

Александр Лебедев
Врач-санолог

**НЕМНОГО О ЗДОРОВЬЕ
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ УКРАИНЦЕВ**

Херсон – 2017

УДК 613
ББК 51.20
Л 33



Лебедев А.П.

Л 33 Немного о здоровье для взрослых украинцев. –
Херсон. 2017. – 174 с.

Мною представлена новая, седьмая по счёту, книга о здоровье для взрослых украинцев. Возможно, кто-то найдёт здесь, что-либо новое для себя или своих близких. Книга рассчитана на наш, украинский менталитет. Некоторые темы уже излагались в предыдущих книгах, но в силу их важности для здоровья, я счёл необходимым их повторить.

Автор живёт и работает среди замечательных людей, на юге Украины, в прекрасном городе Херсоне.

Сайт в интернете: [www. doctorlebedev.com](http://www.doctorlebedev.com)

© Лебедев А.П., 2017

Содержание

<i>О ЧЁМ В ЭТОЙ КНИГЕ</i>	5
<i>КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ССОР В СЕМЬЕ И СВЯЗАННЫХ С НИМИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ</i>	8
<i>ТРИ СЛУЧАЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ПЬЯНСТВА</i>	24
<i>КАК Я ТОГДА БЫЛ НЕ ПРАВ В ОТНОШЕНИИ СТАРОСТИ</i>	31
<i>ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ С ПОМОЩЬЮ СВОЕГО УМА И ЕГО СПОСОБНОСТИ ОБРАЗНО МЫСЛИТЬ</i>	38
<i>ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</i>	50
<i>ЗДОРОВЬЕ И ПИТЬЕВАЯ ВОДА</i>	56
<i>КАК НОРМАЛИЗОВАТЬ СОН</i>	62
<i>КАК СДЕЛАТЬ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ ЗДОРОВЫМИ И СЧАСТЛИВЫМИ</i>	68
<i>НЕИЗЛЕЧИМЫЙ БОЛЬНОЙ ВЫЗДОРОВЕЛ ДОМА, А НЕ В БОЛЬНИЦЕ</i>	73
<i>ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ</i>	78
<i>ЙОД И ЗДОРОВЬЕ</i>	85
<i>КАК ЗАТОРМОЗИТЬ ПРОЦЕССЫ СТАРЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ</i>	92

О СЧАСТЬЕ И ЗДОРОВЬЕ УСЫНОВЛЕННЫХ ДЕТЕЙ ИЛИ ЖИВУЩИХ С ОДНИМ ИЗ РОДИТЕЛЕЙ.....	98
ПИЩЕВАЯ СОЛЬ И ЗДОРОВЬЕ.....	106
ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ.....	112
КАК ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ.....	118
О ЗДОРОВЬЕ ПОСЛЕ 90 ЛЕТ.....	124
СЧАСТЬЕ И ЗДОРОВЬЕ ОТ УМА.....	131
КАК СНИЗИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.....	140
КАК СДЕЛАТЬ СВОЕГО ВЗРОСЛОГО РЕБЁНКА ДРУГОМ.....	148
РАЗВОДЫ И ЗДОРОВЬЕ.....	153
ПРИВЫЧКИ, ПРИМЕРЫ И ЗДОРОВЬЕ.....	160
ЧТО ДАЮТ ЗНАНИЯ МЕДСЁСТРАМ.....	167

О чём в этой книге

В конце 80-х годов прошлого века я работал заведующим отделением в больнице, лечил людей. В тот период к нам в областной диагностический центр завезли новую американскую и финскую аппаратуру, позволяющую производить из небольшого количества крови много показателей организма: белковый, жировой, углеводный, минеральный, гормональный, ферментный состав, иммунитет и многое другое.

В моём отделении, рассчитанном на 80 коек и работавшем в круглосуточном ургентном режиме, трудились прекрасные врачи и медсёстры. Мы всегда стремились применять в своей работе новейшие достижения медицины. Поэтому сразу начали использовать новые исследования в своей работе. Качество нашей работы заметно улучшилось.

Наряду с работой в отделении, без отрыва от «производства», я писал кандидатскую диссертацию и многие из новых исследований включил в свою научную работу. Постепенно я обратил внимание, что иммунитет и основные биохимические показатели детей и взрослых людей, живущих в Украине ничем не хуже, чем у таких же, по возрасту людей, живущих в США или Европе.

У меня непроизвольно появилось желание разобраться, почему же у нас, в Украине, большинство взрослых людей живут короче и по качеству здоровья хуже, чем такие же люди, живущие в других странах. А, главное, что можно сделать для того, чтобы у нас продолжительность жизни стала длиннее, а здоровье лучше.

Я стал всё больше уделять внимания вопросам здоровья, возможностям человеческого организма, сравнивать образ жизни и мысли людей живущих у нас и в других странах. Познакомился с большим количеством литературы по здоровью, побывал в разных странах, а главное, постоянно практиковал. Использовал новые знания для пользы себе и другим.

В этой книге, как и в предыдущих книгах, я продолжаю делиться своим опытом. Во избежании узнавания действующих лиц, в некоторых приводимых примерах детали изменены, но суть остаётся.

Некоторые главы из этой книги раньше были опубликованы в виде статей в различных газетах или журналах.

Материал специально подан бессистемно. Цель каждой главы заострить внимание на том, что существует немало различных способов улучшить своё здоровье и жизнь.

Уважаемые читатели, прошу извинить меня за стиль изложения, ведь я врач, а не писатель, а также не совпадающие с вашей точкой зрения некоторые моменты.

Желаю вам Духовного совершенствования, здоровья и радостной, интересной, беззаботной Жизни, как в детстве на каникулах.

