеров) сложных белков женской яйцеклетки имеют наибольшую вероятность встретиться с лидером мужской клетки. Поэтому будущая жизнь всегда начинается с лидирующей клетки, наиболее сильной и жизнестойкой, так как ее начало образовано из двух других лидирующих начал.

Утрата или старение лидирующей клетки приводит к распаду всей системы, образованной лидирующей клеткой. При этом всякая система состоит из подсистем, каждая из которых имеет своего лидера. Таким образом, генеральная лидирующая клетка образует своеобразную иерархию лидеров подсистем всех уровней. Но все равно всегда сохраняется центр управления всеми подсистемами через лидеров этих подсистем.

Такие подсистемы легко обнаруживаются, например, в пчелином рое. Мы также замечаем, что при заболевании или старении матки пчелиного роя вся иерархия роя начинает выходить из строя. Поэтому для сохранения пчелиного роя пасечник заменяет старую или больную матку молодой и здоровой. Точно так же сохранения структуры человеческого организма можно достичь путем замены клетки-лидера. Действительно, в организме человека все без исключения клетки живут недолго. Так, например, клетки почек имеют продолжительность жизни от нескольких часов до нескольких недель.

Клетки желудка и кишечника имеют почти такую же продолжительность жизни. Отмирающие клетки заменяются молодыми, и организм как структура остается неизменным. Все эти процессы управляются генеральной клеткой-лидером. Однако, если клетка-лидер не в состоянии управлять системой организма и неспособна вырабатывать генетические вещества (например, ДНК и РНК), то такую клетку-лидера следует заменить. Естественно, что замена старой клетки-лидера на молодую позволяет продлить существование системы на тот интервал времени, на сколько хватит ресурсов ее жизнедеятельности.

Введение в организм клетки-лидера позволяет обновить весь организм. Однако такая клетка-лидер применима и для обновления отдельных органов, поскольку ее генетическое начало рассчитано на развитие как всех частей системы, так и отдельных ее частей. В предложенном мною способе омоложения предусматривается вживление клеток-лидеров, т. е. зиготы, в области устаревших клеток во все главные органы. Это так называемая заместительная терапия клеток. Если клетки-лидеры получены из тех же субъектов, в которые они должны в дальнейшем внедряться, то проблемы тканевой несовместимости практически не будет. Не отторгается же, например, оплодотворенная зигота от стенок матки, хотя клетки, образуемые при развитии зиготы, в какой-то мере чужеродны.

Таким образом, есть все основания полагать, что 60, 100 и даже 250 лет - это не предел жизни для человека. Такую продолжительность жизни можно достичь даже более простыми способами, чем решение проблемы бессмертия. Так, например, если соблюдать разработанную мною систему "восемь в кубе" и "квинтэссенцию - как не болеть и как не стареть", то продолжительность жизни человека можно увеличить в несколько раз. Другими словами, 250 лет жизни вполне реальны уже сейчас. Если же обратить внимание на разработанную мной систему продления жизни на основе принципа лидерства, то долголетие может быть нескончаемым.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ. ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ

Жить, как я уже говорил, можно очень долго, если выполнять всего лишь пять правил, т. е. "квинтэссенцию" ("квинта" по латыни - "пять", "эссенция" - "основа"). "Квинтэссенция" - "как не болеть и как не стареть" - является частью данной книги. Она эффективна всегда и везде, как в Чернобыле, так и в другом месте. При этом совершенно неважно, больны вы, облучены или вам навредили врачи - квинтэссенция действует всегда, как всегда действует закон всемирного тяготения Ньютона. Квинтэссенция позволяет человеку самому поддерживать свое здоровье на необходимом уровне. Итак, каковы эти пять правил?

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ. ИЗМЕНЕНИЕ СООТНОШЕНИЯ МОЛОДЫХ И СТАРЫХ КЛЕТОК

Организм состоит из функционирующих клеток и соединительных тканей. Клетки постоянно делятся, нарождаются новые, которые постепенно стареют. Лет тридцать назад я построил прибор, который позволил мне определить количество старых и молодых клеток на заданном участке кожи. Для этого на испытуемый участок кожи направляется тонкий луч света, спектр которого сравнивается со спектром отраженного света. Кроме того, порции света квантовались по времени, и производилось измерение времени задержки порции света. Как было установлено после исследования отраженного света спектрально и во времени, молодые клетки оказались более энергичными, что легко различалось приборами. Старые клетки задерживали свет на больший интервал времени и отражали его с существенно измененным спектром. Кроме того, появлялись линии, характерные для сахара, креатинина, ацетона, фенола, глицерина и других компонентов, нехарактерных для молодой кожи. По интенсивности отраженного света и по особенностям спектра для человека было примерно установлено, что в возрасте до одного года процент старых клеток не превышает 1%. В десятилетнем возрасте средний процент старых клеток колеблется в пределах 7-10%. В 50-летнем возрасте процент старых клеток возрастает до 40-50%.

Первое правило и заключается в том, чтобы увеличить количество молодых клеток по отношению к числу старых клеток. Эффективный способ омоложения заключается в выведении (уничтожении, расщеплении) старых клеток со сниженной жизненной функцией, место которых должны занять молодые. Чтобы помочь организму в замене устаревших клеток, необходимо вызвать выделение ферментов - пепсинов - в желудке.

По моим исследованиям, желудочные ферменты попадают в кровь, разносятся по всему организму и переваривают старую клеточную гвардию подобно тому, как это происходит в самом желудке.

Чтобы понять сам механизм очищения организма от старых клеток желудочными ферментами, приведу некоторые сведения, известные многим биологам, но оставшиеся без внимания. Напомню, что в желудочно-кишечном тракте пищеварительных соков выделяется за сутки около 8-9 литров, 98% этих соков всасывается нижними отделами кишечника. Другими словами, через желудочно-кишечный тракт за сутки проходит около одного ведра жидкостей. Теперь обратим внимание на то, что крови у человека также примерно около одного ведра. Получается, как легко понять, что все жидкости крови проходят за сутки через желудочно-кишечный тракт.

С другой стороны, желудочные соки (пепсины с соляной кислотой) обладают сильными расщепляющими свойствами. Действительно, вспомните, что хищники (например, волки) свою жертву заглатывают без пережевывания, вместе с костями, хрящами, сухожилиями, кожей и шерстью. Как известно, все проглоченные части тела жертвы в желудке перевариваются. Другими словами, желудочные пепсины в присутствии соляной кислоты переваривают, т. е. расщепляют, всякую клеточную массу животного происхождения. Желудочные соки выделяются также и тогда, когда мясной пищи нет в желудке. Тем не менее желудочные соки, как сказано выше, попадают в круговорот жидкостей, составляющих также плазму крови. Указанные желудочные ферменты, разнесенные потоками крови во всему организму, начинают растворять все устаревшие клетки,

которые попадают на их пути. Мои исследования показали, что желудочные соки расщепляют не только старые клетки организма, но и многие другие. Так было доказано, что эти ферменты расщепляют также и клетки, поврежденные нитратами, радионуклидами, тяжелыми металлами, канцерогенными веществами, свободными радикалами и т. п. Не расщепляются желудочными соками только молодые здоровые клетки организма. Надо отдать должное желудочным сокам за то, что они также растворяют и раковые клетки, и молодые клетки чужого организма. Можете себе представить, каким лекарством располагает ваш собственный организм! И таким лекарством, оказывается, является собственный желудочный сок. Много десятилетий ученые всего мира искали лекарство, например, от рака и по сей день не нашли его. Но это лекарство и искать не надо, так как оно уже есть. Им является собственный желудочный сок (пепсины плюс соляная кислота). Конечно, желчь печени и трипсины поджелудочной железы также участвуют в освобождении организма от различных чужеродных элементов, но о них мы пока говорить не будем. Для нас главным лекарством является правильно отлаженная система желудочно-кишечного тракта, в которой желудочные ферменты и ферменты 12-перстной кишки будут иметь максимальное для оздоровления значение.

Возвращаясь к омоложению организма, будем в дальнейшем говорить, что замена в организме старых клеток на молодые с помощью стимуляции желудочных соков элементарно может быть достигнута применением пепсиногонных средств.

Иногда, при ослабленной секреции желудка, врач рекомендует во время еды употреблять по две столовые ложки натурального желудочного сока, например, свиньи или собаки. Но подобное предложение врача вряд ли оправдано. Ведь штамм желудочного сока животного значительно отличается от штамма желудочного сока человека. Если собственный желудочный сок не расщепляет свои старые клетки, то желудочный сок животного или даже другого человека вряд ли поможет. Поэтому правильным будет только стимуляция собственных желудочных соков.

Одним из наиболее эффективных способов стимуляции является стимуляция их поваренной солью.

Для этого через 5-30 минут после еды, которая уже частично переварилась за счет собственных желудочных соков, на кончик языка положить немного поваренной соли (неважно какого сорта) или даже морскую соль. Доза соли может быть произвольной, но не менее 0,1 и не более 1-2 г. Когда соль во рту растворится, тогда соленые слюны надо проглотить. Такое малое количество соли не окажет вредного действия на организм, но вызовет реакцию желудка на дополнительный выброс желудочных соков.

Проблемам поваренной соли уделено в литературе мало внимания. Однако многие источники публикуют сомнительную, явно вредную информацию о соли. А высказывания, что соль является "белой смертью", я считаю кликушеством. О вреде соли говорили и Брэгг, и Уокер, и многие :(другие. Но простим им эту ошибку и возьмем у них другое, но весьма полезное. Таким образом, малое количество соли никакого вреда организму оказать не способно. Наоборот, в данном случае такая процедура очень полезна. Еще древние греки предлагали после еды сосать по крупинке соли. Это и правильно, ведь с ферментами желудка выделяется также и соляная кислота. Наша пища, как правило, состоит из углеводов, т.е. углерода, водорода, кислорода, азота, и практически не содержит хлора. Но среди желудочных соков должно присутствовать много соляной кислоты. Откуда ей взяться, если не вводить в организм хлориды, т. е. поваренную соль?

Стимуляция желудочных соков возможна различными растениями. Так, например, листья подорожника (или его сок) стимулируют желудочные соки, но в листья или сок необходимо вводить поваренную соль. Стимулируют желудочные соки также укроп, фенхель, трифоль, продукты животного происхождения (мясо, рыба, яйца), молочные продукты, грибы, морская капуста, обычная капуста (подсоленная), заячья капуста, растения семейства аралиевых, калган, зубровка, молодило, некоторые кактусы и растения из семейства толокнянковых. Всего желудочных стимуляторов нам известно более ста. Однако необходимо знать, каким образом можно пользоваться растениями, способными стимулировать выделение желудочных соков. Таких приемов несколько.

Один грамм соли положить на язык на несколько минут и соленые слюны проглотить. Процедуру можно делать после каждой еды, а также в течение каждого часа после приема пищи. В течение дня процедуру можно повторять до 10 раз. При этом употребление соли можно совмещать с овощами и фруктами. Так, необходимо подсаливать дыню, арбуз, помидоры, огурцы, редиску,

Репу, топинамбур, турнепс, лук, чеснок, яблоки, груши. Подсаливают буквально все, даже творог, сметану, сыры, хлеб и т. п. При этом употребление растительных масел желательно временно прекратить.

После еды хорошо съесть 1 -2 чайные ложки морской капусты или небольшой кусочек соленой селедки.

Во время еды желательно употреблять преимущественно квашеные овощи и фрукты. Борщ лучше готовить из квашеной капусты, а не из свежей, с добавкой квашеной свеклы, квашеной моркови, квашеного лука и т. п. Растения из семейства молодило также желательно квасить. Для этого необходимо заполнить трехлитровую банку растением (например, молодило), положить чайную ложку поваренной соли и 0,5 г дрожжей. Все поставить кваситься на несколько дней. Потом можно употреблять перебродившую массу по одной столовой ложке во время еды.

Перечисленные рецепты способствуют увеличению в крови пепсиноподобных веществ, что очень важно для омоложения и оздоровления.

Врачи иногда вместо желудочного сока животных прописывают больным химические суррогаты типа пепсидила и др. Иногда прописывают слабый раствор соляной кислоты. По моим наблюдениям, больным с пониженной секрецией желудочного Сока, действительно, хорошо помогает соляная кислота; замечено, что соляная кислота до 0,3%, принимаемая перед едой, существенно омолаживает организм. В течение двух недель исчезают признаки геморроя, если таковой у больного имел место. Только благодаря приему соляной кислоты в течение месяца удается полностью восстановить работу желудочно-кишечного тракта.

Острые блюда, составленные из горчицы, перца, аджики, хрена, редьки, кориандра, тмина, корицы, мяты и других, способствуют стимуляции желудочных соков. При выполнении первого правила, т. е. первой основы квинтэссенции, надо помнить, что ожидать быстрых результатов не следует. Ведь любая болезнь лечится столько, сколько ей лет. Поэтому для омоложения всего организма потребуются скрупулезная работа. Придется вначале омолаживать отдельные органы, затем сосуды, потом кожу и так далее. Другими словами, надо со школьной скамьи обучать человека правилам омоложения. В школах можно ввести такой обязательный предмет, как "Правила сохранения здоровья и омоложение".

Здесь же приводятся только краткие сведения, крайне необходимые для человека сейчас.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ. ПРЕВРАЩЕНИЕ ШЛАКОВ В СОЛИ

В организме накапливается очень много солей не только в почках, но и в мочевом пузыре, соединительных тканях, желчных протоках, костях, сосудах. Особенно опасны для жизнедеятельности шлаки, которые возникают в результате окислительных процессов в организме. Действительно, кислородному контакту подвергаются все без исключения клетки организма и все участки соединительных тканей. В связи с этим полезные процессы окисления сопровождаются и вредными окислительными процессами. Именно такие процессы и приводят к закислению соединительных тканей и превращению их в шлаки.

Чтобы избавить организм от шлаков, которые делают соединительные ткани хрупкими: в них от малейших ударов возникают синяки, кровоизлияния и т. п., необходимо на шлаки воздействовать кислотами. Одновременно кислотное воздействие можно оказывать и на соли, которые накапливаются в сосудах и в межклеточных пространствах. Такой солью является гидроксилпатит. Такой минерал, или соль, специалисты иногда называют "минералом смерти". Будем для упрощения этот "минерал смерти" называть минералом ГФ (гидроксильный фосфат). Минерал ГФ особенно зловреден при сосудистых заболеваниях. Он является причиной таких

болезней, как воспаление сосудов, микрофлебиты, тромбофлебиты, инсульты, облитерирующие эндартерииты, склероз, трофические язвы, парезы и др. .

Таким образом, если в организм вводить кислоты, но такие, которые были бы безопасными, то многие шлаки будут преобразовываться в соли, а минерал ГФ будет выводиться из организма, так как он легко растворим во многих кислотах.

Для применения кислот можно выработать соответствующие ограничения, тем более что арсенал кислот настолько огромен, что выбор оказывается весьма широким. Я ограничился кислотами, формируемыми микроорганизмами животного происхождения в кислотной среде. Другими словами, мной были использованы бродильные процессы как в кислородной, так и в бескислородной среде. Для превращения шлаков в соли предпочтительны кислородные бродильные процессы, т. е. уксусные. Сюда также относится и сам уксус CH_3COOH . Здесь мы обнаруживаем удивительное свойство природы, когда кислород, с одной стороны, запускает механизм образования шлаков, а с другой стороны, способствует механизмам брожения, продуктами которого можно те же шлаки превращать в соли.

Таким образом, понимая роль кислот, которые образуются в результате кислородного брожения клеткой животного происхождения, можно рекомендовать набор таких кислот, которые содержатся во всевозможных овощах и фруктовых соленьях в виде аскорбиновой кислоты, пальмитиновой, стеариновой, лимонной, молочной, никотиновой, угольной, виноградной, муравьиной и других. Здесь, конечно, применимы различные квашения не только огурцов, помидоров, капусты, свеклы, моркови, лука, чеснока, яблок, но и квашеных соков, пива, многих вин, включая наливки, а также портвейн, кагор, каберне, мускаты, дрожжевые блюда, молочнокислые продукты (творог, сыр, брынза, кефир, ряженка, ацидофильные продукты, айран, кумыс и т. п.). Конечно, фруктовые уксусы также применимы при борьбе со шлаками и солями ГФ. Однако надо помнить, что... "олень ест олений мох, а верблюд - верблюжью колючку". Другими словами, каждый человеческий орган приспособлен использовать свои кислоты. Поэтому необходимо как можно более разнообразить применение кислот. Фруктовые уксусы желательно применять с прокисшим молоком. Для этого удобно уксус вводить по чайной ложке (иногда и по столовой) на стакан прокисшего молока с добавкой чайной ложки меда. Все съедается во время еды один раз в день. Уксус необходимо добавлять и в чай, и в кофе, и в любой чай из различных лекарственных растений, а также в супы и в бульоны.

При употреблении кислых продуктов питания, уксусов, квасов, угольной кислоты, ферментов желательно не употреблять растительные масла, которые обладают сильными желчегонными свойствами и существенно замедляют процессы превращения шлаков в соли.

Пища должна быть в это время преимущественно мясная или рыбная. Хотя можно употреблять и яйца, и молочные продукты, и грибы. Причем вторые блюда из мяса или рыбы желательно есть первыми, чтобы не ослабить действие желудочных ферментов.

Супы, борщи, бульоны, окрошки и т. п. необходимо съедать после мясных или рыбных блюд. Здесь также важно разнообразие применения и дрожжевых изделий. Ведь дрожжи бывают разными, их добывают из кишечника не только овец, но и других животных, в том числе и диких кабанов.

После чаев, компотов, а также других деликатесов необходимо на язык положить немного поваренной соли (до одного грамма). Это вызывает дополнительную реакцию желудка на выброс желудочных соков вместе с соляно кислотой. Соляная кислота, как и другие кислоты, превращает шлаки в соли, а минерал ГФ в соляной кислоте створяется и выводится из организма.

Образуемые соли (при употреблении кислот) частично выводятся с мочой и потом, а частично остаются в организме. Необходимо позаботиться о выведении не растворимых организмом солей. Это и составит предмет третьей эссенции, т. е. третьего правила.

При выполнении второй эссенции надо учитывать, что шлаки не сразу могут быть превращены в соли даже и при систематическом окислении организма. Все дело в том, что кислоты либо щелочи попадают туда, где находятся шлак или минерал ГФ. Поэтому важно при проведении данной процедуры заниматься либо физической работой, либо гимнастическими упражнениями,

массажем, так как все это значительной степени стимулирует движение крови и способствует превращению шлаков в соли.