Читайте, размышляйте, проверяйте и улучшайте свою жизнь и здоровье. Всё это возможно.

Как избавиться от ссор в семье и связанных с ними некоторых заболеваний

Некоторые люди не знают, что от ссор в семье можно, да и нужно избавляться. Дело в том, что частые ссоры вызывают болезни в теле человека и мешают жить радостной, интересной жизнью. Кроме того, наукой давно доказано, что счастливые браки способствуют улучшению здоровья и продлевают жизнь. Приведу такой пример.

В одной молодой семье начали возникать разногласия. Муж стал часто встречаться со своими друзьями, пить пиво и приходить домой поздно. Жена какой-то период времени терпела, но потом начала высказывать супругу своё недовольство. В их семье появились ссоры.

Когда в очередной раз муж не приходил сразу после работы домой, у неё в голове появлялись разные мысли, в том числе, что у мужа может быть любовница. И к приходу мужа она успевала себя так «накрутить», что встречала его упрёками и оскорблениями. Естественно супруг отвечал тем же, возникала ссора. Постепенно отношения у них ухудшились настолько, что они всё чаще поговаривали о разводе.

Через время, после частых ссор и обид, у неё начались нарушения в половой сфере, да и у мужа врачи диагностировали хронический

простатит. Медицине давно известно, что частые стрессы снижают иммунитет и способствуют развитию болезней. Их плохие взаимоотношения начали сказываться на маленьком сыне и родителях, которые живут в этом городе, но отдельно от них.

Как-то её свекровь прочитала одну из моих книг по здоровью, потом посетила мои семинары и в доверительной беседе посоветовала невестке тоже сходить на мои семинары, которые я провожу под девизом «Как быть здоровым».

Дело в том, что как врач, я рассматриваю здоровье так, как это рекомендует Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), так как нас ещё студентами учили в медицинском институте. Здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия человека, а не только наличие или отсутствие болезней в физическом теле. Ещё нас учили, что лечить надо больного, а не болезнь. Но лечиться и быть здоровым – это разные вещи.

Поэтому, зная, что наш организм может сам избавляться от многих болезней, а человек от разных проблем, я даю эти знания тем, кто хочет их получать и применять для улучшения своего здоровья и жизни.

Для нас, врачей санологов, ссоры в семье это обыкновенные болезни психического ха-

рактера, которые часто осложняются проблемами в физическом теле человека (врач санолог – это врач, который занимается здоровьем человека, а не только болезнями). На нашем медицинском языке – это психосоматические проявления болезней.

В данном примере из-за частых ссор и обид у жены начались болезни в половой сфере, да и у мужа тоже появились нарушения в предстательной железе. Если лечить их только с помощью медикаментов, то болезни останутся и будут носить хронический характер. Ведь причина болезней – ссоры и обиды остаются. Поэтому, чтобы восстановить здоровье необходимо в данной семье восстановить нормальные семейные взаимоотношения.

Надо знать, что когда человек ссорится, обижается, раздражается, ревнует, ненавидит, переживает – он выделяет отрицательную энергию. Когда этой энергии становится много, она может вызывать те или иные болезни в теле человека. Что толку от лечения такого человека лекарствами, ведь он сам «питает» свою болезнь отрицательной энергией, поддерживая её таким образом. Поэтому врачей в медицинских университетах и учат, что лечить надо больного, а не болезнь. Но, к сожалению, многие мои коллеги об этом забывают

сразу после окончания университета и лечат только болезни.

И вот эта женщина по совету своей свекрови пришла на мои занятия по здоровью. На этих занятиях я рассказываю, что путь к здоровью начинается с нормализации отношений как внутри себя, так и снаружи. Нам нужно научиться жить мирно с собой и окружающими нас людьми, особенно с близкими.

Тем, у кого есть проблемы в семье, вначале это кажется сложным, точно также, как нам когда-то казалось сложно выучить в школе таблицу умножения. Но ведь таблицу умножения большинство из нас выучили и помнят всю жизнь. Так и здесь, для того, чтобы избавиться от ссор в семье, нужны знания и их применение.

Слушателям наших занятий я напоминаю, что каждый человек является художником своей жизни. Как он «нарисует» её, так и будет жить. А «рисует» или «пишем» свою жизнь мы с помощью мыслей и произносимых слов. Наши мысли и слова обладают творческой энергией, особенно, когда в процесс включаются эмоции. Первыми учителями у кого мы учимся «рисовать» свою жизнь являются наши родители. Основы своей жизни мы закладываем в детстве. Поэтому я всегда слушателей своих занятий прошу вспом-

нить, как жили их родители, какие у них были болезни и взаимоотношения друг с другом? На это упражнение на занятиях я отвожу 2-3 минуты.

Когда молодая женщина, о которой идёт речь, обратила внимание на жизнь своих родителей, то ей многое стало понятно из своей семейной жизни. Её родители часто ссорились между собой и, в итоге, развелись. Точно также происходит сейчас и у неё, только они с мужем ещё не развелись, хотя к этому уже идёт. Ей стало страшно, то чему она «научилась» у своих родителей произойдёт и с ней?

Отмечу, что по моим наблюдениям, не всегда, но очень часто дети, когда вырастают, повторяют судьбу и многие болезни своих родителей. Как говорится – яблоко от яблоньки недалеко падает. Но имея знания, этого можно избежать. Родители не виноваты, они научились так жить у своих родителей и когда ссорились между собой, а потом развелись не думали, что их дочь будет повторять их судьбу. Очень редко взрослые люди в нашей стране знают, что своей жизнью они влияют на жизнь своих детей, а иногда на ещё не родившихся внуков и правнуков.

Для того, чтобы прекратить ссоры в семье, нужно понять одну очень простую истину, которая не сразу «доходит» до тех людей у

которых есть в семье эта проблема. Если вы хотите избавиться от ссор в семье, нужно изменить свои мысли. Повторю ещё раз, надо изменить свои мысли в отношении своего супруга (и) и ситуации которая сейчас происходит в вашей семье. Всегда необходимо работать только с собой и ни в коем случае не делать замечания и не критиковать свою вторую половину.

Во время семинаров или занятий в школе здоровья люди сами просят меня раскрывать те или иные темы. Ведь они и приходят на занятия для того, чтобы улучшить свою жизнь или здоровье.

Всем участникам подобных мероприятий я предлагаю поставить конкретные цели и записать их. Когда человек имеет чёткую цель, то это уже половина её решения. А когда он записывает её, то его подсознание получает команду к действию по её исполнению. Вспомните пословицу: что записано пером, то не вырубишь топором.

Женщина, о которой идёт речь, поставила себе цель – избавиться от ссор в семье, жить мирно с мужем и радоваться жизни, а также восстановить нормальную работу половой системы. Немного подумав, она ещё добавила, чтобы в семье стало больше денег.

Идём дальше, на своих семинарах, а они идут 2 недели, я почти каждый день повторяю слушателям, что надо обращать внимание на свои мысли, особенно на негативные. Повторю ещё раз, что мы думаем, то и привлекаем в свою жизнь. Наши мысли творят нашу жизнь. Восточные мудрецы уже давно заметили, что не мы живём в мире, а мир живёт внутри нас.

Прошу всех участников занятий обратить внимание на свои плохие, часто повторяющиеся мысли.

Героиня нашего рассказа «увидела» как последнее время она плохо думает о своём муже, какие обидные слова они говорят друг другу во время ссор, как она переживает за возможный развод, за свои болезни, за то, что им постоянно не хватает денег. В это время все участники этого семинара просматривали свои плохие мысли, страхи, тревоги, обиды и т.д.

Уважаемые читатели, кто хочет, можете тоже остановиться минут на 5 и обратить внимание на свои плохие мысли, что не дают вам нормально жить.

Теперь, для улучшения своей жизни и здоровья, мы учимся думать вместо плохого хорошее. Если есть ссоры в семье и нет радости, начинайте думать, что у вас прекрасные семейные отношения, вам живётся радостно, интересно.

Например, если у женщины плохие отношения с мужем или мужчинами, она должна знать, что мужчины «любят ушами». Для мужчины нет ничего важнее это когда его искренне хвалят, особенно когда им восторгаются. Только делать это надо честно, без фальши.

Можно провести эксперимент, взять 100 красавиц и одну девушку не совсем красивую. Предложить парням выбрать из них себе подругу. Красивые девушки будут показывать свою красоту, думая, что могут ею разбить сердце ребятам. А не совсем красивая девушка сможет каждому парню сказать что-то приятное, хорошее, найти в них необыкновенное.

Можете не сомневаться, что у девушки, которая искренне похвалила ребят и сказала им что-то хорошее, будет всегда большой выбор из поклонников. Повторю ещё раз, что для мужчин очень важна похвала. Поэтому женщинам надо знать это и почаще хвалить своих близких мужчин, включая сыновей. Важно иногда хвалить как бы авансом, наперёд, что действует на нас, мужчин, вдохновляюще.

На занятиях мы учимся это делать мысленно, как бы в шутку, весело. Несмышлёному человеку это может показаться ненужным,

но мы знаем, что наши мысли обладают творческой энергией.

Ещё я напоминаю, если женщина замужем, то она должна быть «адвокатом» для своего мужа, всегда его защищать и ни в коем случае не быть для него «судьёй». Но не всем это удаётся. Некоторые жёны любят критиковать, ругать, учить своих мужей. Из таких семей быстро «уходит» счастье, они становятся слабыми и часто распадаются.

На семинарах я прошу женщин вспомнить, как давно они хвалили своих мужей, что говорили им хорошего? А может ругали, обижались, ссорились, были недовольны? И прошу тех, кто хочет улучшения в своей семье, мысленно похвалить своего мужа за что-то хорошее. Но вначале надо мысленно попросить прощение у него зато, что ругали его, обижались, критиковали.

В течении 2-х минут участницы семинаров, кто хотел, мысленно выполняли это очень серьёзное упражнение.

Для своего здоровья и счастья своей семьи иногда нужно прятать свою гордость. А гордость как раз и проявляется, когда мы ругаемся, ссоримся, обижаемся, ревнуем. Гордость боится смирения и любви, а настоящая любовь никогда не делает ближнему зла, не обижается, не ревнует. Надо знать, что для

сохранения и развития любви в своей семье нужно усердно трудиться, работать с собой, а не пытаться воспитывать или переделывать супруга (у).

И вот эта женщина вспомнила, как она ругала своего мужа, когда он в очередной раз приходил поздно домой, да ещё выпивши, как она плохо думала о нём, как она утром, после ссор, обижалась на него, ревновала. И до неё постепенно «дошло», что каждый раз она выступала по отношению к своему мужу как «судья» или «прокурор», но ни разу как «адвокат». И за всё это она мысленно попросила у него прощение. После этого она мысленно начала хвалить его, вспоминать его хорошие дела и поступки и оказалось, что у него много хороших качеств. Ещё она как бы в шутку начала мысленно хвалить мужа за то, что он стал больше зарабатывать денег.