Перейдем к рассмотрению третьей основы.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ. ВЫВЕДЕНИЕ СОЛЕЙ

Анализируя весь спектр солей, которые образуются в организме, можно заметить, что, несмотря на их велико множество, соли бывают либо минеральные, либо органические, либо щелочные, либо кислые, либо растворимые в плазме крови, либо не растворимые в ней. Нас, естественно, будут интересовать соли, которые плохо растворяются в плазме крови и из организма не выводятся. Наблюдения показывают, что из организма не выводятся преимущественно щелочные, минеральные и жирные соли, такие как ураты, фосфаты, оксалаты.

Для растворения упомянутых солей обычно пользуются принципом "Подобное растворяется подобным". Например, в керосине растворяются все нефтепродукты - солидол, солярка, вазелин, парафин, мазут, гудрон, другие нефтепродукты, так как и сам керосин является нефтепродуктом. В спиртах растворяется все, аналогичное спиртам: глицерин, фенол, сорбит, ксилит и некоторые жиры.

Зная принцип растворителей, можно его успешно применять и для растворения солей в организме человека. Действительно, поскольку плохо растворимые соли организма образованы на основе химических реакций нейтрализации сильных щелочей (желчи и трипсинов) со слабыми кислотами желудка, то, в основном, соли организма имеют желчный характер. Следовательно, большую часть солей можно вывести из организма путем введения в организм подобных растворителей, т. е. щелочей.

Естественно, необходимо вводить в организм, а по существу, употреблять такие щелочи, которые были бы безвредными для организма. Существуют ли такие щелочи? Существуют, и в большом количестве. Так, например, все чаи, которые приготавливаются из растений, являются щелочными из-за содержания в них алкалоидов. Алкалоиды же, по своему определению, представляют собой азотсодержащие щелочеподобные вещества. Другими словами, надо пить чаи из растений, но каких?

Нами изучены свойства чая из корней подсолнуха и из его околоплодника. Установлено, что употребление в течение одного-двух месяцев чая из корней подсолнуха помогает вывести из организма большое количество солей.; Для этого с осени запасают корни подсолнуха (толстую их часть), обрезают волоски, моют, сушат обычным способом. Перед употреблением корень дробят на мелкие кусочки величиной с фасоль и кипятят в чайнике по рецепту:

На три литра воды кладут примерно один стакан корней. Все кипятят 1-2 минуты. Чай пьют стаканами, и за 2-3 дня необходимо все выпить. Затем эти же корни кипятят, но уже 5 минут в том же объеме воды, и также этот объем выпивают за 2-3 дня. Затем кипятят эти же корни третий раз в том же объеме воды, но уже 10-15 минут, и также выпивают за то же время. Закончив пить чаи из данной порции корней, приступают к следующей порции, и так далее. Чай из корней подсолнуха пьют большими дозами в течение месяца и даже более.

При этом соли начинают выводиться только после приема чая в течение двух недель, и идут они до тех пор, пока моча не будет прозрачной, как вода, и в ней больше не будет образовываться осадков. Естественно, при употреблении чая из подсолнечника нельзя есть острые приправы, соления, сельдь и уксусы. Пища должна быть приятно соленая, но не кислая и преимущественно растительная.

Хорошо растворяют соли также чаи из спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, тыквенных хвостов, толокнянки, сабельника болотного. Для растворения солей часто пользуются соками некоторых растений. Например, сок черной редьки хорошо растворяет минералы в желчных протоках и желчном пузыре. Этот сок растворяет и другие минеральные соли в сосудах, почечной лоханке, мочевом пузыре. Для этого существует такой рецепт:

Берут 10 кг клубней черной редьки, освобождают их от мелких корешков, обмывают и, очищая от кожуры, приготавливают из них сок. Сока образуется около 3 литров, остальное составляют жмыхи. Сок хранят в холодильнике, а жмыхи перемешивают с медом (в крайнем случае, с сахаром) в пропорции: на 1 кг жмыха 300 г меда или 500 г сахара. Все хранится в тепле в банках, прижатых прессом, чтобы не плесневело. Сок пьют по одной чайной ложке через час после еды. Если боли в печени ощущаться не будут, то дозу можно постепенно увеличивать до одной столовой ложки, затем до двух и в конце концов до 0,5 стакана.

Надо помнить, что сок черной редьки является сильным желчегонным продуктом. Поэтому если в желчных протоках содержится много солей (минералов), то проход желчи затруднен, и человек ощущает боль в печени. В этом случае, когда боль будет значительной, необходимо на область печени положить водяную грелку. Если боль терпимая, то процедура продолжается до тех пор, пока сок черной редьки не закончится. Обычно боль ощущается только в начале курса, а потом все нормализуется. Соли выходят незаметно, но эффект выведения солей огромен.

Проводя указанную процедуру, необходимо соблюдать более пресную диету, избегать острых и кислых продуктов, но только на период употребления сока. Когда же сок закончится, надо есть жмыхи, которые к тому времени уже прокиснут. Жмыхи применяют во время еды по 1-3 столовых ложки в течение всего времени, пока не закончатся. Эта процедура крайне важна для укрепления организма - особенно для легочных тканей и всей сердечно-сосудистой системы.

Соли поддаются растворению и соками других растений, например соком корней петрушки, хрена цикория, листьев мать-и-мачехи, репы, топинамбура (земляная груша) и других.

Соли растворяют также желчью птиц. Действительно, давно замечено, что, например, куры клюют камешки. Многие высказывали мысль о том, что они это делают якобы для усиления перемалывания пищи. Однако куры склевывают камни для формирования скорлупы яйца, а растворяет эти камни желчь, что накапливается у птиц в печени. Оказалось, что куриная желчь великолепно растворяет минералы и не только в желчных протоках. Она растворяет соли практически везде, но желчь надо употреблять осторожно и под наблюдением врача.

" Для этого желчь размещают в специальных желатиновых капсулах, которые обычно используют для горьких лекарств. Иногда желчь употребляют в хлебных шариках. Для этого из мякиша хлеба делают маленькие шарики величиной с лесной орех, делают в них маленькие ямочки и капают в них по несколько капель желчи, а затем ее замуровывают. Проглатывают 2-3 таких шарика за одну процедуру и делают это после еды, через 30-50 минут. На сеанс лечения обычно уходит 5-10 желчных пузырей, взятых соответственно у такого же количества кур. Желчь хранят в стеклянной I посуде в холодильнике.

Аналогичными свойствами обладают также и утиная, и гусиная, и индюшачья желчь. Помните, что максимальная доза желчи не должна превышать 20-50 капель.

При выведении солей из организма нужно быть крайне осторожным, особенно при употреблении желчи и сока черной редьки. Здесь осторожность необходима хотя бы потому, что начавшееся движение солей иногда настолько болезненно, что приходится применять либо водяные грелки, либо ванны, хорошо прогревающие болезненные места. Помогают снимать болезненные ощущения массаж и гимнастические упражнения.

В целом процедуры по выведению солей чрезвычайно полезны и крайне необходимы. Следует заметить, что эти процедуры непросты и требуют к себе большого внимания. Главное - осторожность и внимательность. Прислушайтесь к своим ощущениям, и вы добьетесь успеха. Даже ваш настрой и уверенность привнесут значительную долю положительного результата.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ. БОРЬБА С БОЛЕЗНЕТВОРНЫМИ БАКТЕРИЯМИ И ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА

Борьба с болезнетворными бактериями основана на принципе парности. Принцип парности утверждает, что все виды носителей материи, энергии, информации характеризуются парой^ общих и противоположных свойств. Например, электрон взаимодействует с позитроном в паре, хотя эти

две частицы и имеют противоположные свойства. Парными являются также протон и мезон, ион и катион, клетка животного происхождения и клетка растительного происхождения. Если обратиться к энергиям, то мы различаем положительную и отрицательную энергии. В информатике решения бывают взаимно противоположными, например, корень квадратный имеет и положительное и отрицательное решение. Парность всегда взаимна и, в какой-то мере, противоположна. В биологии парными являются элементы биологических существ. Например, парными являются у человека руки, ноги, глаза, легкие, почки, даже мозги, полушария которых хотя и сходны между собой, не выполняют функции взаимно противоположные.

Не вникая в самую сущность принципа парности, обратим внимание, что принцип парности "простреливает" вен природу, от микромира до всей биологии человека и животных. Действительно, мы знаем, что у человека две кроветворные системы:

- система красной крови, в которой гемоглобин характеризуется двухвалентным железом;
- система голубой крови, или лимфы, в которой гемоцианин характеризуется медью.

У человека имеются также две системы переваривания пищи с противоположными свойствами:

- система желудка с ферментами и соляной кислотой, т. е. с кислотными параметрами;
- система 12-перстной кишки с ферментами желчи Трипсином, т. е. с щелочными параметрами.

Человек имеет две печени (печень и поджелудочную железу), два сердца (второе недоразвитое), два половых органа (у мужчин - недоразвитые женские органы, а женщин - недоразвитые мужские органы).

На клеточном уровне принцип парности утверждает что, несмотря на огромное количество разнообразных клеток, природа клеток характеризуется только двумя их видами. То есть в Природе могут существовать только клетки растительного происхождения (КРП) и клетки животного происхождения (КЖП). Третьего вида клеток в принципе быть не может, так как энергоносителей в Природе только два. Действительно, если обратить внимание на: лучение всякого нагретого тела, то можно заметить, что нагретые тела излучают преимущественно только фотоны и электроны. Энергия фотонов служит для осуществления фотосинтеза, необходимого при развитии клеток растительного происхождения, а энергия электронов (ионов) обеспечивает процессы бета-синтеза клеток животного происхождения.

Как фотосинтез, так и бета-синтез, по моему мнению, относятся к химии второго поколения, так как эти процессы совершаются на энергии, значительно превосходящей энергию традиционной химии. В химии растений идут процессы на уровне кэВ*, в то же время все химические процессы совершаются при энергии порядка эВ**, т. е. в тысячу раз меньшей.

Как фотосинтез, так и бета-синтез происходят с преобразованием азота в кислород и углерод. При фотосинтезе образуемый кислород частично выбрасывается наружу. Кроме него идет выброс и электронов с энергией порядка кэВ. При фотосинтезе наблюдаются и гаммакванты, например у сине-зеленых водорослей. Очевидно, эти гамма-кванты возникают от торможения надтепловых электронов, т. е. электронов с энергией порядка долей МэВ

При бета-синтезе я обнаружил также преобразование азота в кислород и углерод. Соединенные молекулярно кислород и азот в виде окиси углерода (СО) участвуют в продуцировании биомассы КЖП. При этом бета-синтез, наоборот, поглощает кислород, но частично выбрасывает углекислый газ (СО₂). При бета-синтезе всегда наблюдается выделение тепловых лучей.

* кэВ - килоэлектронвольт (10³ эВ). - Прим. ред.

* эВ - электронвольт.

** МэВ - мегаэлектронвольт (10⁶ эВ).

При фотосинтезе КРП продуцируют, как правило, алкалоиды, гликозиды, жиры, сахара, целлюлозу, лигнин, горечи, сапонины и другие вещества щелочной направленности. Собственно, алкалоиды и расшифровываются как азотсодержащие щелочеподобные вещества. Алкалоиды - это, грубо говоря, составные растительных белков. Следовательно, мир растений - это щелочеподобный мир. При фотосинтезе КРП формируют щелочеподобные вещества и создают щелочную среду. Благодаря этому важному свойству КРП способны проживать на щелочных средах, тогда как кислая среда выступает в роли нейтрализатора, если растения на кислых средах и произрастают, то их существование значительно затруднено.

При бета-синтезе КЖП продуцируют, как правило аминокислоты, глюкозиды, гликогены, жиры, сахара (на пример, мед, молочная сыворотка), соединительные ткани| подобные целлюлозе, коллаген, подобный лигнину, белки (белок яйца), подобные растительным белкам (белки семян растений). Аминокислоты КЖП составляют элементы животных белков, которые расшифровываются как азотсодержащие кислотоподобные вещества. КЖП, следовательно продуцируют в основе своей кислотоподобные вещества, окисляют среду обитания. Естественно, проживание КЖП в щелочных средах будет затруднено, так как она будет нейтрализовать систему обитания и останавливать развитие.

Таким образом, фотосинтез и бета-синтез - две разновидности процессов, приводящих к созданию двух разновидностей жизни, отвечающих принципу парности: подобных, но противоположных.

Понимая основы форм жизни, мы можем ответить на! главный вопрос данного раздела. Действительно, нас интересуют болезнетворные организмы, которые имеют также клеточную структуру (хотя это и необязательно), т. е. оболочку, ядро, протоплазму. Нам необходимо знать, к какому виду клеток или к какому виду жизни следует относить болезнетворные организмы.

Естественно, болезнетворные организмы подчиняются также принципу парности, а следовательно, болезнетворные организмы для животных и растений должны быть подобны, но взаимно противоположны в своих функциональных свойствах. Легко догадаться, что болезнетворные организмы среди животных и человека относятся к КРП, а болезнетворные организмы среди растений - к КЖП. Другими словами, если мы говорим о каком-либо заболевании, то должны подразумевать проникновение в организм КРП, и, наоборот, если мы заметили заболевание растений, то, следовательно, растение подвержено действию КЖП. Иначе быть не может, так как не существует третьего вида жизни. Есть только два вида жизни: флора и фауна. Флора подразумевает жизнь цветущих, а фауна - жизнь живущих (согласно латинскому словарю).

Раковые клетки в теле животных и человека также относятся к клеткам растительного происхождения, т. е. к КРП, а раковые клетки в растениях относятся к КЖП. Поясним сказанное.

Все клетки, как КРП, так и КЖП, имеют оболочки, ядра, протоплазму. Внешне все клетки мало чем отличаются друг от друга, да и протоплазма у обоих типов клеток почти одинакова по своей структуре. Отличаются протоплазмы своей цветностью. Так, в протоплазме КЖП гемоглобин имеет красный цвет, а хлорофилл в КРП имеет зеленый цвет, так как в порфириновых ядрах хлорофилла вместо двухвалентного железа содержится магний. Он и дает зеленый цвет хлорофиллу. В лимфосистеме гемоглобин называется гемоцианин, так как в порфириновых ядрах содержится не железо, а медь. Поэтому лимфа имеет голубоватый цвет.

Животные, как и человек, состоят только из клеток животного происхождения, и поэтому они в принципе не способны болеть от КЖП. Можно на минуту представить

Что человек способен заболеть от КЖП, например, от клеток глаза. Тогда по всему телу начнут расти глаза. Если бы человек заболел от клеток своего собственного уха, то по-всему телу начали бы распространяться уши, и т. д. К счастью, КЖП в организме животного и, естественно, в организме человека не могут размещаться где попало, так как в уже сформированном организме различные типы клеток нашли свое место только там, где они размещаются сейчас. В Природе нет каких-либо других КЖП, которых бы не было в организме человека. Также в растениях отсутствуют КЖП, так как они состоят только из КРП. Причем в каждом растении всегда сосредоточены всевозможные виды КРП. Точно так же растение не может заболеть от собственных КРП.

Раковые клетки у человека - это, безусловно, КРП, но так как раковые клетки формируются из КЖП, то они, следовательно, имеют оболочку КЖП, а не целлюлозную, как у растительных клеток. Ядро раковой клетки видоизменено, и протоплазма и гемоглобин значительно отличаются от протоплазмы КЖП. Так, например, железо в порфириновых ядрах заменено щелочными металлами. Поэтому раковая клетка, как и растительная, развивается за счет фотосинтеза. Раковая же клетка растений, наоборот, сохраняя целлюлозную оболочку КРП, протоплазму меняет на протоплазму КЖП. В частности, в порфириновых ядрах раковых клеток КРП вместо магния обнаружен марганец, железо, кобальт, медь, т. е. те микроэлементы, которые характеризуют жизнедеятельность КЖП. Естественно, раковая опухоль на растениях, например березовый гриб чага, имеет кислую среду, т. е. аминокислотную. В то же время раковая опухоль на животном или теле человека имеет щелочную среду, так как раковые клетки, как и КРП, существуют за счет явлений фотосинтеза.

Возвращаясь к болезнетворным организмам, развивающимся в животных, мы можем с уверенностью констатировать, что болезнетворные организмы, разрушая органы животного или человека, ощелачивают место их пребывания. И, наоборот, раковая опухоль и всякая другая система клеток, приводящих к заболеванию растений, неминуемо окисляют среду. Чай из березового гриба чага имеет кислую реакцию, т. е. аминокислотную. Употребление такого чая очень полезно для предотвращения заболеваний человека.

Поскольку смерть животного и разложение трупа сопровождаются сильным ощелачиванием тканей, а щелочная среда является благоприятной для развития КРП, то трупные ткани всегда использовались древними для удобрения почв.

Известна такая турецкая поговорка: "Если ты хочешь, чтобы твой сад благоухал, то зарой под каждое дерево дохлую собаку". И действительно, трупное мясо, содержащее много щелочных веществ, является прекрасным удобрением. Не случайно знаменитые сады Семирамиды выращивали с применением мяса животных. Полинезийцы, осваивая засоленные и песчаные дюны, закладывали семена, например кукурузы, в рот свежей рыбке и засыпали ее песком. Рыбка, сгнивая, создавала наилучшую среду обитания для растения. Выросшее растение своей корневой системой образует почву, которая становится пригодной для выращивания других растений. Точно так же гниющие растения! окисляют окружающую среду. Естественно, турецкую пот поговорку можно изменить на русский лад, сказав: "Если ты! хочешь, чтобы в твоём семействе было здоровое благоухание, то себя и всех остальных корми гнилыми растениями, т. е. кислыми овощами и фруктами". Действительно, гниение растений, т. е. жизнь КЖП, происходит в жидкостной среде. На самом деле такие растения мы называем кислыми, т. е. квашеными. Вопрос квашения растений - главный вопрос здорового образа жизни и долголетия человека. Квашеные растения - основа системы питания человека и животных, основа научной системы не только в лечении больных органов, но и в профилактике и совершенствовании диетического питания больных.

Квашение растений подразумевает переработку их такими КЖП, которые делают такую переработку более эффективной. Человек для такой цели использует дрожжевые бактерии, которые живут в кишечнике животных. Так, например, в кишечнике лошади содержится дрожжевая бактерия, хорошо расщепляющая белки таких растений, как овес, овсюг и др. Если извлечь из кишечника эти дрожжевые бактерии и замесить на них овсяное тесто (мука овса или овсюга), то через один-два дня тесто будет переработано и превращено дрожжевыми бактериями в аминокислотную структуру. Такое тесто можно употреблять и в сыром виде, подсолив или подсластив, и в печеном виде - булки, хлеб, печения и т. п. Хлеб на овсе, полученный с применением дрожжей кишечника лошади, является прекрасным продуктом питания, значительно укрепляющим здоровье человека.

Применяемые в пекарнях дрожжи получены из кишечника овец. Эти дрожжи хорошо перерабатывают белки и клетчатку пшеницы и некоторых других злаковых. Дрожжи, полученные из кишечника коз, также весьма оригинальны и чрезвычайно полезны для переработки кипрея, тысячелистника, полыни, чистотела и других растений, которые становятся пригодными для получения хлебных продуктов из многих растений, произрастающих в степях.

Для переработки желудей, кукурузы, бобовых культур (гороха, бобов, фасоли, сои, чечевицы, софоры японской, акации, клевера, люпина, донника) применяют дрожжи диких кабанов. Квашение возможно и при применении не только дрожжевых бактерий. Так, хорошие результаты получаются при использовании, например, молочной палочки. При этом можно получить как жидкие, так и твердые питательные продукты.

" Например, если в 3-литровую банку насыпать горох, залить водой, всыпать ложку поваренной соли, стакан сахара и чайную ложку сметаны из козьего молока (можно из коровьего). Все бродит не менее двух недель. После брожения можно употреблять как сам рассол, так и перебродивший горох. Варить такой горох, конечно, нельзя, так как он не разваривается. Но его можно размолоть на мясорубке и готовить из фарша котлеты, шницели. Такие блюда не уступают по питательности мясным. Кроме того, подобное питание является и диетическим, так как укрепляет печень и снижает холестерин в крови.

Точно так же можно квасить и другие овощи и фрукты, пользуясь аминокислотным составом жидкостей, а также переработанной клетчаткой со всеми ее элементами.

Таким образом, если правильно и рационально производить квашение овощей, фруктов или просто листы растений и семян, употреблять все в широком разнообразии, обеспечивая окисление всех элементов организма, можно добиться полной невосприимчивости к инфекционным заболеваниям, так как они могут развиваться только в щелочной среде. В кислом засоленном организме КРП развиваться в принципе не могут,

Для закисления того или иного органа необходимо подобрать для него соответствующее растение. Надо помнить высказывание: "Олень ест олений мох, а верблюд - верблюжью колючку".

Другими словами, каждый орган человека предпочитает и соответствующее растение. Например, элементы селезеночника (овса) благоприятно воздействуют на кроветворение и селезенку.

Растения, содержащие азот (семейство бобовых), благоприятно воздействуют на печень, а горчечесодержащие растения - на поджелудочную железу. Поэтому если заведомо известна направленность действия растения, то и приготовленные из него квасы, ферменты, хлеба, пряности и т. п. будут преимущественно окислять соответствующий орган.

Переокисление организма также нежелательно, так как может привести к возникновению гастритов. Однако при возникновении изжоги можно пить уксусную воду.

На один стакан воды берут одну столовую ложку 9%-го уксуса и выпивают не менее 0,5 стакана. Также изжога проходит, если на язык положить 1-2 г соли. Соль заставит организм выделить кислые желудочные ферменты, которые и подавят желчное раздражение желудка.

Иногда ошибочно говорят, что изжога у человека возникает от повышенной кислотности. Здесь замечу, что повышенной кислотности у человека не бывает вообще. Бывает только повышенная глупость у тех, кто это утверждает. Действительно, если бы кислоты формировались кислотными фабриками, то они смогли бы обеспечить любую степень кислотности. Но в том-то и дело, что кислоту формируют сами клетки стенок желудка. Они способны генерировать кислоту максимальной концентрации, только будучи молодыми и здоровыми. Но такая кислотность считается для организма нормальной, а не повышенной. Обжигать такая кислотность собственный желудок неспособна, как невозможно вытянуть себя за косичку из болота. На самом деле изжога возникает от проникновения в желудок из 12-перстной кишки желчи печени и трипсинов поджелудочной железы. Желчь и трипсины - это сильно щелочные вещества, которые и разрушают стенки желудка. Поэтому, чтобы избавиться от изжоги, необходимо употреблять кислоты, а не щелочи, например уксус. Гашение изжоги содой (NaHCO_3) ничего не дает. Ведь сода реагирует и с соляной кислотой, и с желчью. Изжога исчезает от уксуса, всякие сомнения не основательны.

Понятие кислотности (повышенной или пониженной) было выдвинуто намного раньше, чем она могла быть измерена. Только после появления рН-метрии стало возможным измерение кислотности желудочного сока с достаточной для изучения точностью. Она никогда не бывает повышенной, и самая сильная кислотность $\text{pH} = 1,2$ - у здоровых людей.

Четвертая эссенция наиболее важная среди пяти остальных. Поэтому о ней надо помнить всегда и ежедневно. Употребляя растительную пищу, организм ощелачивается и за счет этого

предрасполагается к болезни. Зная об этом, по возможности и периодически необходимо подкислять организм, т. е. употреблять с пищей что-нибудь проквашенное или дрожжевое. При этом всегда необходимо стремиться к разнообразию продуктов, в том числе и к разнообразию кислых перебродивших овощей, фруктов и хлебов. Разнообразить продукты питания необходимо не вслепую, а исключительно по ощущению своих органов чувств. Я часто всем говорю: "Никогда не ешь полезное, питательное, калорийное и витаминное!" А на вопрос, что же тогда надо есть, я отвечаю: "Ешь только вкусное, так как оно для тебя и полезное, и питательное, и калорийное, и витаминное". Другими словами, кушать надо только вкусное и с аппетитом, так как наши вкусовые рецепторы являются непревзойденными советчиками по правильному питанию, хотя и специалисты также кое-что и умеют, и знают. Нужно иногда слушать и их советы.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОСЛАБЛЕННЫХ БОЛЕЗНЬЮ ОРГАНОВ

Пятое правило основано на принципе безразличности. Поясним, в чем состоит принцип безразличности.

Безразличное равновесие элементов в сложной системе можно понять на некоторых примерах. Если мы понаблюдаем за орбитой вращения Луны вокруг планеты Земля, то заметим, что орбита в этой системе не является константой. Действительно, Луна может вращаться по любой другой орбите, пока ее не переместят с заданной орбиты какими-либо силами. Принципу безразличности подчиняется численность пчел в рое, численность клеток в организме в целом или в отдельном органе. Если масса клеток какого-либо органа будет недостаточной, то орган не будет справляться со своей работой. Однако принцип безразличности не позволит органу развиваться до оптимальных размеров. Возьмем почки и обратим внимание на случай, когда часть клеток погибла, например, из-за употребления жареного растительного масла. Оставшиеся клетки почек не могут обеспечить гомеостаз крови. Больной страдает от повышенного давления. Он ощущает сильные головные боли, перебои в сердце. Почка же, в силу принципа безразличности, не знает, что ей надо делать - то ли увеличиться в массе, то ли, наоборот, уменьшиться. Поэтому она, несмотря на перегрузки в своей работе, продолжает работать без изменения своей массы, так как за сутки новых клеток нарождается ровно столько, сколько их умирает.

С позиции врача, почка находится в состоянии безразличного равновесия, подобно камню на дороге. Если камень не передвинуть с привлечением силы, то он может находиться на своем месте сколько угодно времени. Таким образом, оказывается, что болезнь подобного типа становится неизлечимой, так как не существует и не может существовать лекарства, способного изменить массу клеток в почках и сделать ее достаточной для их нормальной деятельности. Действительно, с этой точки зрения, Природе все равно, здоров ли человек, болен или мертв. Только это совершенно безразлично для самого человека. Он не желает быть ни больным, ни тем более мертвым. Отсюда и вытекает, что безразличность Природы совершенно безразлична для человека. Следовательно, болезни, вызванные принципом безразличности, должен излечивать сам человек, по собственной воле и желанию. Другими словами, если хочешь быть здоровым - делай свое здоровье сам, так как к самочувствию человека Природа относится совершенно безразлично. Так как же можно излечить чрезмерную потливость, связанную с гибелью некоторой части почечной ткани? Рецепты таковы:

При лечении, например, застуженных почек, утративших часть своих клеточных тканей, необходимо проделать следующие процедуры.

За час до посещения парилки или финской бани необходимо скушать граммов 50-100 сваренной почки животного, а за 10-15 минут до входа в парилку необходимо выпить от 0,5 до 1 стакана потогонного кваса. Если кожа все-таки плохо потеет, то ее следует обтирать чаем из багульника.

Потогонный квас готовят так: на 3 литра воды кладут 1-2 стакана малины (можно малинового варенья), 1 стакан сахара, 1 чайную ложку сметаны. Все содержится в тепле и бродит с доступом кислорода в течение 10-15 дней.

Потогонный чай готовят следующим образом. В стакане воды 1-3 минуты кипятят одну столовую ложку корней багульника или две столовые ложки листьев березы. Для этой цели можно также использовать цветы липы или бузины. Надо помнить, что при хорошем потении кожи почки частично отдыхают и быстро наращивают свой клеточный объем, так как в крови содержится достаточное количество питательных для почек веществ. В бане нежелательно пользоваться душем для мытья тела или холодным бассейном, так как при этом теряется свойство потения. Душем можно пользоваться только перед окончанием потогонных процедур. Во время потения можно пользоваться березовым веником, но нельзя быстро охлаждаться, так как может наступить всасывание грязных элементов, имеющихся на коже.

Из данного примера следует, что чрезмерную потливость излечивают через еще более сильную потогонную процедуру. Как бы клин вышибают клином, а в данном примере сильная потливость устраняется усиленным потением. В действительности, сильным потением мы добиваемся освобождения почек от работы и даем им немного отрасти в режиме отдыха. Если каждую неделю будут проводиться подобные процедуры, то почки отрастут до такого размера, что вышеперечисленные симптомы исчезнут, организм окрепнет и станет жизнедеятельным.

К сдвиговым заболеваниям относятся и многие другие болезни, например цирроз печени. При циррозе печени ее клетки перерождаются и фактически становятся недееспособными. Нарастить утраченные колонии печеночных клеток, естественно, никакими лекарствами невозможно, так как принцип безразличности здесь неумолим. Только воля и знания человека способны излечить заболевание, от которого плохо только больному, а ко всем остальным и к самой Природе страдания больного не имеют никакого отношения. Зная, что принцип безразличности не разрешает и не запрещает сделать больного здоровым, поможем ему выйти из этого сдвигового заболевания, используя субъективные человеческие ощущения.

Сдвиговое заболевание, характерное при циррозе печени, можно излечить также с помощью потогонных процедур. Так, например, с помощью бани или парилки, а также потогонных процедур в домашних условиях и потогонных чаев добиваются сильного потения кожи. После окончания потения кожа будет всасывать все, что находится на ее поверхности. Если в этот момент кожу обтереть молочной сывороткой, смешанной с мелом или рыбьим жиром (можно иногда натереться и просто очищенной селедкой), то все вещества, находящиеся на коже, немедленно впитаются. В этом случае печень частично отдыхает, а организм питается уже не через печень, а через кожу. Подобная процедура позволяет нарастить клеточные ткани печени, однако характер лечения печени при циррозе достаточно сложен, и его необходимо вести под наблюдением врача. Во всяком случае, процедуры проводят с обязательным употреблением вареной печени животного, чтобы присутствовали в достаточном количестве необходимые для печени микроэлементы. После процедуры подкормки организма через кожу ее следует обмыть или обтереть уксусом.

Аналогичные сдвиговые заболевания мы наблюдаем и при болезнях сердца (одышка, учащенное сердцебиение). Часто человек страдает от того, что ему трудно подниматься по лестнице, в гору или просто на небольшую возвышенность, трудно физически работать или заниматься спортивными упражнениями. При всех подобных симптомах можно рекомендовать следующие процедуры, увеличивающие мощность сердца.

За час до посещения бани или парилки, а также финской бани надо съесть 50-100 г вареного сердца животного. За 15 минут до входа в парилку пьют сердечный квас, или фермент, который готовят так. Берут 3 литра воды (можно брать воду из крана и не кипяченую), 1 стакан растения серого желтушника, или адониса, или ландыша, наперстянки, строфанта, шалфея, купены, добавляют один стакан сахара, 1 чайную ложку сметаны. Все бродит не менее 2 недель в теплом помещении (можно около отопительной батареи). Разовая доза кваса - около 0,5 стакана.

После паровой процедуры необходимо провести массаж тела с целью улучшения кровоснабжения органов и конечностей. Во время массажа сердце отдыхает частично, так как большую нагрузку по движению крови берет на себя массажист. Наличие микроэлементов, поступивших от небольшой порции сердца животного, помогает быстрому наращиванию сердечной ткани. Десять-двадцать подобных процедур значительно улучшат сердечную деятельность. Практически, можно добиться, что вышеуказанные нарушения сердца будут

полностью устранены вне зависимости от возраста. Однако необходимо знать, что надо ежедневно употреблять 0,1 г размолотой травы серого желтушника. Горечь этого растения стимулирует работу поджелудочной железы по выработке инсулина, который, расщепляя сложные жиры и сахара, обеспечивает питание сердцу. При лечении сердца избегайте употребления растительных жиров.

Растительные жиры легко окисляются как на воздухе, так и в организме, превращаясь в олифу. Олифа же является ядом не только для почек и печени, но и всей сердечнососудистой системы. Помните, что олифа хороша для растворения красок, но не для питания или жарки рыбы, картофеля, пирожков, пончиков, кукурузы и т. п. Все блюда можно жарить на свином сале или на топленом масле, хорошо подсоленном.

Сдвиговые заболевания легкого могут быть излечены, например, по следующей методике. Для этого за час до процедуры съедается вареная легочная ткань животного - около 50-100 г. Затем принимаются кислородные ванны с подводным массажем.

После ванны пьют квас, приготовленный по рецепту:

3 литра воды, 1 стакан девясила или фиалки трехцветной, эвкалипта, сосновой хвои, 1 стакан сахара, 1 чайная ложка сметаны. Все бродит в кислородной среде не менее 2 недель. Пьют примерно по одному стакану перед едой или после процедур.

Очень многие страдают сдвиговыми заболеваниями системы желудочно-кишечного тракта. Они являются главными, т. е. причинными, от них идут и все другие болезни. Поэтому правильно только такое лечение, которое начинается с желудочно-кишечного тракта.

Лечение сдвиговых отклонений в желудочно-кишечном тракте обусловлено наличием ниш в стенках желудка, язв, повреждений в луковице 12-перстной кишки (в зоне привратника). Прежде чем приступить к лечению, например, желудка, необходимо понять, по крайней мере, главные причины его заболевания. Действительно, если болезни желудка связаны с проникшей инфекцией, то с нею бороться несложно, и об этом здесь говорить не стоит.

Сдвиговые заболевания желудка, как правило, возникают при стрессовых явлениях. Действительно, представьте себе ситуацию, когда идет выброс желудочных соков, а человек в этот момент крайне, катастрофически напуган или взволнован. Обычно при строгой гармонизации кислые ферменты выбрасываются в желудок при появлении сигналов, стимулирующих их выброс, например, поступление пищи в желудок. Затем, когда концентрация желудочных соков ослабнет, открывается привратник луковицы 12-перстной кишки, и пища начинает перерабатываться уже в щелочных веществах (желчи и трипсинах). Во время же стресса клапан привратника луковицы 12-перстной кишки открывается от расслабления мышц луковицы (стрессовый упадок сил), и сильно концентрированные желудочные ферменты попадают в 12-перстную кишку и разъедают ее. Особенно сильно повреждается сама луковица 12-перстной кишки и после повреждения, как правило, не обеспечивает герметической коммутации желудочных соков, которые могут свободно перемещаться и в те моменты, когда это запрещено режимами работы желудочно-кишечного тракта. Точно так же свободно начинают перемещаться и трипсины из 12-перстной кишки в желудок. Это явление еще хуже, т.к. смесь желчи и трипсинов настолько сильно поражает стенки желудка, что в них образуются ниши, а иногда и просто прожоги с прорывом стенок желудка. Зная о том, что стрессы могут привести организм к гибели, необходимо применять меры к защите желудочно-кишечного тракта от собственных ферментов желудка и 12-перстной кишки. Способов здесь может быть много, например, выпитый стакан кислого молока в момент стресса способен защитить желудочно-кишечный тракт. Даже стакан холодной воды положительно влияет на устранение стрессовых последствий. При появлении тошноты надо в стакан воды добавить одну-две столовые ложки 9%-го уксуса и выпить. Можно положить на язык около грамма соли, а по мере растворения соли запивать водой.

Если последствия стрессов уже имеются у человека, а в этом у меня нет никакого сомнения, то их можно устранить только лечением сдвиговых заболеваний. Другими словами, необходимо на некоторый период времени, т. е. на время лечения, забирать из желудка желудочные соки и ферменты 12-перстной кишки. Надо затормозить процесс поражения стенок желудочно-кишечного тракта на некоторое время, чтобы дать стенкам желудка восстановиться до первоначального состояния. Как это сделать? Ответ достаточно простой.

Приготавливают жмыхи из овощей или фруктов. Для этого из очищенных от грязи и кожуры овощей и фруктов отжимают сок с помощью соковыжималки. Полученные жмыхи необходимо глотать перед едой. Жмыхи нужно скатывать ладонями в маленькие шарики и глотать их не пережевывая. Если сделать шарики величиной с фасоль, то таких шариков за разовую процедуру следует проглотить около двух-трех столовых ложек. Жевать шарики нельзя, так как они втянут много слюны и не окажут должного воздействия на восстановление стенок желудка. Процедуру глотания жмыхов можно повторять перед каждой едой, а соки можно пить подсоленными только либо после еды, либо перед сном.

Теперь несколько слов о жмыхах. Жмыхи имеют отрицательный потенциал, который сохраняется несколько недель, пока волокнистые вещества жмыхов не втянут ионизированные элементы воздуха.

Свежие жмыхи за счет электропотенциальности на уровне порядка 10-30 эВ способны вытягивать из стенок желудка и луковицы 12-перстной кишки металлы (в том числе радионуклиды и тяжелые металлы). Они также могут убирать канцерогенные вещества и свободные радикалы. Кроме того сами жмыхи сорбируют не только остатки солевых желудочных жидкостей, но и являются важными наполнителями кишечника, способными также восстанавливать эпителий всего кишечного тракта. Как подобрать необходимый сорбент, т. е. жмых, который из-за большого количества содержащихся в нем пектинов мог бы одновременно выполнять и другие оздоровительные процедуры?

Жизненный опыт показал, что в случае пониженного давления и большой слабости, включая и пониженность температуры тела (особенно конечностей), целесообразно применять жмыхи из капусты, щавеля, подорожника, трифоли, борщевика. Процедуру глотания этих жмыхов продолжать до тех пор, пока тело не разогреется, ноги и руки не перестанут стынуть на холоде, а давление будет эталонным - 120/80.

Если же человек страдает повышенным давлением, то следует принимать свекольные жмыхи (красная свекла), листьев липы и малины, цветов и листьев мать-и-мачехи, цветов бузины.