Семинарские занятия я провожу для жителей города 2 раза в году, весной и осенью. Эти семинары, о которых идёт речь, проводились весной, а осенью перед очередными семинарами, эта дивчина рассказала мне следующее.

Она не сильно верила всему тому, о чём я рассказывал весной, но просто начала делать всё, что я рекомендовал. Когда муж в очередной раз пил пиво с друзьями и пришёл поздно,

она не ругалась, а накрыла ужин и сказала ему, что он может гулять и пить пиво со своими друзьями сколько хочет. Ещё она добавила, что верит ему и что он у неё самый лучший.

На следующее утро она похвалила его как хорошего отца и надёжного мужа. Ещё она сказала, что она за ним как за «каменной стеной» и верит, что он скоро будет больше зарабатывать. Постепенно она находила у него всё больше хорошего и не стеснялась ему об этом говорить. Если иногда и ругалась, то быстро просила у мужа прощения. Говорила, что она глупая женщина, а что, мол, с женщины возьмёшь?

Когда она начала себя так вести, то ссор в семье становилось всё меньше, а потом они полностью исчезли. Муж стал реже пить пиво с друзьями и чаще свободное время проводит дома. Он стал зарабатывать намного больше денег и уговорил её бросить работу. Болезни у неё и у мужа легко поддались лечению у врачей специалистов и сейчас они здоровы. Она стала ходить в спортивный зал, уделять больше внимания цветам в своём саду. В общем, жизнь изменилась к лучшему. Она стала ходить в церковь и благодарит Бога за всё хорошее, что происходит в её жизни.

На занятиях по здоровью я даю различные аспекты здоровья. Каждый человек неза-

висимо от возраста, болезней и проблем должен стремиться жить радостно и интересно. И у многих, кто начинает собой заниматься, это постепенно происходит.

Учитывая, что тема ссор в семье в нашей стране остаётся актуальной, приведу ещё один пример. Недавно на рынке я увидел счастливую семейную пару. Муж с женой шли радостные и несли в руках яркие пакеты с новогодними подарками. Мы столкнулись почти «нос к носу», но они меня не заметили, что-то весело обсуждая между собой. Я искренне за них обрадовался. Но три года назад не всё так гладко было в их семье.

Они жили как кошка с собакой и семья была на грани разрыва. С этим молодым мужчиной мы когда-то вместе работали в одной организации, и три года назад он рассказал мне, что хочет развестись, надоело постоянно ругаться с женой. Во всех проблемах в семье он обвинял свою жену.

Я давно заметил, что в подобных ситуациях каждый из супругов обвиняет другого. Причём женщины о своих мужьях отзываются гораздо хуже, чем мужчины о них.

Выслушав его, я с ним согласился, что развестись можно, но это не сделает его жизнь лучше, а наоборот оставит осадок на всю жизнь. И предложил ему попробовать немно-

го поработать над собой. Возможно, удастся всё поправить? Он нехотя согласился и добавил, что жену переделать невозможно.

Конечно, невозможно, ответил я ему. Мы это и не будем делать, просто попробуем изменить Ваше отношение к данной ситуации. Сразу отмечу, что не всем людям, у кого есть проблемы в семейных отношениях, сразу удаётся изменить себя и решить этот вопрос.

У каждого взрослого человека есть ум и в этом уме есть много хорошего, а также и плохого. Так вот, это плохое, будет за себя бороться и доказывать, что жить плохо и ссориться в семье это хорошо. Это плохое будет убеждать, что оно хорошее, а вот другой человек плохой, что он виноват во всём происходящем.

Если бы вы видели и слышали, как эта плохая часть ума отзывается о своём (ей) супруге. Когда-то, когда я только начинал работать в санологии, я верил тому, что говорят мне пациенты в подобных ситуациях. Но с опытом пришло понимание, что это возмущается плохая часть ума человека. Моя задача, как врача, помочь человеку вернуть своё хорошее, которое временно заблокировано.

Человек – это не только его ум, но когда люди этого не знают, то иногда они попадают в полную зависимость от своего ума. Причём

преобладает плохая его часть. Афонские монахи, которые больше 300-х лет назад описали особенности и качества ума человека, подобные ситуации называли больным состоянием ума.

Молодому мужчине, который решил поработать с собой, я предложил у меня в кабинете написать на листе бумаги несколько строк о том, какая жена была раньше у него хорошая. Он немного засмутился, но потом взял ручку и начал писать. Написал три слова и остановился. Сказал, что больше ничего хорошего не помнит.

Так, что вы на такой плохой девушке женились, что больше ничего хорошего написать не можете? – спросил я его. Так, понемногу, с помощью разных вопросов, я помог ему написать целое сочинение о том, какая у него была хорошая жена.

Потом я ему объяснил, что она такой же и осталась. Только у него и у неё, в силу разных причин, временно преобладает плохая часть ума. Этому плохому состоянию ума «до лампочки» их счастье и счастье их ребёнка. Это плохое состояние ума не думает об их здоровье.

Если бы вы знали, дорогие читатели, сколько стрессов, болезней и человеческих проблем создаёт плохая часть ума. Заметить её у себя просто – это когда плохое в вашей

жизни преобладает над хорошим. Это когда в вашей жизни становится меньше чистой радости и удовлетворённости. Но надо знать, что от плохого состояния своего ума можно избавиться, причём в любом возрасте.

Для этого нужно просто заметить в себе это плохое и не винить себя и не ругать себя. Одновременно с этим вы перестаёте обвинять других людей. Ведь вы уже понимаете, что у других людей тоже есть плохая часть ума, но это всего лишь небольшая часть человека, а в целом вы и другие люди хорошие. Вы начинаете замечать, как иногда ваша плохая часть ума чем-то недовольна, кого-то критикует или обижается.