Если же человек страдает сахарным диабетом, то необходимо принимать жмыхи из листьев водяного перца (горчак), одуванчика, цикория (петровы батоги), горчицы (можно из листьев сурепки), травы ястребинки, листьев осины (можно из листьев тополя), листьев черники, листьев прямостоячей лапчатки, листьев лимонника. Во всех случаях количество жмыха должно быть небольшим, и доза подбирается по ощущениям, но она должна быть не более трех столовых ложек.

Если у человека изжога, то она снимается жмыхами из моркови или яблок.

При легочных заболеваниях лучше употреблять жмыхи из черной редьки. Эти жмыхи также очень полезны при выведении камней из желчного пузыря и его протоков. Примерно такими же свойствами обладают жмыхи из петрушки, листьев мать-и-мачехи, репы, турнепса. Жмыхи из свеклы снимают аппетит и очень полезны при лечении от ожирения. После их приема пропадает аппетит. Конечно, в это время есть ничего нельзя, так как пище нечем будет перевариваться. Следовательно, человек будет худеть при полном отсутствии желания что-либо кушать. Процедура со свекольными жмыхами мною названа "методикой сытого голодания".

Если жмыхи глотаются плохо, то их можно смазывать сметаной. Пятая эссенция особенно важна в плане восстановления деятельности желудочно-кишечного тракта. Следует обратить внимание на использование сорбентов в виде жмыхов овощей и фруктов. Действительно, зная о том, что в желудочно-кишечном тракте циркулируют пищеварительные ферменты и элементы крови в объеме до 8-9 литров в сутки (см., например, журнал "Наука и жизнь" № 12, 1986. С. 53), то, употребляя волокнистые вещества и пектины, содержащиеся в жмыхах, удастся с их помощью очистить кровь в течение 3-5 дней. Поэтому употреблять жмыхи необходимо не только больным, но и здоровым.

Соки во всех случаях пить можно, но старайтесь их пить всегда подсоленными или сквашенными.

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. "ВОСЕМЬ В КУБЕ"

Подводя итог рассмотрению квинтэссенции "Как не болеть - как не стареть", можно теперь остановиться на вещах менее принципиальных, но также весьма важных. Речь ниже пойдет о самой системе оздоровления организма, разработанной автором и названной "Восемь в кубе", для простоты мы эту систему будем обозначать знаком "8³". Она возникла на основе изучения биологического объекта как замкнутой системы, но управляемой извне по восьми каналам, через восемь подсистем, каждая из которых также состоит из восьми органов. Перечислим все каналы, через которые поступают главные энергетические воздействия на человека, чтобы иметь представление о характере всех возможных воздействий и нарушений в организме.

Первым каналом воздействия является желудочно-кишечный тракт. Действительно, за свою жизнь человек пропускает через желудочно-кишечный тракт около 100 тонн пищевых материалов. За счет употребления пищи человек и контактирует с окружающей средой. Понятно, что сама пища в конечном счете является носителем солнечной энергии, которая каким-то образом трансформируется в организме, усиливая одни органы и ослабляя другие. Не требуют доказательств многие факты, например, что однообразная пища настолько вредна, что может наступить преждевременная смерть от истощения! Пусть даже с полным желудком. Знатоки всегда советуют разнообразить свою пищу и прислушиваться к голосу органов чувств. Это, конечно, не диета, так как диета - это способ сохранить болезнь до старости, а правила питания с уклоном применения в пищу тех продуктов, которые перестраивают организм в сторону оздоровления ослабленного органа. Как это делается, будет показано на примерах оздоровления того или иного органа с помощью выбора соответствующих продуктов питания.

Вторым каналом является газовый обмен через легкие. Человек через легкие пропускает большое количество газовых веществ, включая кислород, азот, пары воды, ароматические вещества деревьев, растений - всего до трех литров. Только кислорода легочной тканью усваивается до нескольких миллиграммов за один вдох. Это и понятно, ведь общая площадь легочной ткани за счет альвеол составляет около 100 м². Кроме того, легкие усваивают и пары воды, когда организм сильно обезвожен. Это дает возможность организму спастись в засушливое время и при отсутствии воды для питья.

Легочная ткань поглощает также много ароматических веществ, присутствующих в воздухе. Например, на табачных плантациях заядлые курильщики не курят, так как летучих алкалоидов никотина в воздухе вполне достаточно для усвоения легкими курящего. На этом принципе, в частности, раньше отваживали курильщиков от курева. Для этого достаточно выращивать в квартире растение табака. Когда растение становится взрослым, то оно настолько усваивает ароматические вещества, усиливая одни органы и ослабляя другие. Не требуют доказательств многие факты, например, что однообразная пища настолько вредна, что может наступить преждевременная смерть от истощения! Пусть даже с полным желудком. Знатоки всегда советуют разнообразить свою пищу и прислушиваться к голосу органов чувств. Это, конечно, не диета, так как диета - это способ сохранить болезнь до старости, а правила питания с уклоном применения в пищу тех продуктов, которые перестраивают организм в сторону оздоровления ослабленного органа. Как это делается, будет показано на примерах оздоровления того или иного органа с помощью выбора соответствующих продуктов питания.

Вторым каналом является газовый обмен через легкие. Человек через легкие пропускает большое количество газовых веществ, включая кислород, азот, пары воды, ароматические вещества деревьев, растений - всего до трех литров. Только кислорода легочной тканью усваивается до нескольких миллиграммов за один вдох. Это и понятно, ведь общая площадь легочной ткани за счет альвеол составляет около 100 м². Кроме того, легкие усваивают и пары воды, когда организм сильно обезвожен. Это дает возможность организму спастись в засушливое время и при отсутствии воды для питья.

Легочная ткань поглощает также много ароматических веществ, присутствующих в воздухе. Например, на табачных плантациях заядлые курильщики не курят, так как летучих алкалоидов никотина в воздухе вполне достаточно для усвоения легкими курящего. На этом принципе, в частности, раньше отваживали курильщиков от курева. Для этого достаточно выращивать в

квартире растение табака. Когда растение становится взрослым, то оно настолько сильно излучает алкалоиды никотина, что этих паров даже от двух кустов растения оказывается достаточно, чтобы тяга к папиросе ослабла. Через две-три недели нахождения курильщика в доме, где произрастает растение табака, он полностью отвыкает от курения. Потом безболезненно для курящего можно выбросить из дома и растение.

Многу обнаружено также усвоение легочной тканью и азота. Причем считаю почти доказанным, что азот из молекулярного своего соединения (N_2) преобразуется в окись углерода (СО). При этом легочная ткань сильно разогревается, так как ядерное преобразование азота в окись углерода сопровождается выделением тепловой энергии в пределах до долей МэВ. Благодаря этой реакции организм обогревается в холодный период времени и охлаждается, когда очень жарко, так как в легких наблюдается и обратная реакция преобразования окиси углерода в молекулярный азот.

Третий канал обмена веществ определен кожно-волосным покровом. Через кожу организм частично дышит, усваивая до нескольких процентов кислорода и других летучих веществ. Через кожу поступают также и пары воды, и эфирные вещества. Через кожу выделяется до 3-4 кг жидкости во время потогонного процесса. Примерно столько же она способна и потребить в те периоды, когда организм сильно обезвожен. Через кожу таким образом можно как ввести, так и вывести много необходимых веществ в целях лечения и оздоровления организма. При циррозе печени канал обмена питательных веществ через кожу является основным. При асцитах лечение также становится возможным, если кормление больного будет осуществлено через кожу. Через кожу можно и вводить вещества, и выводить вредные для организма вещества. Особенно ценно владение этим каналом при гипертонии; без применения гемитона, адельфана или других сосудорасширяющих лекарств давление можно снять путем потения, т. е. выведения через кожу вредных для организма веществ. Для этого достаточно обработать кожу специальными растворами, усиливающими потливость. Например, если кожу обтереть чаем из багульника, то она начинает сильно потеть. Конечно, тело предварительно должно быть разогрето, а точнее, кожа. Поэтому здесь полезны паровые заведения (парилки, сауны). Хорошо потеет кожа при обработке ее березовым веником, если веник предварительно обогреть на сильном пару. Если сауна внутри имеет обшивку из липовых досок, то экстракты липы, а это, как правило, серосодержащие вещества, значительно стимулируют потогонный процесс. Таким образом, рациональное использование всего перечисленного позволяет снижать давление крови до практически любого необходимого уровня.

Четвертый канал обмена определен обменом кинетической энергией. Под этим каналом мы подразумеваем воздействие на организм различных гимнастических упражнений, дыхательных упражнений, массажа и т. п. Представим себе человеческую сердечно-сосудистую систему. Если все сосуды человеческого организма соединить последовательно, то получится трубопровод длиной в десяток тысяч километров. Спрашивается, способно ли наше сердце прокачивать кровь по такой протяженной трубной магистрали, как наша сердечно-сосудистая система? Конечно, такая работа не под силу никакому насосу, в том числе и нашему сердцу. Тогда каким же образом прокачивается по органам кровь, если сердцу такая работа не по плечу? Ответ, оказывается, заключается в следующем. Кровь по сосудам прокачивается за счет сосудистой перистальтики. Другими словами, кровь перемещается вдоль сосудов за счет движущейся вдоль сосудов волны сжатия и разрежения, подобно той, что существует в кишечнике. Причем одновременно движутся сразу две встречные волны: одна волна гонит артериальную кровь, а другая волна гонит венозную кровь. Зная законы сложения встречнобегающих волн, можно понять, что две волны в сумме для внешнего наблюдателя будут казаться стоячими, т. е., вроде бы, никакого движения. В действительности две встречные волны всегда существуют, нам они представляются в виде пульсации.

Таким образом, мы замечаем, что всякое мышечное сокращение неминуемо приводит к перекачке крови сразу в двух направлениях. Точно так же и всякое механическое воздействие на мышцы заставляет кровь сразу двигаться в двух направлениях, т. е. выполнять главную задачу сердца - транспортировать кровь в различные жизненно важные участки.

Понимая все сказанное, можно сделать вывод, что всякие гимнастические упражнения, дыхательные упражнения, массажи, гимнастика йогов, всевозможные виды борьбы, бег, плавание,

игры - все это способствует транспортированию крови во все участки организма. Следовательно, каждый орган будет получать и необходимые для своего питания вещества. Не должно вызывать сомнений, что всякая кинематика мышц идет на пользу организму. Остается только разработать методики, с помощью которых можно было бы оздоравливать тот или иной орган и, в конечном счете, весь организм. С указанных позиций можно относиться к известным, уже опубликованным методикам, таким как гимнастика Стрельниковой, дыхательная система Бутейко, йоголечение и так далее и тому подобное.

Пятый канал называется спектральным. Сущность его: заключается в следующем. Напомним, что всякое нагретое, тело, всякий нагретый атом светится в достаточно широком спектре частот. Так, например, водород при температуре несколько тысяч градусов имеет около 20 спектральных линий. Не меньше спектральных линий имеется у всякого иного атома. Первая спектральная линия, как правило, имеет наибольшую амплитуду, а другие имеют амплитуды существенно меньшие. Причем амплитуда первой компоненты зависит еще и от температуры. Если температура атома увеличивается в два раза, то амплитуда первой спектральной компоненты увеличивается в четыре раза, т. е. почти в квадрате.

Нагретые атомы на поверхности Солнца возбуждены настолько сильно, что свечение их различимо и невооруженным глазом, например, с помощью трехгранной призмы. Тело человека также нагрето, и, естественно, нагреты и излучают свечение все атомы, какие только имеются в организме. Только светимость их значительно понижена, но намного ли? Действительно, намного ли амплитуда свечения каждого атома нашего тела меньше свечения атомов на поверхности Солнца? Оказывается, не намного. Температура на поверхности Солнца равна 6000° по Кельвину, а температура тела человека всего $36,6^{\circ}\text{C}$ (плюс 273° , т. е. примерно 310° по Кельвину). Следовательно, температура на поверхности Солнца больше, чем температура нашего тела, всего лишь в 19 раз. Теперь можно сказать, что амплитуда первых спектральных компонент атомов на Солнце больше амплитуд тех же компонент атомов человеческого тела всего лишь в 192, т. е. в 361 раз. Свечение атомов на Солнце мы видим с помощью глаз, а свечение атомов нашего тела мы не видим даже в темной комнате. Но это не должно нас смущать. Главное - оно есть, и комары, например, его даже видят. Оно также легко различимо и с помощью фотоэлектронных, умножителей.

Изучая светимость отдельных органов нашего тела, мы обнаруживаем, что светимость каждого отдельного органа нашего тела имеет свой спектральный паспорт, в котором имеются характерные для органа линии. Естественно, эти линии определяются микроэлементами, составляющими эти органы. Так, например, спектр кожи содержит характерную линию серы. И действительно, сера усиливает потогонный процесс кожи. При преддиабетном состоянии кожа теряет серу, становится грубой, и свойство кожи потеть значительно снижается. Почки излучают сильные спектральные линии кремния, и при уменьшении кремниевых кислот в почках диурез существенно сокращается. Не случайно употребление арбуза, в котором содержится кремниевая кислота, повышает мочегонный эффект. Печень характеризуется спектром частот, содержащих азот, углеводы и белки. Так можно говорить о различных органах и о различных спектрах. Однако можно утверждать, что деятельность каждого органа, вне сомнения, определена спектром частот содержащихся в нем элементов. Таким образом, по спектру частот можно как характеризовать систему, так и управлять ею, если спектр излучения с подобными параметрами навязать системе. Именно такое навязывание и осуществляют народные лекари за счет компрессов из лекарственных растений. Например, при воспалении легких на грудь делают теплый (даже иногда горячий) компресс из печеного картофеля. При болях в печени делают компресс на область печени из семени льна, гороха, бобов, сои, клевера и других азотосодержащих растений. При переломах костей накладывают на зону перелома корни окопника (живокости) или мумие и, конечно, всегда сверху накладывают водяную грелку. Здесь заметим, что электрические грелки не подходят, так как спектр излучений электрических спиралей (например, нихрома) существенно отличается от спектра излучений организма, поскольку в организме нихром отсутствует.

Спектральный канал настолько существен в терапии болезней, что его игнорировать - все равно, что недополучать сверхнеобходимые витамины. Зная роль спектрального канала, можно

этими знаниями пользоваться и в повседневной жизни. Например, многие говорят, что загорать на Солнце вредно, а особенно вредно лежать на горячем песке. Можно ли верить такому утверждению? Конечно, нельзя, так как нагретый песок излучает мощные линии кремния и водорода, свободно проникающие через кожу и стимулирующие работу почек, сердца и всей сердечно-сосудистой системы. А сами солнечные лучи вредны или полезны? Конечно, полезны, если они дозированы по времени действия! Это и понятно, ведь солнечные лучи содержат преимущественно спектры легких элементов (водорода, гелия, азота, кислорода), поэтому спектр солнечных лучей всегда благоприятен и ими пользоваться, безусловно, надо, но, конечно, с разрешения врача.

Шестой канал характеризуется приемом и управлением органами так называемым биополем. Чтобы понять работу шестого канала, необходимо пояснить сам феномен биополя.

Под биополем я подразумеваю некоторое искривление или деформацию вакуума под воздействием пространственной ориентации атомов в веществе. Действительно, каждый атом вещества характеризуется некоторой вещественной частью и некоторым полем. В данном объяснении я пользуюсь собственной моделью мира веществ, согласно которой вещественность определена как волновая пучность вакуума, т. е. волновая пучность демокритовских атомов эфира.

Поскольку всякие элементы материи представляются в виде пучностей трехмерных колебаний, то всякая пространственная ориентированность элементов материи неминуемо приводит к изменениям в пространстве, которые настолько значительны по всем своим возможностям, что становятся несоизмеримыми с какими-либо другими полями. Действительно, проявление деформации эфира (или вакуума) мы замечаем, например, в процессе роста растений. Так, ростки молодых побегов многих растений, особенно ростки бамбука, легко пробивают асфальт и даже железобетонные плиты до 300 мм толщиной. Мы часто наблюдаем это явление на дорогах, когда молодая травка подорожник разрушает асфальт до 100мм толщиной. Замечено, что грани, а точнее, ребра и вершины крупных кристаллов (особенно корунда и алмаза), обладают сильными полевыми эффектами так называемого биополя. Другими словами, замечено, что биополе в значительной степени проявляется в свойствах углерода (алмаз - углерод, битум - углерод). Очевидно, замеченный феномен воздействия ладонями человека на другого человека обусловлен углеродными свойствами. Собственно, ладони или ступни ног, руки за счет многовековой эволюции и травмирования при передвижении сформировали кожные покровы конечностей особо прочными. Доказано, что животные в охотничьем азарте не повреждают своих конечностей, хотя и наступают на какие угодно острые предметы во время бега. Кожные клетки рук и ног (ладоней и лодыжек) существенно отличаются от других клеток кожи. Именно они и обладают свойством деформировать эфир до такой степени, что защищают при беге подошвы ног от травм острыми предметами. (стеклами, камнями и т. п.).

Научное обоснование биополя дано мной в 1955 г. Первые заявки на открытия, раскрывающие биополе под термином "неэлектромагнитный агент", датированы уж" 1960 г. Только через 30 лет японские ученые подтвердил! обнаруженное мной явление, но в литературе это открытие называют эффектом Ааронова-Бома, хотя эти ученые только предположили, что такое явление может иметь место. Не добиваясь приоритета, заметим, что явление деформации эфира существует. Оно хорошо проявляет себя свойствах углерода (алмаза). Оно в этой связи имеет место в биологической сущности человека и животных. Оно распространимо на некотором расстоянии и способно перестраивать функциональные процессы человека как в положительном, так и в отрицательном направлении. Я могу! совершенно определенно утверждать, что научное использование явления деформации эфира, образуемое пока неизвестными средствами, способно влиять на большие территории проживания людей и, конечно, может являться оружием как защиты, так и нападения. Поэтому изучение биополя следует вести открыто перед всеми народами, чтобы избежать монополии. Биополе, созданное руками (можно ногами - лодыжками), способно оказывать и благоприятное воздействие на оздоровление организма. Надо точно определить, что биополе полезно только в том случае, когда оно другим лицом физически ощущается. Обычно я его регистрирую путем поднесения ладоней к ушам, не касаясь ушных раковин. Если я подношу руки к своим ушам, то явственно слышу как бы пробулькивание в ушах с частотой несколько герц или

даже сильное потрескивание. Точно такие же ощущения обнаруживаются при поднесении моих ладоней к ушным раковинам других людей. Если человек не слышит ничего, то биополе ему не поможет.

Другим феноменом действия биополя является тепловой ожог. Его проверяют следующим образом. Известно, что температура ладоней рук всегда ниже температуры, например, груди. Поэтому, если партнеру поднести ваши ладони к коже его груди (лучше через тонкую хлопчатобумажную ткань), то при наличии у вас биополя партнер ощутит сильное жжение. От своих рук он такого жжения не почувствует. Следовательно, вы способны исцелять многие болезни, но, конечно, не все. Я сам проверял многих экстрасенсов, в том числе и дипломированных. Оказалось, что у них почти у всех биополе полностью отсутствует. В этом случае их контакт с целью оказания помощи является пустой затеей, отнимающей время, дорогое для правильного лечения. Мне неизвестны на Украине экстрасенсы, которые могли бы получить право на практику с целью оздоровления, а следовательно, разрешение на такую практику должен давать только Минздрав, а не экстрасенсы международного или межпланетного значения.

Седьмым каналом воздействия является информационный. Под информацией я подразумеваю всякое сообщение, принесенное любыми носителями. Информация переносится звуковыми носителями, оптическими источниками как в видимом спектре частот, так и в инфракрасном диапазоне или ультрафиолетовом (включая рентгеновские и гамма-кванты) диапазоне, электромагнитными волнами, гравитационными, биополями и так далее и тому подобное. Информация воспринимается органами чувств, их у человека восемь: орган слуха, орган зрения, орган обоняния, орган вкуса, орган осязания, орган восприятия биополя, орган сновидения, орган астраловидения. Все эти восемь органов чувств способны к восприятию информации, какой бы природы она ни была.

Информация бывает самая простейшая, например, в виде коротких сигналов или импульсов. Бывает информация и более сложная, представленная в виде образов. Человек способен всякую информацию воспринимать и генерировать в виде образа.

Образы бывают позитивные или негативные. Например, зрительный позитивный образ - это все то, что мы видим вокруг какое-то мгновение. Негатив такого образа - это то, что мы имеем при фотографировании позитива (там, где в позитиве черное, в негативе, соответственно, белое, и наоборот, там, где в позитиве белое, в негативе, соответственно, будет черное).

Позитив или негатив в зрительных образах понятен каждому, кто занимался фотографией, но вот понимание позитива или негатива среди звуковых образов уже затруднительно. Тем не менее можно пояснить, чем отличается, например, звуковая позитивная мелодия от негативной. Действительно, если в звуковом спектре позитивной мелодии наличие спектральных компонент характеризует позитив, то в негативной мелодии, наоборот, в шумовом спектре спектральные компоненты позитива отсутствуют.

Много лет назад мне приходилось делать к проигрывателю преобразователь позитивных мелодий в негативные и прослушивать негативные мелодии различных музыкальных произведений. Впечатление, как говорится, потрясающее, когда на фоне неизвестных музыкальных инструментов явственно прослушивается знакомая мелодия в виде звуковых пустот. Ощущение непрерывного падения в такты мелодии, которая исполняется как бы паузами с обрамлением множества неслыханных ранее музыкальных инструментов.

Если говорить о позитивных и негативных ощущениях, например, тактильных, то и здесь различие ярко выражено. Предположим, что зубную боль мы представляем позитивным ощущением, тогда негативная боль представляется в виде такого ощущения, когда зуб перестает болеть, а начинает болеть все тело. Ощущение парадоксальное, хотя оно часто возникает при лечении больного зуба. Существует даже такой рецепт: чтобы снять сильную боль, пьют чай из сбора лекарственных растений, сильно возбуждающих нервную систему. К таковым относятся хризантема, лотос, аконит, барвинок, все растения семейства аралиевых, красавка и др. Настойки на травах делают обычно водочными и применяют их по назначению каплями. Вначале от применения лекарства начинает болеть все тело, т. е. возникает ощущение острой боли по всему телу, но вместе с этим зубная боль стихает, через десяток минут исчезает боль и во всем теле,

которая, кстати, переносится очень легко, как небольшой перегрев в парилке. Восприятие органов чувств у человека всегда объемное. Многие ошибочно представляют себе, что восприятие зрительных образов с помощью глаз осуществляется по законам двумерной оптики, т. е. воспринимаемое одним глазом изображение всегда плоское. На самом же деле глаз человека воспринимает не изображение, а дифракционную картину, как в камере-обскуре. Только в камере-обскуре дифракционная картина образуется от отверстия, а дифракционная картина на сетчатке глаза возникает от столбиков и колбочек. По теореме Ба-бине, дифракционная картина от одного отверстия или одного столбика такая же, как и от многих отверстий или от многих столбиков и колбочек. Но информация дифракционной картины всегда содержит все сведения о трехмерности образа. В этом легко убедиться, если посмотреть одним глазом через увеличительное стекло на вату или шерсть. Действительно, при просмотре волокнистого материала одним глазом четко различаются все пространственные параметры, как будто просматривание совершается двумя глазами.

Точно так же органы слуха различают не двумерные звуковые образы, а всегда трехмерные. В этом вся прелесть слуховых приемников. Трехмерные звуковые образы в ушных раковинах сначала преобразуются в дифракционные картины, которые, размещаются по всей улитке уха и воспринимаются в виде самофокусирующейся волны. Подобные волны легко моделируются с помощью кольца, плавающего в жидкости. Действительно, если кольцо поколебать на поверхности жидкости, то внутри кольца волна помчится к центру. Она будет увеличиваться по частоте и по амплитуде. В центре кольца мы сможем наблюдать характерный импульсный всплеск. Примерно таким же импульсом является сигнал от элементарного звукового образа, который в виде импульса поступает на молоточек и на наковальню, находящиеся в конечной части слуховой раковины уха.

Всякая информация, поступающая на органы чувств, каким-то образом действует на человека. Но это действие в разных случаях различно. Иногда информация хотя и поступает на центральную нервную систему, но практически никакого воздействия не совершает. Поэтому информацию можно подразделить на действующую и недействующую. Например, среди звуковых образов, не оказывающих практического воздействия, можно считать такие звуковые образы: "жарко", "холодно", "светло", "чисто", "ярко", "свежо" и т. п. Эти образы характеризуют повествование. Образы, просьбы, такие, как "помоги", "угости", "подержи", "покарауль", "посмотри", "подожди", также не являются действующими. Образы приказа: "Равняйся!", "Встать!", "Шагом марш!", "Смирно!" также не являются действующими, так как они не характеризуют какое-либо действие, на которое всегда готово данное существо.

Например, человек болен и ждет выздоровления. Врач знает об этом и знает, что больному сейчас нужно. Он дает ему, скажем, черничный сок, который не является лекарством для лечения его болезни, и говорит: "Это заграничное лекарство и очень дорогое, но вам я продам его дешевле, так как только оно вас излечит. Применяйте его по одной капле через час после еды, и в течение такого-то срока болезнь будет вами побеждена". И действительно, ожидаемая информация попадает в точку. Больной верит в исцеление и исцеляется не от действия лекарства, а от правильно поданной информации.

Силу гипноза, силу слова психотерапевта знают все, но не всегда эту силу используют по назначению. И эта сила в комплексе системы "Восемь в кубе", в которой сила слова, сила зрительного образа, сила образов остальных чувств используется согласно уже созданной методике. Пока этой методикой владею только я.

Будем надеяться на открытие в будущем оздоровительных центров Болотова. Первую разрешающую путевку на их создание я уже получил в Совете министров Украины (письмо Урчукина).

Восьмой канал называется астральным. Астральный канал воздействия основан на знании красной магии, широко используемой церковными служителями в своих проповедях, но еще недостаточно освоенной в плане лечебном. Для того чтобы как-то разобраться в давней истории церковного врачевания, попробуем заглянуть в нее с позиции легенд.

Медицина существует много сотен лет, и ей, собственно, никакой альтернативы вообще не было. Так уж сложилось, что в глубокой древности всякие врачевания исходили только из

религиозных культов. Влияние религии было настолько сильным, что люди верили ей во всем. Верили и в загробную жизнь, и в бессмертие души, и в неотвратимость смерти тела. Религиозные мотивы сводились к тому, чтобы люди не задерживались на бренной Земле и не увеличивали бы свой грех, а скорее бы отправлялись в Рай на Небо. Чем меньше грехов, тем больше шансов попасть в Рай. Следовательно, чем раньше ты покончишь со своей жизнью, тем лучше.

Люди, однако, жаловались, что не так-то просто покончить с жизнью, а насильственная смерть болезненна, да и страшно убивать самого себя. Учитывая пожелания прихожан, церковнослужители организуют учреждения и называют их словом, созвучным со словом медицина. Главной задачей медицины являлась помощь прихожанам совершить эвтаназию, т. е. умереть с малыми страданиями.

Медицинские учреждения распространялись, и в них широко применялась эвтаназия. Для этого на каждого прихожанина заводилась карточка, в которой указывалось имя прихожанина. В карточке также указывалось, что прихожанин больной, так как полагалось применять эвтаназию только для больных. Если же медицинское учреждение посещал здоровый прихожанин, то все равно в его карточке писалось слово больной, и для него выписывали все средства проведения эвтаназии, т. е. умерщвления с малыми страданиями. Для этого медицинские учреждения имели для "больных" в достаточном количестве всякие яды, надежно убивающие какого угодно богатыря. К таким веществам также относились и обезболивающие яды, или наркотики, в том числе вещества, подобные анальгину, барбитамидам, но-шпе, седуксену, люминалу, бромуралу, аминазину, галопиридолу, транквилизаторам и т. п. Особенно широко для таких целей использовались наркотики опийных маков, конопли, спорыньи, кокаина и т. п. Медицина процветала, смертность возрастала, эвтаназия господствовала по всей Земле и продолжает господствовать и по сей день. Медицинские учреждения не успевают строиться. Число врачей из года в год непрерывно возрастает, в карточках больных уже записаны все, больные и здоровые, со словом "больной". Ну а раз запись произведена, то врачам разрешено применять все вышеперечисленные средства для осуществления эвтаназии. Число потенциальных смертников увеличивается не только от рака, СПИДа, но и от сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, цирроза, рассеянного склероза, гломерулонефрита.

Читая легенду многотысячной давности, обнаруживаю, что к Богу пришел с жалобой сам дьявол. Он жаловался на малограмотных проповедников, якобы прославляющих престиж Господний, за их разгульное применение эвтаназии. Дьявол говорил Богу, что пройдет немного времени и некому будет прославлять Бога, потому как эвтаназия умерщвляет не только праведника, но и грешника. "Если ты, Господь, не вмешаешься, то на Земле скоро никого не останется в живых". Господь подумал и сказал: "Ладно, я разрешаю тебе заняться противоположной деятельностью, но помни, что совращать больных я тебе не разрешаю, можешь совращать только здоровых людей, да и только в том случае, если они не обращаются ко мне за помощью или не крестятся". Дьявол поблагодарил Бога за помощь и решил как-то помешать внедрению эвтаназии. Для этого он привлек ученых и нашептал им новое учение, которое назвал магией. Ученых священников, создавших в своих стенах учение о магии, церковники изгнали из своих храмов и преследовали до последних дней. Но несмотря на ее подпольное существование, она все же живет и по сей день, так как это учение также божественно, да еще и научно обосновано.

В магических учреждениях реализована не эвтаназия, а антиэвтаназия, т. е. оздоровление с минимальными страданиями. Поэтому на всякого пациента магической лечебницы заполняется карточка, в которой указываются имя и все замеченные отклонения от нормы. Сама карточка называется "Карточка здорового человека", а все прихожане отмечаются в карточке как здоровые люди, но желающие быть еще здоровее, сильнее, мощнее, ловчее и т. д. В магии применяются совершенно противоположные методики, так как магия направлена против эвтаназии. Хотя эту цель, по легенде, нашептал ученым дьявол и ноу-хау по окончательному оздоровлению и продлению жизни людей принадлежит ему же, тем не менее Бог ограждает людей от соблазнов дьявола либо крестным знаменем, либо светом. Действительно, черти, да и сам дьявол, не любят, когда их крестят. Они сразу же уходят, т. е. отстают от тебя. Включи свет в помещении, где

находишься. Точно доказано, что всякие наваждения от яркого света уходят. Видимо, дьявольская субстанция не столь уж всемогуща, если не выдерживает даже слабых фотонов.

В наше время не до легенд, но тем не менее отказываться от знаний магии, данных нам божественным началом для практического применения, как и все остальное, нелогично и неразумно. Тем более, когда медицина, особенно терапия, оказывается в глубоком кризисе. Поэтому предлагаемое автором научное направление оздоровления общества по системе "Восемь в кубе" надо внедрять без оглядки на предрассудки, легенды, сомнения. Ведь еще неизвестно, может быть, эвтаназию также нашептал дьявол, но только с другим уровнем образования. Сейчас точно известно, что общество людей необходимо оздоравливать по всем возможным направлениям.

Магия как наука сформировалась наконец в виде трех частей: белая магия, черная магия, красная магия. Белая магия содержит описание игровых законов, включая обманы в играх, борьбу всех видов (каратэ, кун-фу, самбо, дзюдо и т. п.), силовые приемы борьбы (в том числе с обманами), гадание как на кофейной гуще, на картах, по звездам, так и столоверчение. Магия растений, магия насекомых, магия рептилий и животных. Терапия экстрактами растений, насекомых, минералов. Гипноз и психотерапия также входят в белую магию.

Черная магия по силе более значительна, так как она использует знания биологии человека и животных, а также знания о минералах. В черной магии изучаются способы воздействия на животных и человека с помощью ядовитых и наркотических экстрактов растений и насекомых. В частности, зелья, привораживающие нелюбящих и, наоборот, заставляющие любящих разводиться. Можно сделать так, чтобы корова не давала молока, а можно, наоборот, чтобы доилась как можно больше. Черная магия может вызвать гнев людей и направить их в бой, а может, наоборот, снять страх и злобу, и люди пойдут брататься. Она умеет вызывать любые виды галлюцинаций, так как в обиходе ее и мандрагора, и кокаиновые листья, и марихуана, и злаковая ржа, а в последнее время и ЛСД. Черная магия сильна, но она все же основана на физико-химическом воздействии. С точки зрения оздоровления общества и человека предпочтительна красная магия, хотя она уже способна воздействовать и через астральные феномены.

В красную магию входят, например, такие феноменальные возможности, как телепатия, телекинез, телепортация, телегония, реинкарнация, тратака, формирование образов действия и выходы в астра. Другими словами, астральный канал воздействия на человека и животных основан на парапсихологических феноменах, а сам способ воздействия назван мною парапсихосоматология, т.е. оздоровление человека без сведений о диагнозе его болезни путем формирования образа здоровья парапсихологическим приемом (психодуша) на соматику (т. е. на тело). Таким образом, парапсихолог - это врач, владеющий красной магией. Он же психолог, т. е. умеющий воздействовать на душу людей своими убеждениями и знаниями и через душевные параметры формирующий действующий образ здоровья.

Для понимания астрального канала необходимы некоторые знания красной магии. В настоящей брошюре нет возможности что-либо об этом говорить, так как объем ее ограничен. Но в последующих изданиях аспекты красной магии будут освещены более подробно.

Здесь же покажем только некоторые свойства астрального канала на следующем примере. Если ваш партнер погружен в гипнотический сон, то его сновидения становятся зависимыми от вашего желания. Действительно, если вы прикажете партнеру увидеть себя совершенно раздетым на некотором расстоянии от места его действительного пребывания, то при соответствующей натренированности у партнера такое видение будет получаться. Причём формируемый партнером образ самого себя имеет не воображаемое представление только в себе, а действительное. Другими словами, формируемый партнером образ своей личности является объективной реальностью. Это подтверждается экспериментально, и сформированный образ партнера вполне материалистичен. В дальнейшем такой образ, сформированный спящим в гипнозе партнером, будем называть астральным телом. При высоком мастерстве партнера его астральное тело способно перемещать предметы, оказывать силовые действия и иметь многие другие способности. При длительной тренировке удастся приблизить астральное тело к такой степени материализации, при которой оно в сумерках становится почти различимым для окружающих наблюдателей.

Система "Восемь в кубе" также характеризуется, кроме восьми каналов, еще и восемью системами, которые для человека определены мною как следующие: система желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистая система, лимфосистема, эндокринная система, костная система, включая мышцы и сухожилия, кожно-покровная система, нервная система, информационно-интеллектуальная система.

Каждая система представлена восемью подсистемами, или органами, всех вместе и получается точно 64. Как системы, так и подсистемы представляют значительный описательный материал, который из-за ограниченности объема брошюры здесь не приводится.

Для уяснения приведенных, хоть и кратких, но вполне достаточных сведений постараюсь ответить на ваши вопросы, которые были синтезированы из множества поступивших на моих лекциях.

ГЛАВА ПЯТАЯ. ОЧИЩАЕМ И ОМОЛАЖИВАЕМ СВОЙ ОРГАНИЗМ

Есть и другие способы омоложения организма. Прежде всего, необходимо обратить внимание на ферменты и сорбенты.

Под ферментами я подразумеваю, продукты жизнедеятельности одноклеточных, разделяя их на два взаимно противоположных класса, к которым, в частности, относятся ферменты животного и растительного происхождения.

Ферменты животного происхождения образуются в результате использования, как правило, дрожжевых бактерий, а также бактерий молочных палочек. Дрожжевые бактерии извлекают из кишечника растительных животных, например, овцы, козы, коровы, зебры, сайгака, оленя, дикого кабана, лося, изюбра и других. Различные дрожжевые бактерии способны перерабатывать растительные белки растений. Так, например, всем известные дрожжи хорошо перерабатывают белки пшеницы и некоторых других злаковых растений, а вот дрожжи кабана способны перерабатывать белки желудей, каштанов и кукурузы. Так, хлеб из кукурузы без кабаньих дрожжей приготовить с пользой для человека просто невозможно.

Ферменты на молочной бактерии издревле применялись с лечебными целями. Так, например, коровье молоко под воздействием этих молочнокислых бактерий преобразуется в творожную жидкостную массу с сывороткой. Эти сывороточные бактерии при употреблении их вовнутрь благотворно влияют на организм. Но сыворотка, которая сейчас образуется из молока, наоборот, оказывает гнетущее воздействие на человека. Когда я стал изучать эту сыворотку, то понял: происходит это из-за того, что животные получают неполноценную пищу (травы, как правило, однообразного ассортимента). В итоге молоко, а затем и сыворотка теряют ценные лечебные свойства. Я решил восстановить эти целебные свойства сыворотки. Я разводил молочно-сывороточные бактерии в среде, где присутствуют лекарственные растения. Если мы возьмем молочную сыворотку, добавим в нее сахар и траву, например, чистотел (чистотел - сильно ядовитое растение), то в такой среде, где присутствуют ядовитые алкалоиды, способны выживать только сильные бактерии. Особенно хорошо справляются с такой неблагоприятной средой молочные бактерии из сыворотки козьего молока. Давно замечено, что козы съедают траву чистотела с большим аппетитом. Таким образом, молочные бактерии, выведенные на неблагоприятной для слабых бактерий среде, становились весьма целебными.