Когда вы просто наблюдаете за работой своего ума, то плохое постепенно прячется и его становится меньше. Конечно, оно будет ещё оставаться и периодически «замечать соринку» в чужом глазу, но вам надо теперь сознательно больше думать о хорошем. Так и начал поступать пациент, о котором идёт речь.

Когда он замечал, как его ум плохо думает о жене, он доставал листочек с записями, о том какая его жена хорошая, и читал его. Потом листочек стал уже ненужным, он просто наизусть знал какая хорошая у него жена.

Для решения любых проблем нужно время. Около 3-х месяцев понадобилось этому

парню, чтобы изменить взгляды на свою жену. Постепенно взаимоотношения в их семье начали улучшаться, ссор становилось всё меньше, а потом исчезли полностью. Они снова начали жить радостной, интересной жизнью как вроде только поженились.

В моей практике было немало случаев, когда люди улучшали семейные отношения, а вместе с этим улучшалось и их здоровье. Некоторые болезни исчезали сами, другие легко поддавались лечению.

Но для всего этого надо трудиться, и в первую очередь замечать, как работает ваш ум. Надо помнить, что у каждого из нас есть хорошая и плохая часть нашего ума. Стараться, чтобы плохая часть ума не руководила вашей жизнью, иначе она будет привлекать всё больше плохого.

Три случая избавления от пьянства

На мои семинары, консультации или в школу здоровья приходят люди с различными болезнями или проблемами. Нередко среди них бывают и те, у кого в семье кто-то страдает алкоголизмом. Можно сказать, что если в семье есть алкоголик, то страдают все члены семьи. Чаще у нас пьют мужья, и жёны, каждая по своему, пытаются помочь мужу избавиться от этой болезни.

Приведу несколько примеров из своих наблюдений. Пример первый.

Так случилось, что в одной семье муж начал выпивать, постепенно он пил всё чаще и больше. Жена начала его воспитывать, но бесполезно. Муж приходил с работы каждый день пьяный. Она встречала его криками, упрёками, оскорбительными словами, но ничего не помогало.

Ей сильно хотелось, чтобы муж бросил пить. Чего она только не делала для этого, но ничего не приносило пользы. В больнице лечиться он не хотел, «бабки», экстрасенсы и различные целители тоже ничего не могли сделать. Она уже подумывала о том, чтобы расстаться с ним. Но возникали проблемы с жильём, деньгами, мнением родных, знако-

мых и т.д. Муж хоть и пил, но работал, да ещё пенсию как бывший военный получал. В общем, проблем хватало, и всему виной было пьянство мужа. Поэтому у жены было одно самое сильное желание, чтобы он бросил пить.

И через время её желание исполнилось, муж бросил пьянствовать. После очередной пьянки у него случился инсульт. Теперь он превратился в лежачего больного, за которым надо было ухаживать. Когда они перепробовали все методы лечения, назначенные врачами невропатологами, а улучшения не было, обратились ко мне.

Жена мне подробно рассказала обо всём происходящем и просила помочь мужу восстановить здоровье. Потом я побеседовал с мужем. Оказалось, что это у него 2-ой брак. С первой женой он развёлся, когда узнал, что она изменяла ему и у него до сих пор остаётся на неё обида. Да и пьянствовать он начал потому, что часто вспоминал, как она его предала, признался он мне.

Я согласился с ним и сказал, что давно заметил, если у человека остаётся длительная обида или озлобленность на кого-нибудь, то у таких людей часто возникают проблемы со здоровьем. Не судите, не судимы будете. Этому тяжело больному человеку я рекомен-

довал мысленно покаяться и попросить прощение у своей первой жены за то, что до сих пор на неё обижаются.

Потом я пригласил его жену и дал некоторые рекомендации по питанию, которые отличались от тех, которые дали ему мои коллеги, врачи невропатологи.

Через время этому больному стало лучше, он начал подниматься с постели, потихоньку ходить. Конечно, водку он больше не пьёт, и хотя проблемы со здоровьем остаются, он начал ценить каждый день своей жизни. Только жене от этого лучше не стало. Был муж алкоголик, а теперь муж инвалид.

Приведу следующий пример, с примерно такой же ситуацией, только более печальным концом. Его тоже мне рассказала женщина, посетившая мои семинары, но уже после произошедших событий.

Они жили в небольшом городке, где люди знали один другого. Её муж тоже начал пить и постепенно превратился в алкоголика. Раньше у них была нормальная семья, дети выросли, живут в этом городе, но сейчас всем очень стыдно, что её муж и их отец превратился в местного забулдыгу. Каждый день напивается, да ещё и начал бить её. Конечно, в семье появились ежедневные ссоры, она ругала его, стала ненавидеть за то, что он избивал её. Де-

ти пытались помочь, уговаривали отца бросить пить, клали его в больницу, обращались к «ворожкам», пытались кодировать, но ничего не помогало.

У неё было одно желание, чтобы муж бросил пить. Через время так и случилось, он попал в больницу и умер от инфаркта.

Теперь следующий пример. На мои занятия ходила женщина, у которой муж сильно пьянствовал. И хотя он ещё продолжал работать, но после работы шёл с друзьями пить и приходил домой поздно и пьяный. Часто бывало так, что «лыко не вязал». Вместе с его пьянками в семью пришли ссоры, обиды, ругань и многое другое плохое. Собственно поэтому она и пришла на мои семинары по здоровью, услышав от знакомых, что на них можно узнать как избавляться от пьянства в семье.

На своих занятиях я всем рассказываю о разных аспектах здоровья, в том числе и о проблеме пьянства. Обычно, когда кто-то в семье заболевает алкоголизмом, близкие начинают этого человека «лечить» с помощью уговоров, критики, потом появляются ссоры, обиды. Процесс продолжается, но всё направлено на то, чтобы изменить самого больного и заставить его бросить пить. Как правило, всё это сопровождается негативными эмоциями.

Но такой подход – это тоже самое, что подливать бензин в костёр с целью его потушить. Плохое нельзя победить плохим, его только больше становится. Если зло, а в данном случае это алкоголизм, пытаться победить тоже злом – критикой, ссорами, обидами, ненавистью, то зла становится больше и алкоголизм остаётся, либо случается что – то более худшее. Так и произошло в предыдущих случаях.

Поэтому тем людям, в семье у которых есть больной алкоголизмом, нужно изменить своё отношение к больному. Не пытаться его переделывать, а изменить себя, своё отношение к проблеме.

Легко сказать изменить своё отношение, а вот как это сделать? Так думала эта женщина, и придумала. В этот же день, после семинарского занятия, она по дороге домой, зашла в магазин, купила бутылку хорошей водки, пива, разных продуктов. Пришла домой, приготовила ужин. Накрыла празднично стол, приготовила свечи и стала ожидать мужа.

Он пришёл, как обычно, поздно и пьяный. Не успел он открыть дверь, а она встречает его радостной улыбкой. Такого раньше никогда не было. Обычно она в таких случаях ругалась, либо вообще не выходила из комнаты, а утром на следующий день «разносила» его

в пух и прах. Он хоть и был пьяный, но заметил, что что-то не так. А она в лёгком халатике, на распахну, помогла ему снять пиджак. Поцеловала и повела за празднично накрытый стол.

Наливает ему рюмку водки, а он отказывается, боится. Пришлось уговаривать. В общем как в сказке, она его напоила, накормила и спать уложила. А утром, вместо привычной брани, подала ему холодной воды и рассола, на выбор. И сказала, что вечером будет снова ждать его также как вчера. Ещё она добавила, что любит его и он у неё самый хороший.

На следующий день муж пришёл домой сразу после работы трезвый и она снова встретила его как вчера. Так постепенно он перестал пьянствовать с друзьями, да и дома начал употреблять алкоголь всё реже, а потом и вовсе от него отказался. А она, не переставая, находила для него каждый день ласковые, ободряющие слова. Она помнила с занятий, что мужчина любит ушами и искренне хвалила мужа. Из их семьи «ушли» ссоры, обиды, разногласия и улучшилось здоровье.

Потом у них начался «медовый» месяц, который продолжается и сейчас. Всё это она рассказала мне, когда пришла на очередные семинары по здоровью через год.

Уважаемые читатели, я привёл три разных случая одной тяжёлой болезни. Но это касается и многих других жизненных ситуаций и болезней в физическом теле. Зло можно победить добром, для этого необходимо изменить своё отношение, изменить себя. Очень важно научиться замечать свои мысли и знать, что многое из того, что мы думаем или говорим, потом происходит в нашей жизни.

Как я тогда был не прав в отношении старости

Начиная с первых дней работы врачом, я никогда не работал на 1 ставку, а всегда брал подработку. Только окончив медицинский институт, ещё в интернатуре, мне дали подрабатывать на 0,5 ставки врачом терапевтом в поликлинике. В мою задачу входило лечить и наблюдать участников великой отечественной войны (1941 – 45г). Полгода я с ними «возился». Все они, а им тогда было 60 – 70 лет, казались мне очень старыми.

Время незаметно пролетело и мне уже за 60 лет, но я чувствую себя молодым. Да и не только я, многие мои друзья, знакомые тоже не чувствуют себя старыми. Некоторые из них, и я в том числе, до сих пор бегают, играют в футбол, волейбол, баскетбол или умеренно занимаются другими видами спорта. Оказывается не всё так плохо и резервы здоровья есть в любом возрасте.

Моему тестю сейчас 98 лет, но проблемы со здоровьем у него начались 2 года назад, вынужден ходить с костылями, заболели коленные суставы. Несмотря на это, он берёт тяпку вместо костылей, весной и летом окучивает помидоры в саду и борется с сорняками. Каждое утро он, ещё в постели, делает за-

рядку и, в целом, сам себя обихаживает. Старается не смотреть новости по телевизору и любит слушать музыку или смотреть концерты. Ужинает он всегда не позднее 5-ти часов вечера и убрал из своего пищевого рациона хлеб и картофель.

Наш местный горисполком недавно принял решение оказывать денежную помощь 1 раз в год тем, кто достиг 95 летнего возраста. Если человек сам не может получить эту помощь, то её выдают его родственникам. В этом году тесть попросил меня получить деньги за него. Когда я пришёл в исполком, там была небольшая очередь у кассы. Я занял очередь за женщиной. Мы с ним разговорились, оказывается ему тоже 98 лет, как и моему тестю. Но он сам ходит по городу, собирается ещё и бутылку купить с этой помощи.

Изучая вопросы долголетия, я обратил внимание, что люди, дожившие до 90-100-летнего возраста не считают себя старыми. Ни у кого из них не было лёгкой жизни. Например, моего тестя, ещё ребёнком, вместе с родителями и тремя младшими сёстрами советская власть выслала в Сибирь за то, что они хорошо работали и жили немного лучше, чем их односельчане. Называлось это тогда раскулачиванием. Привезли целый эшелон людей в конце лета в

тайгу. Высадили и сказали – стройте себе жильё, не успеете построить, замёрзните.