Каждый может в домашних условиях приготовить полезные ферменты на молочных бактериях. Вот один из возможных рецептов:

Берем 3 л молочной сыворотки, сахар для закисания, стакан сухой или свежей нарезанной травы чистотела. Траву помещаем в марлевый мешочек и с помощью грузила (камешка) погружаем траву на дно банки. Если молочная сыворотка при твoroжении кислого молока перегревалась, тогда молочные бактерии погибают; в этом случае в полученную молочную сыворотку следует добавить немного (около чайной ложки) сметаны. В сметане всегда содержатся здоровые молочные бактерии. Но лучше брать сметану из козьего молока. Затем собранный бульон следует хранить в

теплом затененном месте. Банка покрывается только несколькими слоями марли, чтобы не заводились винные мошки.

В течение двух недель формируются весьма сильные особи молочнокислых бактерий. Продукты их деятельности обладают способностью обновлять и очищать поверхности, на которые они попадают. Само по себе название "чистотел" расшифровывается как "растение, способное очищать тело", то есть поверхности тела. Причем это не только поверхности кожи, но и другие поверхности, которые имеет человек. Сюда относятся все поверхности, включая глазные, носоглоточные, ушные, легочные пространства, внутренние поверхности всего желудочно-кишечного тракта, влагалищные пространства и другие.

Многолетний опыт применения ферментов чистотела для заболеваний кожи и всех других поверхностей показывает исключительную его ценность как лечебного средства народной медицины. Так, мною доказано, что употребление в течение одной-двух недель ферментов чистотела внутрь за полчаса до еды по полстакана позволяет полностью восстановить эпителиальные поверхности как желудка, так и всего кишечника. Замечено также, что от эпителиальных волосков кишечника отторгаются все более тяжелые металлы (свинца, ртути, таллия, висмута и других металлов). Они ранее не могли проникнуть в организм из-за образования хлоридов, которые на этих металлах оказываются нерастворимыми. Часть металлов из числа радионуклидов образует с желудочными соками нерастворимые комплексы, которые также застревают в эпителиальных волосках и которые также легко отторгаются с помощью ферментов чистотела.

Отмеченная особенность чрезвычайно важна особенно для жителей Украины и Белоруссии, испытавших на себе воздействие радионуклидов. Зная о том, что радионуклиды образуют нерастворимые комплексы с желудочными соками, можно защитить организм от попадания их внутрь путем стимуляции желудочных соков.

Причем можно использовать и местный чистотел, произрастающий на этой территории. Ведь сама молочнокислая бактерия очень чувствительна к радионуклидам. Если в ее плазму попадает радионуклид, то эта клетка быстро гибнет и оседает на дно. Сама по себе ферментная среда нерадиационная, и, как правило, после высушивания уровень ее заряженности радионуклидами на несколько порядков (как минимум на порядок) ниже, чем уровень фоновой радиации применяемой молочной сыворотки или травы чистотела. Конечно, трава чистотела, которая растет на нашей территории, обладает определенным уровнем радиации, но этот уровень не намного выше, чем уровень радиации применяемых нами продуктов питания.

В частности, в хлебе, который достаточно сильно радирован, содержатся радионуклиды, но нас этот уровень не особенно беспокоит, так как он относительно мал и не способен принести большого вреда человеку. Уровень радиации травы чистотела не намного выше уровня радиации нашего хлеба, тем более для лечебных целей мы берем не само растение, а продукты его брожения - ферменты, которые уже достаточно очищены молочными бактериями. Лучше всего, брать стебель и листья. Корни использовать нежелательно из-за того, что в них уровень радиации гораздо выше.

Подобными свойствами обладают и другие ферменты. В частности, ферменты, которые образуются в результате молочнокислого брожения плодов каштана, очень хорошо выводят радионуклиды из организма. Плоды каштана и ранее использовались для приготовления особо целебных сортов пива. Например, в рецептах королевского пива часто указывался плод каштана (конского) как важная для повышения здоровья добавка. Следует, однако, заметить, что плоды каштана, вызревающие на украинской земле, имеют повышенный фон радиации гамма-квантов. Но он все же не выше фона многих продуктов питания, которые мы употребляем. Так что, в принципе, уровень радиации плодов конского каштана можно считать вполне допустимым. Тем более что жидкостный бродильный продукт образуется с намного меньшим уровнем радиации (так же, как и в случае использования чистотела).

Сам по себе продукт брожения получается проще, так как плоды каштана менее ядовиты. Поэтому использовать молочную сыворотку не обязательно. В принципе, его можно готовить на обычной воде, взятой из крана и не кипяченой. Для приготовления лечебного кваса (пива) берут три литра колодезной (можно водопроводной) воды. Бросают в банку 30-40 разрезанных пополам

плодов каштана (необязательно очищенных от кожуры). После этого добавляют в банку один стакан сахара и для закваски необходимо добавить полстакана молочной сыворотки или чайную ложку сметаны (можно применять также и кабаньи дрожжи, около 1 г). Квас держат в теплом помещении (около 25-35 °С) не менее двух недель, в результате чего образуется очень приятный на вкус напиток. Употребляя такой напиток от 0,5 до 1 стакана перед едой за 20-30 минут, можно вывести из организма большую часть радионуклидов или тяжелых металлов.

Квас из каштанов заметно укрепляет организм, делая его невосприимчивым ко многим заболеваниям. Усиливается и эндокринная система, что важно при защите организма при гриппозных заболеваниях. Квас из каштанов увеличивает содержание в организме кальция и меди. Заметно повышается и количество кобальта, которое при повышенном радиационном фоне заметно уменьшается. Способствует этот напиток увеличению количества йода в организме. Квас из плодов каштана по вкусу напоминает пиво с легкой горчинкой и даже пенится, как пиво. Пить его можно и в большем количестве, но если из банки выпит стакан кваса, то сразу же в эту банку добавляется стакан воды из крана и одна-две столовые ложки сахара. На следующий день количество будет в том же объеме. Так что даже без добавления плодов каштана квас можно пить в течение двух-трех месяцев.

Впоследствии и плоды можно съесть, хотя они будут еще горькими. По мере ослабления вкусовых качеств кваса плоды каштана можно добавлять. Можно также добавлять и некоторые ароматические растения, такие как тмин, хмель, укроп, листья черной смородины, перец, кориандр, сосновая хвоя и другие.

Приготовленный из плодов каштана фермент можно рекомендовать не только взрослым, но и детям до 10 лет. Детям же грудного возраста можно рекомендовать материнскую молочную сыворотку без применения лекарственных растений. Хотя в любом случае нужно советоваться со своим лечащим врачом. Но опыт народной медицины показывает, что сквашенное материнское молоко не только годится для кормления детей в несколько месяцев, но этой сывороткой можно закапывать закисшие глазки ребенку или носик, если он заложен. Ведь материнское молоко обладает удивительным бактерицидным свойством, благодаря которому и происходит оздоравливающий эффект. В этом случае кормящая мать не только должна хорошо питаться, но и формировать большое количество молока. С этой целью издревле применялось растение под названием молокогонник, или тысячелистник (деревни). Применяют тысячелистник либо в виде чая, либо в виде кваса.

Приготавливают квас по той же методике, что и квас из каштанов. Только тысячелистник берут в объеме до двух стаканов и размещают его в марлевом мешочке с грузилом (смотрите рецепт с травой чистотела). В качестве закваски можно использовать материнское молоко, хотя можно применять и сметану коровьего молока. Квас из тысячелистника образуется в течение не менее двух недель. Его будущая мама может пить по 0,5 стакана перед едой за 20-30 минут.

Хороший молокогонный процесс образуется и при употреблении чая тысячелистника. Молокогонными свойствами обладают многие горечесодержащие растения, например, такие как акация, девясил, аир, софора японская, кора осины, верба (цветы), рожь, одуванчик и другие. Однако дозировать эти растения в чаях необходимо, так как горечь должна присутствовать, но не в таком большом количестве. Чай должен быть горьковатым, но в то же время вкусным. Так, в обычный чай (например, индийский или грузинский) на стакан воды полыни добавляют всего 0,5 г. Примерно столько же добавляют в чай и аира, и девясила и так далее.

Фермент чистотела можно применять и здоровому, и больному человеку. Каштан, забродивший в виде кваса, также можно употреблять почти всем. А для тех, кто болен сердечно-сосудистыми заболеваниями или гипертонией, мы разработали целый комплекс ферментов, полученных на основе брожения молочных бактерий. Так, например, при сердечно-сосудистых заболеваниях показаны ферменты, полученные на основе молочной сыворотки или без нее, путем применения адониса, строфанта, серого желтушника (свирины), наперстянки, ландыша, винограда, шалфея и других лекарственных растений такой направленности. Для этой цели можно воспользоваться следующим рецептом:

На три литра молочной сыворотки берут полстакана отмеченного выше растения, добавляют один стакан сахара и одну чайную ложку сметаны. Растение помещают в марлевый мешочек с грузилом на дно банки, а банку ставят в теплое место для брожения. Через две недели (не менее) образовавшийся квас пьют перед едой за 10-20 минут по 0,5 стакана, один-два раза в день в течение месяца. Каждый раз отпитый квас дополняется сывороткой или водой и соответствующим количеством сахара. На другой день квас опять становится пригодным для употребления.

Молочнокислые бактерии при бродильном процессе перерабатывают растения таким образом, что полностью исчезают признаки не только алкалоидов, но и гликозидов. Поэтому образуемый квас представляет собой набор аминокислот, обладающих необычно целительными свойствами. Эти аминокислоты, с одной стороны, значительно стимулируют поджелудочную железу на выделение инсулина, а с другой стороны, стимулируют кору надпочечников для усиления выделения гормонов адреналина, преднизолона, гидрокортизона и норадреналина.

Кроме того, кислые аминокислоты способствуют растворению гидроксилатапата ($\text{Ca}_5\text{PO}_4\text{OH}$), минерала, накапливающегося в сосудах крови и лимфы. Поэтому предложенные ферменты не только омолаживают сосуды, освобождая их от главных солей, но омолаживают и весь организм, продлевая намного его жизнь.

Особенно ценным является фермент, приготовленный на растениях адониса (стародубки). Этот фермент получил большое применение не только при сердечно-сосудистых заболеваниях, но и для целей омоложения организма за счет растворения сосудистых солей типа вышеназванной. Такой фермент пьют обычно без нормы вместо воды в любое время дня и ночи. Он очень приятен на вкус, после применения его чувствуется свежесть, бодрость, он обладает сильными мочегонными свойствами, что весьма полезно при лечении гипертонии и почечных камнях.

Растения горчечесодержащие, такие как горчица, горчак, (водяной перец), цикорий, софора японская, девясил, аир и другие, обладают, как уже говорилось раньше, сильным свойством, стимулирующим деятельность поджелудочной железы, особенно на выделение инсулина и трипсинов.

При этом из растений можно также приготавливать как ферменты, так и чай. Ферменты можно приготавливать и без применения молочной сыворотки, но для закваски всегда необходимо применять сметану (лучше козью).

Для усиления деятельности печени можно применять азотсодержащие растения, такие как горох, бобы, фасоль, сою, чечевицу, клевер, люпин, донник и многие другие растения. Из указанных растений можно приготавливать ферменты, либо дрожжевое тесто, либо булочные изделия.

ГЛАВА ШЕСТАЯ. ВОПРОС - ОТВЕТ

Как похудеть?

Надо изучить вначале саму болезнь, а потом разработать соответствующую методику. Для простоты можно воспользоваться свекольными жмыхами. Приготовленные в виде маленьких шариков жмыхи глотают при появлении аппетита до тех пор, пока чувство голода не исчезнет. После того как аппетит исчезнет, ничего кушать и пить нельзя до тех пор, пока не появится вновь чувство голода, которое вновь постарайтесь подавить жмыхами. Но если желание поесть не проходит, то кушать надо как обычно. Повторяя данную процедуру много раз, можно добиться очень быстрого похудения до того веса, который соответствует вашему росту. На практике при таком способе удается похудеть на 0,5 кг за сутки. Однако процедуры похудения надо проводить под контролем врача и одновременно помнить, что ожирение - это преддиабетное состояние.

Как квасить бобы, овес и т. п.?

Обычно на трехлитровую банку бобов кладут один стакан сахара, одну столовую ложку поваренной соли, заливают все водой из крана (можно кипяченую воду) и добавляют одну чайную ложку сметаны из козьего или коровьего молока (но лучше сметану из свиного молока). Все киснет в тепле не менее двух недель. Прокисшая жидкость выпивается по полстакана перед едой, а бобы

подаются на стол в виде приправы. Их можно и размалывать, но варке они не поддаются, так как после квашения становятся как резиновые, но легко пережевываются в сыром виде. Поэтому квашеная фасоль как деликатес подается на стол целиком или в размолотом виде. Из квашеной фасоли получают хорошие фарши для приготовления пирожков. По питательности они не уступают мясу, так как содержат почти все необходимые аминокислоты для питания организма.

Квашение других бобовых культур осуществляется по аналогичной технологии. Только в каждом отдельном случае необходимо подбирать соответствующую молочную палочку, которая имеется в сметане молока травоядных животных.

Для приготовления мучных блюд бобовые культуры размалываются и замешиваются на дрожжах, полученных от диких кабанов (в крайнем случае от домашней свиньи).

Как лечить зубы?

Зубы лечат у дантиста. Свои зубы я лечу сам, а если уж какой-то зуб раскрошился, то корни не выдергиваю. Они сами постепенно выпадут. Главное, чтобы зубы не создавали болей во рту. Для предотвращения заболевания зубов перед сном держу во рту около одного грамма поваренной соли. Когда она полностью растворится слюной, ее надо проглотить. Если же во время простудного заболевания зубы начинают побаливать, то нужно прополоскать рот смесью двух водочных настоек: корней аира (татарник болотный) и прополиса. Для их приготовления на 0,5 литра водки (например, "Московской") берут 0,55 стакана корней аира. Настойку прополиса приготавливают так:

Берут четверть стакана водки и насыпают туда около 10 г прополиса в виде мелких, стружек. Все тщательно перемешивается.

Обе настойки приготавливаются и хранятся отдельно и смешиваются только при употреблении.

А именно, берут 1 столовую ложку настойки аира и 10-20 капель настойки прополиса. Все смешивают и вливают в рот. Полощут рот 1-3 минуты, а потом выплевывают. Эту процедуру делают два-три раза в день несколько дней. Боли проходят обычно сразу и больше не появляются, но процедуру все же надо повторить еще несколько раз, чтобы закрепить достигнутые результаты. А результаты не заставят себя долго ждать.

Действительно, настойка аира убивает все зубные болезнетворные бактерии (в том числе и зубного костоеда), а прополис, который в водочном растворе проникает в микротрещины десен зубов и щели зубов, штукатурит эти микротрещины и не дает возможности распространяться болезнетворным бактериям. Вы будете крайне удивлены, что даже корни, которые торчат как попало, становятся совершенно безболезненными и, возможно, даже отрастают. Я заметил, что корни передних зубных резцов действительно отрастают, хотя имеются сообщения, что отрастают и обломки коренных зубов.

Для дальнейшего укрепления зубов обычно рекомендуют употреблять мелко размолотую зубную пудру, которую получают из зубов кабана или свиньи. Ежедневная доза зубной пудры составляет 0,1 г. Ее употребляют в течение года, как правило, во время еды, подсыпая в пищу.

Как лечить заболевание молочной железы, матки?

Вопрос очень сложный. Но всегда помните такие слова: "Если врач утверждает, что он лечит одну только болезнь, то на самом деле он ничего не лечит. А если установлено, что лекарь излечил только одно заболевание, то это значит, что он излечил и весь организм". Другими словами, надо лечить либо все, либо ничего. Что касается вопроса, то начинайте с освоения предложенной квинтэссенции. Устраняйте имеющиеся симптомы (например, холодеют ноги, тошнит и т. п.), окисляйте организм в целом, а уж потом применяйте компрессы на молочные железы, например, из тысячелистника.

В любом случае надо быть осторожным и советоваться с врачом, который определит симптоматику и даст наиболее правильную методику лечения.

Общие рекомендации для оздоровления матки те же самые, что и для оздоровления молочной железы. Это определено тем, что они взаимосвязаны между собой. Поэтому проведение профилактических мероприятий дает значительно больший эффект, чем само лечение. К таким мероприятиям относятся обычные спринцевания чаями таких растений, как материйка (душица),

тысячелистник, кровохлебка, календула. Для этого на один стакан кипятка кладут одну столовую ложку растения. Настаивают около одного часа. Потом настой подсаживают (одна чайная ложка соли на стакан настоя). Длительность спринцевания - 5-10 минут.

Как очистить лицо?

Обычно лицо протирают хорошо подсоленным соком огурца, натуральным желудочным соком (аптечным) либо соком цветов болотной лилии. Можно использовать также цветы лилии, растертые с медом.

Для этого растирают цветы лилии 1:1 с сахаром или медом и держат в тепле не менее месяца. Перебродившая масса используется для протирания лица. Масса не смывается в течение часа, а затем лицо протирается фруктовым уксусом (например, виноградным или яблочным). Хорошо очищают лицо маски из сала. Просоленное сало быстро впитывается в кожу, а соль потом смывается уксусной водой.

Надо помнить, что лицо обсыпает прыщами, угрями, фурункулами, чирьями тогда, когда в организме мало вырабатывается инсулина. Жирные вещества, относящиеся к соединениям фенолов и кислот, фактически являются сахароподобными веществами. Они, подобно сложным сахарам, как и сложным (многоатомным) спиртам, расщепляются на простейшие сахара (гликогены, глюкогены) с помощью инсулина, который вырабатывается поджелудочной железой. Но инсулин будет вырабатываться в достаточном количестве только тогда, когда в организм будут попадать в достаточном количестве горечи, которые содержатся, например, в таких растениях, как горчица, полынь, ястребинка, тысячелистник, желтушник, аир, девясил, любисток, осина (кора, листья) и др.

Как лечить грыжу?

Надо прежде всего приобрести бандаж и хорошо его приспособить к месту грыжи. Затем необходимо вывести соли и окислить организм. После этого необходимо делать компрессы, например, печеным луком или нагретым на пару грыжником. Печеный лук приготавливают путем нагрева его в банке с песком. Лук спекается, но не сгорает, хотя верхняя кожура частично и обгорает. После спекания луковица разрезается пополам и плоской частью прикладывается к месту разрыва соединительных сухожилий (т. е. к грыже). Сверху луковых головок накладывают еще и водную грелку. Электрическая грелка здесь не годится из-за другого спектрального состава. Точно так же применяют грелку при использовании грыжника болотного.