Они успели построить землянки и в них прожили зиму, потом построили бараки. Одним словом выжили. Я никогда не слышал от своего тестя и многих людей его возраста обиды на жизнь. Да, они рассказывали о трудностях, но не жаловались.

Когда-то я проводил занятия по здоровью в одном учреждении. На эти занятия ходил один мужчина, ему тогда было около 60-ти лет. У него было много проблем со здоровьем, его «мучила» гипертония и ряд других болезней. Он много жаловался и был сильно недоволен тем, что происходило в тот момент в стране, да и у него на работе. Несмотря на то, что он получал лечение у врача кардиолога, гипертония оставалась, также оставалось и недовольство жизнью.

В их учреждении начались сокращения и его отправили на пенсию. Это тоже отразилось на его здоровье, оно ухудшилось. Он считал себя старым и больным человеком, которым и был на самом деле.

Потом он снова пришёл на мои семинары где я рассказывал о том, что обижаться на жизнь нельзя, о том, что надо учиться замечать свои мысли и произносимые слова. Также я рассказывал о резервах здоровья, которые есть

у каждого человека, но для этого необходимо работать с собой, изменить отношение к происходящим событиям. Не обижаться на жизнь и никого ни в чём не осуждать.

Ещё я отметил, что многие люди пытаются изменять кого – то, изменить мир вокруг себя и до них не «доходит», что для улучшения своей жизни и здоровья надо всего лишь изменить себя.

Этот человек понял, что надо работать с собой, а не жаловаться и обижаться на жизнь. Он «услышал», что наши мысли и слова творят нашу жизнь и начал обращать внимание на то, что он думает и говорит. Оказывается последнее время он больше думал и говорил о плохом. И он начал постепенно изменять свои мысли. Оказывается ничего трудного и страшного в этом нет.

По моим наблюдениям большинство людей не обращают осознанного внимания на свои мысли и произносимые слова. Но мужчина, о котором идёт речь, решил улучшить свою жизнь и здоровье. Он взял бумагу и ручку и написал небольшое сочинение для себя самого, как бы он хотел жить дальше?

А хотел он немногого: быть здоровым и жить радостной, интересной жизнью. Он начал думать, о том, что приносит радость и удовлетворённость в его жизнь?

Оказывается работа, на которой он работал раньше, не приносила ему радости. Он просто работал, чтобы зарабатывать деньги. Да и институт он когда – то окончил не тот, который хотел, а тот, куда его убедили поступать родители.

Ему всегда хотелось заниматься музыкой, писать стихи, кататься на лошадях, гулять, купаться в море, общаться с теми людьми, кто думает и мыслит как он. А он был вынужден закончить технический ВУЗ и всю жизнь работать инженером. И он обрадовался, что сейчас, на пенсии, и у него есть возможность заниматься тем, чем он хочет. Детей они с женой давно вырастили и у тех свои семьи. Жена против его желания заниматься тем, чем он хочет, не возражала.

Напомню ещё раз, что для тех, кто хочет улучшения своего здоровья и жизни необходимо, в первую очередь, «включать свои мозги» и заниматься собой.

Несмотря на свои болезни, он начал делать лёгкие физические упражнения, ходить гулять пешком, перестал смотреть новости по телевизору и обращать внимание на политику. Начал больше думать о хорошем, и в скором времени, написал несколько стихов. Потом он начал встречаться с композиторами, поэтами, писателями. Освоил интернет, учится верхо-

вой езде на лошадях, каждое лето ездит на море.

Сейчас ему 76 лет, он чувствует себя неплохо, живёт радостной, интересной жизнью и меня приглашает заняться верховой ездой на лошадях. Пенсия у него небольшая, такая же, как и у большинства украинцев, но он доволен жизнью. Он чувствует себя молодым человеком, ему интересно жить.

Многие люди, к сожалению, не знают, что омоложение организма возможно. Для этого необходимо просто быть самим собой, заниматься любимыми делами, интересоваться жизнью и уделять внимание заботе о физическом теле.

Этот парень начал читать Библию, ходить в церковь, молиться Богу. Он понимает, что только Бог дарует молодость и обновляется, подобно орлу, юность моя. Чистая радость и настоящее удовлетворённость возможны в любом возрасте, кто ищет, тот всегда найдёт. Только надо знать где искать.

Хочу привести ещё один пример кого считать старыми, а кого молодыми.

Недавно в одном из сёл Херсонской области состоялся футбольный матч между командой этого села и сборной города Херсона. Возраст игроков был не менее 60-ти лет. Организатором этой встречи были футболисты

из села. Уже много лет здесь существует футбольная традиция. Мужчины своё свободное время проводят не в «пивнушке», а на стадионе, играют в футбол.

Почти все жители села собрались на эту встречу поддержать своих футболистов. Игра прошла очень интересно, было забито много голов. Но не это главное. Все участники этой встречи, как и болельщики, чувствовали себя молодыми, здоровыми, радостными, весёлыми. Напомню, что игрокам было по 60 лет и больше, все они уже давно дедушки. Но в жизни остаются молодыми.

Уважаемые читатели, от вас зависит в каком возрасте вам быть старыми или молодыми. Выбор за вами.

Иногда, вспоминая прошлое, я вижу, как я был не прав, считая старыми людей в возрасте 60 – 65 лет. Как – то мой тесть сказал мне, что для него самыми лучшими в жизни были годы от 80 до 90 лет. Сейчас ему 98 лет и он доволен жизнью.

Восстановление здоровья с помощью своего ума и его способности образно мыслить

Приведу лишь некоторые примеры как можно избавиться от аритмии, шейного остеохондроза, хронического запора и других болезней.