Как лечить псориаз, экзему, дерматоз?

Напомню, что в любом случае вам необходимо освоить квинтэссенцию. Надо также знать, что человек является потомком морских млекопитающих. Возможно, все началось с рыб, затем что-то близкое к дельфинам, потом к моржам, потом к белым медведям, а уж потом к человеку (напоминающему род айнов сахалинских). Если такое положение верно, то кожа человека, близкая по составу к коже рыб, должна периодически контактировать с морской водой и получать от нее ряд необходимых веществ для своего развития.

Другими словами, кожу необходимо питать веществами, содержащимися в коже рыб, т. е. в чешуе. Для этого чешую морских рыб промывают, сушат, размалывают в муку и вместе с рыбьим жиром наносят на кожные ранки. Можно просто обтирать тело соленой селедкой, очистив ее от кожи. После мытья мылом кожу необходимо протереть столовым уксусом (СНЗСООН). Ранки на коже можно протирать спиртовым настоем сухой травы чистотела (лучше корней чистотела), или чистяка.

Для его приготовления на 0,5литра спирта кладут 0,5 стакана корней или стеблей травы чистотела. Настаивают несколько дней.

После спиртовой обработки ранки кожу смазать рыбьим жиром или соленым подкожным свиным салом.

При кожных заболеваниях соль является главным лечебным элементом. Поэтому старайтесь после вечернего душа или ванны обтирать все тело солью и не смывайте ее. После высыхания она сама осыплется.

Не бойтесь протирать солью и лицо, и волосы, абсолютно все. Немного пощиплет, но какое блаженство ощутит все тело!

Как избавиться от аллергии?

Аллергия, как правило, появляется из-за нехватки в организме хлоридов. Поэтому старайтесь вводить в организм больше соли. Если аллергическими оказались легкие, то ингалируйте брызгами крепкого раствора соли; если аллергической становится кожа, обтирайтесь после купания солью и не смывайте ее. Она потом осыплется сама.

Старайтесь также употреблять больше соли и внутрь. Лучше всего, если соль принимать хотя бы три раза в день. Ее можно употреблять как после еды, так и между приемами пищи.

При аллергии необходимо проводить и процедуры по усилению почечной и, соответственно, надпочечной деятельности. Действительно, в коре надпочечников вырабатываются гормоны, такие как преднизолон, гидрокортизон, адреналин, норадреналин.

Если в коре надпочечников вырабатывается недостаточное количество преднизолонов, то аллергичность может привести к астме, волчанке, облитерирующему энтериту и т. п.

Как лечить параличи?

Процедуры, усиливающие почечную деятельность, мною описаны ранее (в пятой эссенции).

Паралич (парез) лечится вначале введением в организм натуральных желудочных соков, чтобы они растворили органические тромбы. Затем в организм вводится соляная кислота (до 0,3%), так как выделяемые самим организмом желудочные соки недостаточно эффективны в растворении тромбов.

Если кислотное растворение недостаточно, а это будет замечено в течение одних-двух суток, то в организм вводится щелочной растворитель типа куриной желчи. И это надо делать немедленно, потому что причиной образования тромбов являются часто минеральные соли с щелочными параметрами.

Если организм как-то стабилизировался, то необходимо заняться растворением минеральных солей соками листьев мать-и-мачехи, черной редьки, хрена. Соки пьют в общей сложности в течение месяца, увеличивая дозу с одной чайной ложки до 0,5 стакана. Потом, после приема соков необходимо постепенно стимулировать выделение организмом собственных желудочных соков (пепсинов) для того, чтобы обновить клеточные массы сосудов. Другими словами, необходимо постепенно внедрять квинтэссенцию. Такое лечение на самом деле весьма сложно и ответственно, поэтому такие процедуры необходимо проводить под наблюдением врача или с его помощью.

Как уменьшить давление?

Наиболее правильный способ - это вызвать потение кожи за счет растирания ее потогонными чаями. Поступают обычно следующим образом: один стакан кипятка настаивают с одной столовой ложкой корней багульника в течение 10-15 минут. Потом его слегка охлаждают и обтирают кожу. Чай из багульника вызывает сильное потение кожи, а это и приводит к снижению давления.

Потение, можно вызвать также путем употребления потогонных чаев или потогонных квасов. Давление можно снизить путем употребления любых мочегонных препаратов. Но я не рекомендую применять сосудорасширяющие вещества (например, гемитон, адельфан и др.).

Давление снижает употребление жмыхов свеклы. Для этого в течение дня два-три раза проглатывают шарики, приготовленные из жмыхов красной свеклы в объеме до трех столовых ложек.

Снижают давление многие чаи, приготовленные из лекарственных растений, например, пшена, омелы дубовой. Для эффективного снижения давления крови надо вначале разобраться в причинах, повышающих это давление. Давление может повышаться по разным причинам: при ослабленной работе почек, при повреждении печени или эпителиальных всасывающих волосков тонкого кишечника, от ослабленной функции сосудов (повреждение мембранных свойств сосудов), от повышенного уровня сахара в крови и от многих других дисфункций. Поэтому необходимо сначала стремиться к устранению причин, повышающих давление, а уж потом - к восстановлению нормального давления. Помните, что давление крови должно быть всегда на уровне 120/80 и ни в коем случае не должно быть скидок на возраст. Но, к сожалению, часто больные слышат от врача: "Ваше давление соответствует вашему возрасту". Приходится только сожалеть, что такие слова произносят многие терапевты.

Давление крови у человека, как и его температура, являются параметрами точно определенными и постоянными. А это значит, что человека надо оздоравливать до тех пор, пока его давление не станет равным 120/80 вне зависимости от возраста. Если лечащий терапевт не достигает данного режима, то от такого терапевта следует отказаться как от обманщика.

Как лечить сахарный диабет?

Если вы замечаете, что начинаете страдать сильным мочеизнурением, резко ощущается горечь в горле, горят ладони рук и стопы ног, ослабла потливость, ухудшается зрение, как правило, в сторону дальности, то это указывает на наличие сахара в крови.

При возникновении подозрения на наличие сахара в крови вы можете вначале в этом убедиться с помощью реактивной бумаги типа "Глюкотест", которую применяют для полуколичественного определения глюкозы в моче. Известно, что реактивная бумага "Глюкотест", которую используют для экспресс-анализа содержания глюкозы в моче, представляет собой полосочки бумаги примерно 50 мм длиной, имеющие поперечную полосу светло-желтого цвета и пропитанные раствором ферментов и красителей. С помощью такой бумаги можно определить содержание глюкозы в моче как качественно, так и полуколичественно в пределах от 0,1 до 2% и выше. Метод измерения глюкозы основан на специфическом окислении глюкозы с помощью фермента глюкозооксидазы. Образовавшаяся при этом перекись водорода разлагается вторым ферментом, пероксидазой, и окисляет добавленный краситель. Изменение цвета красителя при окислении будет свидетельствовать о присутствии глюкозы в моче.

Поэтому, чтобы получить какие-то сведения о наличии сахара в моче, бумажку "Глюкотеста" следует погрузить в испытуемую мочу так, чтобы, желтая, полоска вся оказалась смоченной. Бумажку немедленно извлечь из мочи и сравнить образовавшийся цвет ее с эталоном цветов, который прилагается вместе с инструкцией. Если цвет бумажки остался прежним, светло-желтым, то сахара в моче нет. Если же цвет бумажки изменился на ярко-зеленый, то сахара в моче больше 2%. По "Глюкотесту" можно определить сахар в диапазонах - 0,1; 0,5; 1 и 2%.

При наличии сахара в моче необходимо немедленно обратиться к эндокринологу, провести экспертизу и определить степень заболевания.

Частично можно и самому помочь себе. Для этого необходимо немедленно приступить к выполнению квинтэссенции с последующими дополнительными процедурами, которые помогают снижать сахар в организме вне зависимости от степени заболевания.

Сахар в крови снижается при голодании, при охлаждении, при употреблении горечей, во время физической работы и спортивных упражнений, а также в кисло-соленой среде кроветворных и лимфотворных органов. Действительно, если сахар в организм не поступает, то избытки его быстро организмом съедаются. Причем, если сахара сложные, такие как сахара растительного происхождения, то для их расщепления требуется инсулин. Если сахара животного происхождения, то инсулин для их расщепления не требуется. Поэтому следует отличать сахара животного происхождения от Сахаров растительного происхождения (например, свекольный, тростниковый и т. п.).

Сахар интенсивно расходуется при охлаждении организма. Но при этом следует помнить, что переохлаждение опасно и можно простудиться. Поэтому охлаждение обычно производят в саунах. Вначале прогреваются в парилке, а затем охлаждаются в бассейне с холодной водой. При резком охлаждении клетки кожи быстро сжигают межклеточный сахар, чтобы поддержать постоянную температуру.

Сахар быстро сгорает, но чтобы вывести из организма образовавшиеся при охлаждении щелочи, надо вновь пойти в парилку и хорошо разогреться. Несколько таких процедур - и сахар в крови понизится.

Горечи усиливают деятельность поджелудочной железы, так как они расщепляются на два важных фермента: инсулин и трипсин. Трипсин, образуя пару с желчью, поступает в 12-перстную кишку для расщепления растительных белков, а инсулин в паре с аминокислотами печени участвует в дроблении Сахаров.

Лечение диабета строго индивидуально для каждого больного. Вначале совершенно необходимо установить все отклонения, имеющиеся в организме. Затем следует расписать всю

методику восстановления островковых тел Лангерганса, научиться измерять наличие сахара в моче, слюне, крови без забора крови (непосредственно за счет просвечивания кожи или мочек ушей). Все это достаточно хорошо разработано. Надо только научиться всему, касающемуся болезни. Однако индивидуальный подход к лечению заболевания заставляет все процедуры проводить под наблюдением врача.

Как лечить подагру?

Прежде подагру лечили камчужной травой.

Слово "камчуга" на старорусском языке означает "камень", "булыжник". Подагра характерна наличием камней в организме, т. е. солей. Камчужной травой раньше называли мать-и-мачеху. Соли быстро выводятся из организма, если ввести в свой рацион по несколько столовых ложек размолотых листьев мать-и-мачехи с солью ежедневно в течение 2-3 месяцев. Одновременно на подагрические узлы надо делать компрессы из смеси размолотых листьев мать-и-мачехи с солью, обогревая это место водяной грелкой. *При подагре необходимо провести курс по выведению солей из организма.

Как лечить суставы?

Как при этой болезни, так и при многих других ревматических заболеваниях необходимо начинать с квинтэссенции. Резко возникшие суставные боли, прострелы легко излечиваются растиранием больных мест 9% уксусом, настоянным на багульнике или аконите. При освоении квинтэссенции важно быстро окислить организм и только после этого необходимо как можно сильнее прогревать его. Хорошо прогреваться в паровых помещениях (банях, саунах). Из пищи желательно исключить растительные масла, так как они способствуют размножению ревматических вирусов. Желательно больше употреблять морскую капусту, а также соленую рыбу и всякую живность моря. Употребление соли здесь особенно целесообразно. Надо подсаливать и сливочное масло, и сало, и творог, и сметану, и даже арбузы и яблоки.

Очень важно употреблять в порошке костную муку, наполовину смешанную с солью. Костную муку желательно употреблять перед самой едой, когда концентрация пепсинов особенно высока.

Костная мука позволяет улучшить состав крови, повысить гемоглобин и усилить защищенность организма.

Как лечить близорукость?

Если близорукость возникла как заболевание, то ее лечить можно. Если же она имеет место с рождения, то способа лечения я не знаю. Приобретенная близорукость частично исправляется соками или чаями некоторых растений. Так, например, острота зрения повышается при употреблении плодов черники или чая из сушеных черничных листьев.

Улучшается зрение от сока цикория, если его употреблять по столовой ложке через 30 минут после еды в течение двух-трех месяцев. Повышает остроту зрения и уменьшает близорукость чай из растения ястребинки волосистой. Это растение и называется ястребинкой потому, что оно делает зрение ястребиным, т. е. зорким.

Похожими свойствами обладают такие растения, как очанка, очиток едкий, лютик едкий, чистотел, калган (лапчатка прямостоячая), все растения семейства аралиевых (аралия маньчжурская, элеутерококк, заманиха, маралий корень, левзея сафроловидная, лимонник, золотой корень, женьшень, адамов корень и др.).

Лекарства из каждого растения приготавливают индивидуально и по рецепту врача.

Как избавиться от жировиков?

Об этом будет сказано в ответе на вопрос "Как снизить ожирение?"

Как лечить почки?

О лечении почек достаточно сказано в пятой эссенции. Лечение почечных заболеваний, как и любых других, начинают с тщательного изучения причин болезни. К тому же почечные болезни бывают разные - это и пиелонефрит, и гломерулонефрит, и другие. Необходимо провести разностороннее обследование на креатин, мочевины, белок, ацетон и т. п.

Лечение почечных болезней весьма сложно, а поэтому мы собираемся создать образцовый оздоровительный центр, в котором по системе "Восемь в кубе" будут излечиваться и почечные

болезни. Сейчас трудности в средствах, так как для создания оздоровительного центра по системе Болотова "Восемь в кубе" требуется около 30 миллионов долларов. Имея такой капитал, можно в течение года пустить на полную мощность такой центр. Гломерулонефрит будет излечиваться в таком центре, как обычный грипп.

Как лечить геморрой?

Перед входом в мою квартиру будущие пациенты читали небольшой плакат с такой надписью: "Геморрой и старость лечатся одинаково".

Опыт показывает, что геморрой исчезает бесследно, если перед едой пить по полстакана воды, в которую добавлены одна-две столовые ложки 3-5% раствора соляной кислоты. Вот и все. Но для неверующих можно порекомендовать еще один старый способ, который заключается в следующем: в анальное отверстие втирают старое соленое сало, смешанное с порошком травы чистотела. Геморрой исчезает также при употреблении чая из полыни, а также от употребления подорожника с солью.

Как снизить ожирение и какая связь между ожирением и диабетом?

Вопрос этот сложный, но я постараюсь ответить на него кратко.

Одной из главных проблем современной медицины является проблема обеспечения гарантированного здоровья как человеку, так и обществу. Проблеме здоровья человека уделяется много внимания во всех странах мира, но значительных успехов в плане улучшения здоровья люди земного шара пока не ощущают.

Значительной причиной, затрудняющей решение проблемы здоровья, является ошибочное представление об организме как системе, состоящей из функционально не связанных между собой органов. Действительно, многим кажется, что человеческий организм может быть разделен на отдельные части, и когда речь идет о заболевании какого-либо органа, то усилия ученых направляются на нормализацию функционирования заболевшего органа.

Медицина, если взглянуть на ход ее развития, поступательно развивалась по двум характерным направлениям: лечение болезни и органов; лечение всего организма, помогая больному органу.

Первое направление в настоящее время главенствует в мире. Второе направление находится в зачаточном состоянии из-за прессы административной системы официальной медицины, существовавшей в период диктатуры.

В настоящее время перестроечные силы помогают раскрыться второму направлению в медицине, о сущности которого будет сказано на примере лечения ожирения. Ожирение возникает в организме по многим причинам, одна из которых представляет собой болезнь не человека, а общества. Другими словами, здесь речь идет не о функциональном заболевании, а о социальном.

Поэтому если наблюдается ожирение людей повсеместно на огромных территориях, то в первую очередь надо лечить общество, а уж затем людей. Но социальных болезней много, и мы об этом еще будем говорить. К сожалению, отношение официальной медицины к проблеме ожирения самое индифферентное. Действительно, официальная медицина в борьбе с ожирением кроме диеты и спортивных

Упражнений ничего не предлагает. Люди, однако, страдают ожирением, но больших неудобств от этого все же не испытывают, как не испытывают неудобств от проживания в микрокоммунальных квартирках. Многие к врачам вообще не обращаются, так как понимают, что их болезнь связана с социальными искривлениями.

Рекомендуемые врачами специальные диеты для похудения помогают достичь видимых результатов, т. е. уменьшить собственный вес, но человек от этого не излечивается. Больной вскоре опять набирает вес, если не погибнет от сердечно-сосудистого заболевания. Мое же отношение к диете самое определенное: "Диета - это способ сохранить болезнь до старости".

Заниматься же чрезмерной гимнастикой полезно для работников физического труда, но не умственного. Ведь известно, что утренние гимнастические упражнения с повышенной нагрузкой утомляют организм, что приводит к повышенному токсикозу в крови и ослабляет умственную деятельность. Утренняя гимнастика, как и сама диета, не позволяет лечить социальное заболевание. Диета только снижает вес организма и не более.

Некоторые люди не пользуются ни диетой, ни спортивными упражнениями, а имеют вполне атлетический вид.

Многу предлагается другой способ уменьшения ожирения, который социальные неудобства и горечь своего быта подменяет другими, искусственно созданными, дополнительными неудобствами и горечью питания.

Действительно, ранее я отмечал, что стрессы приводят к повреждению механизма работы желудочно-кишечного тракта. Вернее всего, повреждается луковица 12-перстной кишки. Другими словами, стрессы, создаваемые в обществе, приводят к повальному заболеванию в первую очередь желудочно-кишечного тракта. Теперь посмотрим, как же будет функционировать желудочно-кишечный тракт с поврежденной луковицей 12-перстной кишки.

Во-первых, кислые ферменты желудка, включая соляную кислоту, попадают в зону 12-перстной кишки, в которой содержатся щелочные желчь и трипсины. Естественно, между желудком и 12-перстной кишкой должна быть сильная преграда, чтобы избежать реакции нейтрализации. В режиме нормальной работы желудка пища вначале обрабатывается пепсинами желудка, и фактически все эти ферменты расходуются на переваривание пищи в желудке, так что попадая в 12-перстную кишку, они становятся уже практически нейтральными. В 12-перстной кишке пища обрабатывается сильными бинарными ферментами, которые образуются в момент слияния желчи и трипсинов перед фатеровым сосочком. Естественно, бинарные ферменты 12-перстной кишки, будучи сильно щелочными, также должны были бы нейтрализоваться при расщеплении растительных белков. Это так и происходит в хорошо отлаженном механизме желудочно-кишечного тракта.

В том случае, если клапан 12-перстной кишки поврежден, то не обеспечивается хорошая изоляция двух агрессивных сред - желудка и 12-перстной кишки. Ведь кислотность желудка у здорового организма составляет около 1,2 рН, а щелочность 12-перстной кишки доходит до 12 рН. При поврежденной луковице 12-перстной кишки происходит непрерывная компенсация ферментов желудка и 12-перстной кишки. Фактически в тощей и тонкий кишечник будут поступать уже нейтрализованные ферменты, которые, хотя и всасываются организмом через брыжеечную ткань и печень, уже фактически не способны к дальнейшему расщеплению. В результате нейтрализации ферментов

Желудка и 12-перстной кишки образуются соли, среди которых можно выделить такие, как соли кислые, щелочные соли, соли минеральные, соли жирные, соли, растворимые в воде, соли, нерастворимые в воде.

Другими словами, повреждение клапана привратника 12-перстной кишки приводит к плохой переработке продуктов питания и, главное, к образованию большого количества разных солей. Часть солей поступает в организм в виде жира или какой-либо другой минерализации. Они загромаждают жизненно важные органы, ослабляют их функционирование.

Таким образом, для предотвращения слоеобразования в организме необходимо восстановление луковицы 12-перстной кишки. Что касается жирных солей, то они частично перерабатываются в организме, хотя работа 12-перстной кишки и не является достаточно удовлетворительной. Отсюда возникает вопрос: "Каким образом идет переработка избыточных жирных солей, т. е. жиров в организме, если солеобразование в желудочно-кишечном тракте продолжается?" Наиболее вероятным ответом будет следующее пояснение. Прежде всего напомним, что жир представляет собой сложный эфир глицерина и высших жирных кислот типа пальмитиновой, стеариновой и других. Сдвоенные соединения глицерина образуют сорбиты и ксилиты.

Обратите внимание, что сложные спирты (глицерин, сорбит, ксилит, а также элементы жиров, содержащие глицерин) являются элементами глюкозы, которые способны расщепляться на мелкие составляющие ферментами инсулина. Следовательно, организм способен усваивать жиры, т. е. сложные эфиры, расщепляя его ферментами инсулина. Но поскольку инсулин вырабатывает поджелудочная железа, то борьба с ожирением сводится, главным образом, к выработке инсулина, т. е. сложного кислого белка. Действительно, опыт введения инсулина в организм показывает, что ожирение снимается, если инсулина в организме достаточно.

Пища, поступившая в рот, немедленно начинает обрабатываться трипсинами слюнных желез, и вещества всасываются всеми органами, связанными с разными частями желудочно-кишечного тракта. Всасывание полезных питательных компонентов производится и слюнными железами, и щитовидной железой, и отдельными частями сердца соединенными с кардиальной частью желудка. Поджелудочная железа своей головкой соединена с 12-перстной кишкой и, естественно, стремится всасывать необходимые для нее вещества, чтобы продуцировать два жизненно важных для организма фермента: трипсина и инсулин.

Мною замечено, что трипсина и инсулин поджелудочная железа хорошо продуцирует тогда, когда в 12-перстную кишку поступают горечи, т. е. вещества горечесодержащие. Действительно, если с пищей или чаями в 12-перстную кишку попадают горечесодержащие растения, такие как тысячелистник (молокогонник), полынь, горчак (водяной перец), горчица, одуванчик, ястребинка, софора японская, желтушник (свирипа), аир, девясил, любисток, чистотел, осот полевой и др., то сахар в крови существенно снижается и вместе с ним снижается и степень ожирения организма.

Из большого опыта мною установлено, что употребление даже в малых количествах, в объеме 0,1 г, сырой или сухой травы желтушника серого с цветами три раза в день в течение месяца снижает ожирение организма на 2-3 кг. При этом значительно улучшается эластичность сосудов, укрепляется ткань сердечной мышцы, нормализуется ритмика сердца, практически полностью исчезают аритмия и последствия инфаркта. Старайтесь не забывать вводить в свой ежедневный рацион горечи желтушника, даже тысячные доли грамма.

Горечи тысячелистника особенно ценны в чаях. Чай с тысячелистником очень полезен, особенно женщинам после родов, хотя снижение ожирения организма часто необходимо не только женщинам.

Горчица - это вообще чудо из чудес среди растений. Приготовленная из семян одноименного растения, горчица должна быть повседневной приправой к вашей пище. Помните, что горчица, перец, хрен, соль и уксус на столе делают вас до глубочайшей старости не знающим, что такое болезни.

Следует всегда помнить, что горечи в пище помогают человеку избавиться не только от ожирения, но и от диабета, и, главное, от болезней сердечно-сосудистой системы. Однако употреблять горечи нужно осторожно, понемногу, не злоупотребляя своими возможностями.

Многочисленные публикации в прессе по вопросу применения лекарств предупреждают о том, что бесконтрольное использование рецептов может оказать отрицательное воздействие на организм. Действительно, например, добавление зверобоя в чайные сборы сказывается на потенции мужчин. Чаепитие с травой чистотела в больших дозах приводит к отравлению организма и дисбактериозу. Вред может принести и трава толокнянки (медвежьих ушек). Чай из лекарственных растений следует пить только в лечебных целях, а для повседневного применения существуют чаи из специальных, совершенно безвредных растений, таких, как кипрей, листья черной смородины, душица, цветы липы, плоды малины и других ягод.

Ядовитые растения рекомендуются к употреблению только в виде ферментов либо в виде уксусных настоек. Например, багульник следует употреблять в виде уксусного настоя: берут 0,5 литра 9%-ого уксуса, добавляют в него 0,5 стакана веток или корней багульника и настаивают два-три дня. Этот настой можно добавлять во всякий чай по чайной ложке на стакан. Такая добавка нейтрализует вредные алкалоиды, сохраняя все ароматические качества чая и его полезные вещества. Такой уксус можно добавлять и в супы и борщи. Также установлено, что уксус из багульника значительно снижает ожирение, поэтому его можно применять в повседневном рационе.

Применение уксусных настоек положительно влияет на снижение ожирения. Но, в любом случае, горечи добавлять в пищу необходимо. Полезно хорошо изучить флору своей местности, так как многие растения являются горечесодержащими, и выбрать для себя подходящие. Например, горечь содержится в осиновых листьях и коре. Как узнать, полезна для вас именно эта горечь или не полезна? Известно, что горечи осины особенно полезны при почечных нарушениях. Значит, чай из листьев или коры осины надо иногда пить. Из коры осины получается очень хороший квас.

Для этого берут трехлитровую банку, набивают до полна корками осины, заливают водой, добавляют один стакан сахара и одну чайную ложку сметаны. Все держат в теплом месте не менее двух недель. Квас можно пить в неограниченном количестве, но, выпив из банки стакан кваса, надо добавить туда стакан воды и столовую ложку сахара. На следующий день квас снова будет готов к употреблению. Данного количества заквашенных корок вполне хватает на два-три месяца.

Похожими свойствами обладают корни девясила. Благодаря горечам девясила поджелудочная железа формирует весьма широкий спектр инсулинов. Эти инсулины способны расщеплять большое количество сложных эфиров, т. е. жиров. Поэтому девясил также способствует оздоровлению организма. Недаром его называют "девятсил", т. е. "девять сил", или "излечивающий все девять систем человеческого организма". Мною в системе "Восемь в кубе" подразумевается восемь систем. Девятая система, возможно, подразумевает душу. Вполне возможно, что девясил лечит и душу.

Несмотря на большую пользу девясила, его следует употреблять не более 1 г на стакан кипятка. Пьют такой чай перед сном, так как девясил обладает потогонным свойством.

Аналогичными свойствами обладает и аир (татарник). Корни аира, как и корни девясила, содержат много горечей, способствующих снижению ожирения по тем же законам, о которых я уже сообщал. Аир добавляют на стакан кипятка в объеме не более одного грамма. Аир иногда употребляют в виде водочной настойки. Так, водочная настойка аира вместе с водочной настойкой прополиса применяется для лечения десен и зубов.

Как вывести из организма радионуклиды?

Выведение радионуклидов - это целая наука. Дело это непростое. Сразу замечу, что наиболее очищает организм фермент чистотела. Он освобождает от радионуклидов не только желудочно-кишечный тракт, но и легкие. Так, пылевые частички выводятся с помощью ингаляций с ферментом чистотела. Для этого нужно иметь хорошо распыляющий ингалятор. Вы должны глубоко подышать 5-10 минут. Если же есть обыкновенный пульверизатор, то нужно сделать 10-15 глубоких вдохов. После таких процедур через несколько дней из легких с мокротой будут выходить пылевые частички, в которых и содержатся радионуклиды.

Иногда люди не осознают, что с ними происходит. Жалуются на головную боль, боль в области сердца. Врачи в большинстве случаев не могут определить, что это за болезнь. А больные не могут сказать с уверенностью, что болеют от стронция-90 или цезия-137. Все говорят, что им просто плохо, например, боль стесняет голову, а медицинские показатели в норме. Часто врачи отмечают в таких случаях, что больной напрасно на себя наговаривает, так как он совершенно здоров. Между тем человек на самом деле болен, и поэтому плохо себя чувствует: перебои в сердце, плохой сон, тревожность, плохой аппетит, какая-то расстроенность всей системы организма. И объяснить это конкретной болезнью не представляется возможным. На Украине живут сотни тысяч людей с такими симптомами, и таких людей нельзя игнорировать. Такая симптоматика характеризует болезнь от радиации.

Казалось бы, какие у нас могут быть основания, чтобы утверждать подобное? Ведь уровень радиации, согласно официальным данным медицинских заключений, достаточно низок, и вряд ли он мог бы подействовать на организм. Оказывается, малый уровень радиации гамма-квантов еще ни о чем не говорит. Спрашивается, что хуже - вылить на человека цистерну воды или каплями ему капать на голову даже в тысячу раз меньшим объемом? Каждый ответит, что капельное действие на организм более злое, чем лавинное действие. Точно так же картина от капельной радиации может быть более болезненной, чем при поточном воздействии. Мы замечаем, что человеческий организм находится в постоянном стрессовом состоянии, так как его нервная система находится под действием мощных микроударов. То есть капельная радиация наносит больший вред организму, то есть его эндокринной системе и нервной системе, которые постоянно находятся в тихом, но шоковом состоянии. При таком режиме нервная система человека почти всегда утомлена и невосприимчива к естественным сигналам возбуждения. Каким образом можно помочь такому больному?

Есть немало методов, и вот один из них. Он заключается в реализации классической формулы гомеопатии: "подобное лечится подобным". Поясню сказанное с позиций гомеопатии.

Наука гомеопатия была известна еще в глубокой древности. Еще Авиценна применял лекарственные растения, вызывающие тот или иной симптом. Например, цветы рябины вызывают насморк. Но если сок цветов рябины закапывать в нос, то насморк исчезает. Позже метод "подобное лечится подобным" обстоятельно развил врач Парацельс. Он предложил использовать яды для лечения отравлений. Вся методика лечения отравлений основана на введении ядов внутрь организма, но в очень малых дозах. Даже современные специалисты предлагают лечить рак ядом сулемы, растворенным в вине. Такое лекарство было названо витуридом, однако действие ртути на организм еще недостаточно изучено, и, возможно, применение витурида может быть даже опасным. Научно обоснованную трактовку метода "подобное лечится подобным" дал в своих трудах немецкий ученый Ганеман. Он свою науку назвал гомеопатией.

Гомеопатия в настоящее время получила признание почти во всем мире. Она применяется при лечении всех болезней, хотя надежных результатов пока нет, например, при лечении рака или СПИДа. В моей практике гомеопатия получила свое дальнейшее развитие. Метод "подобное лечится подобным" применим не только при снятии похмелья при алкогольных запоях или при снятии абстиненции у наркоманов, он применим также и при ожогах. Действительно, если обожженное место поднести к слегка горячему предмету, то вначале будет чувствоваться повышенная боль, но через несколько минут боль вообще исчезает, и ожог быстро заживает. Нервные переутомления легко снимаются путем воздействия на головной мозг импульсов тока. В свое время этот метод широко применялся в палатах электросна для лечения неврозов, бессонницы и прочих нервных нарушений.

Мной замечен другой характерный случай лечения нервных расстройств, полученных в результате звуковых оглушений от работы, например, ударных молотов, прессов или частых взрывов и свистов. Подобные расстройства хорошо излечиваются путем прослушивания громкой джазовой музыки. Поэтому любовь к шумным ударным звуковым джазовым оркестрам подчас объясняется потребностями организма в снятии шумовой производственной абстиненции. Джазовая музыка может служить лекарством, работающим по принципу "подобное" к "подобному". Иначе говоря, переутомление нервной системы громовыми ударными звуками может быть ослаблено также ударными звуками, но более слабыми с "гарниром" скрипичных звуков или гитары.

Уместно здесь отметить, что чеховский врачеватель, лечивший звуками трубы разных больных, был не столько смешон, сколько прав. Во всяком случае, различные звуковые образы вполне могут найти применение при лечении многих нервных заболеваний.

Гомеопатия применима и для снятия синдрома радиационного воздействия. Так, в частности, мной была экспериментально проверена под наблюдением специалистов методика "подобное лечится подобным" для лечения радиофобии, т. е. заболевания нервной системы от капельного радиационного воздействия гамма-квантов. Для этого организм человека подвергался дополнительному радиационному воздействию, но значительно меньшими дозами, чем дозы облучения от естественного фона.

Для этого источником гамма-квантов с малым фоном излучения в наших экспериментах служило Киевское море. Оно в дни эксперимента было покрыто сине-зелеными водорослями, которые излучают гамма-кванты до уровней ниже фоновых. Если больного человека купать в этом море 3-4 раза в день по 20 минут в течение двух недель, то болезненные явления, по рассказам самих больных, полностью исчезают.

Точно так же удастся излечить радиофобию ферментами чистотела или ферментами плодов каштана, которые имеют уровень излучений значительно меньший, чем уровень радиации окружающей среды. Другими словами, малые дозы гамма-квантов способны излечить сотни тысяч больных радиофобией, если их вводить с ферментами вышеуказанных растений.

Разумеется, в первое время после аварии на ЧАЭС в Киевском море было опасно купаться. Сейчас уровень зараженности упал до такой степени, что опасность исключается. Наоборот, в настоящее время купание не только не опасно, но и весьма полезно.

По данным наших наблюдений, сульфиды легких металлов (натрия, калия) практически полностью осадили радионуклиды на дно Киевского моря. Поэтому непосредственное действие

радионуклидов исключается. Вода же обладает хорошим экранирующим действием и для гамма-квантов. Поэтому лечебный эффект будет происходить исключительно только от имеющихся в море водорослей. Купание же в Днепре не способно дать такого хорошего результата по сравнению с купанием в Киевском море.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ. РАЗУМ ЛЕЧИТ.

Приведем некоторые разъяснения по методике формирования образа действия и образа здоровья. Как уже отмечалось, человек общается с внешним миром при помощи органов чувств посредством восприятия и формирования образов. Под образом мы подразумеваем комплекс чувственного восприятия посредством рецепторов того или иного органа чувств и формирования образа человеком в своем воображении для воздействия на окружающую среду. Все органы чувств у человека воспринимают образы внешней среды в трех измерениях (длина, ширина, высота).

Трехмерное восприятие присуще также и слуховым анализаторам, но здесь важно то, что трехмерное изображение (не только зрительное) обрабатывается всей сущностью человека (очевидно, не только с помощью нервной системы). Поэтому, в первую очередь, образы необходимо воспринимать не в плане созерцания, а в плане переживания. Например, вы наблюдаете, как снимают бинтовую повязку с глубокой раны пациента. Пациент корчится от боли, и если у вас тоже возникает чувство боли, т. е. подсознательное сострадание, это значит, что воспринимаемый вами образ глубинный, а не созерцательный, какой обычно бывает в таком случае у хирурга. Надо различать понятия: сострадание и сопереживание. В данном примере речь идет о таком сопереживании, при котором у вас волосы дыбом встают, а врач только сочувствует. Если у вас такое обостренное сопереживание обнаруживается, то можете смело тренировать в себе умение формировать образы действия. Начинать с простых упражнений, используя голосовой аппарат и внутреннюю сосредоточенность.

Звуковые образы действия, как я уже говорил ранее, формируются такими словами: "Температура увеличивается", "Температура увеличивается" и т. д. Возьмем именно этот образ действия, а для контроля тренировок будет необходим ртутный термометр.

Сожмите головку термометра в руке. Глаза должны быть направлены на шкалу показаний термометра. Вы должны внимательно следить за показаниями столбика ртути. Когда столбик ртути начнет подниматься, надо мысленно или вслух повторять слова: "Увеличивается", "Увеличивается"... "Увеличивается". Вначале все будет так, пока показания не остановятся. Но вы не должны изменять своего настроения и по-прежнему повторять предыдущие слова. Таким образом нужно проводить тренировку по пятнадцать минут в день. Не отчаивайтесь, если первые опыты не дадут никаких результатов, но на десятый, сотый раз вы заметите, что показания термометра будут послушными и температура будет подниматься ровно настолько, насколько вы пожелаете. При этом совершенно уже не имеет значения, держите ли вы термометр в руке или не держите. Температура будет повышаться именно в той точке пространства, на которую вы обратили свое внимание.

На следующем этапе вы сможете смело тренировать свои способности на всякие другие воздействия на окружающие предметы посредством формирования образа действия. Например, стоит вам взглянуть на человека и мысленно повторить такие слова: "Вам становится хорошо", "Становится хорошо", "Хорошо", "Хорошо", "Хорошо", - как этому человеку действительно будет становиться хорошо. Позже вы будете замечать, что всякий ваш контакт с кем бы то ни было почти всегда будет сопровождаться хорошими ощущениями. Люди это также почувствуют и будут стремиться встретиться с вами.

Мне об этом многие говорили, но со всеми встретиться просто невозможно. Однако чтобы ощутить мое влияние, достаточно читать мои тексты, несущие образы здоровья от всей моей сущности.

Понимая силу воздействия образов здоровья, можно научиться формировать их самому. Учитесь, и у вас также все получится.

В заключение хочется высказать свое мнение и пожелание читателям следующими словами.

Предлагаемые методики оздоровления организма становятся на порядок более эффективными, если они осваиваются дома под наблюдением врача. Самолечение официальной медициной не разрешается, но самооздоровление, наоборот, приветствуется. Однако овладение методиками требует определенного навыка и мастерства, которые приходят не сразу и, как правило, под руководством и наблюдением знающего и опытного человека.

Особо следует обратить внимание на процесс чтения данной брошюры. Действительно, текст описания того или иного материала обработан в плане формирования образа действия. Это значит, что подобные приемы значительно эффективнее поднимают жизненные силы человека, чем психотерапия.

Формируйте и сами для себя образ действия, т. е. образ здоровья. Всегда своим близким людям говорите такие слова: "Вы сегодня намного лучше выглядите, чем вчера, а значит, завтра будет еще лучше. Оно уже действительно становится лучше", а также: "В ваше тело все время вливаются жизненные силы, несмотря на действие отрицательных сил, и вы становитесь совершенно здоровыми".

Эти слова можно говорить мысленно и самому себе либо просто повторять: "Мне становится лучше, мне становится лучше!.."

До свидания, дорогой читатель!

Вам действительно становится все лучше и лучше,

И пока я жив - все будет всегда так!