Медицине давно известна способность ума человека оказывать влияние на его жизнь и здоровье, как плохо, так и хорошо. В этой главе я остановлюсь на хороших, целительных способностях ума человека, а именно на образном мышлении. Образное мышление или идеомоторная реакция (есть ещё немало терминов для обозначения этой способности ума) – это когда больной человек садится на стул или в кресло в удобной для него позе, расслабляется, закрывает глаза и мысленно представляет работу своего больного органа как здоровую. Если делать это упражнение регулярно, например 30-40 дней подряд, то тело начинает подчиняться производимому умом образу и во многих случаях выздоравливает. Упражнение делается ежедневно, лучше утром, около 10 минут. За это время нужно несколько раз представлять работу больного органа здоровой и, что очень важно, получать от этого удовольствие. Делать это

упражнение необходимо в хорошем настроении.

Повторю ещё раз – тело постепенно следует за образом, который человек создаёт у себя в уме.

Приведу такой пример. Был в моей жизни период, когда около 15 лет я был вегетарианцем. Не ел мясо и мясные продукты, рыбу, яйца и всё молочное. При этом я наблюдал за своим организмом, он работал отлично. Я вёл обычный образ жизни – ходил на работу, играл в футбол, (мне было уже за 50 лет), после футбола пил с друзьями пиво и почти ничем не болел, разве только респираторными вирусными инфекциями изредка.

Любил каждое утро до завтрака и зарядки выпивать чашечку кофе. Потом в течение дня ещё выпивал одну – две чашки кофе или чай. Постепенно я начал замечать, что в работе моего сердца появились небольшие нарушения в виде аритмии. Но они были непостоянны и не мешали мне вести тот образ жизни, который я вёл. Постепенно аритмия стала появляться чаще и я решил обратиться к знакомым врачам – кардиологам.

Дело было перед Новым годом и я решил, что пойду обследоваться к своим коллегам после Рождества. На второй день после Нового года мне позвонил утром товарищ и пред-

ложил пойти погулять. Я согласился и мы договорились встретиться в центре города, а потом пройти к набережной Днепра. Встретились и спокойно пошли. Обычно я просыпаюсь рано и до этого уже успел дома выпить пару чашечек кофе.

Мы шли и наслаждались красотой зимней природы. Вдруг, на набережной Днепра, я почувствовал нарушение ритма работы моего сердца. Оно начало биться с огромной скоростью, голова закружилась, я потерял равновесие и упал на ровном месте. Сознание было ясным, никакого страха или волнения я не испытывал. Сердце продолжало неестественно «трепыхать», я просто лежал и ждал, что будет дальше.

Мой товарищ испугался и сразу хотел вызвать скорую помощь, но я попросил его пока подождать. Лежал я на снегу минут 5, затем с помощью друга медленно встал, мы подождали стоящее недалеко такси и я попросил его отвезти меня домой. Товарищ отвёз меня домой, помог зайти в дом и лечь в кровать. Сердце продолжало учащённо работать и с перебоями.

Пришла жена, увидела меня в таком состоянии и тоже хотела вызывать скорую помощь, но я попросил её не вызывать и не паниковать, просто не беспокоить меня. Никако-

го страха у меня в голове не было. Я интуитивно понимал, что происходит то, что должно происходить, мысленно молился и благодарил Бога. Я прекрасно понимал, что всё, что со мной происходит – это к лучшему для меня. Мне необходимо сделать правильные выводы из происходящего.

К вечеру мне стало немного лучше, а на следующее утро я пошёл в больницу. Не буду читателя долго утомлять как меня обследовали и что назначили, но в дальнейшем, по мнению моих коллег, лечиться и наблюдаться у врачей мне предстояло всю оставшуюся жизнь.

В целом, после обследования, я был доволен состоянием моего организма и решил вместо лечения пройти небольшой курс лечебного голодания. Вместе с лечебным голоданием я начал каждое утро мысленно представлять как хорошо и ритмично работает моё сердце.

Я садился в удобное кресло, закрывал глаза, вспоминал, что-нибудь приятное из своего детства или юности и мысленно представлял как ровно, спокойно и ритмично бьётся в груди моё сердце. В течении одного занятия я мысленно представлял нормальную, здоровую работу моего сердца около 10 раз. По окончании утреннего занятия я снова вспоминал какой-нибудь хороший эпизод из своей жизни и радовался, что моё сердце выздоравливает.

На четвёртый день моих занятий аритмия стала появляться всё реже и в скором времени полностью исчезла. Но я продолжал каждое утро в течении двух месяцев подряд мысленно представлять как хорошо, спокойно и ритмично работает моё сердце.

После восстановления нормальной работы своего сердца и выхода из лечебного голодания я перестал быть вегетарианцем и начал есть рыбу, яйца, изредка молочные продукты. Хотел вернуться к употреблению мяса или мясных продуктов, но мой организм отказался от мяса и не захотел его есть. Ещё я перестал запивать любой приём пищи и жидкость стал пить только по желанию своего организма. Также я полностью отказался от кофе и любого чая.

В дальнейшем я познакомился с системой восстановления здоровья доктора Серафима Чичагова и убедился в её прекрасном оздоравливающем эффекте.

Через полгода я снова пошёл к своим коллегам в кардиологический центр и обследовался. Моё сердце работало прекрасно и в лечении не нуждалось.

О том, что с помощью образного мышления можно избавляться от многих болезней я знаю не понаслышке. Приведу следующий пример.

У одного человека в возрасте 85 лет появилась аритмия и стойкий хронический запор. Лекарства, назначенные врачами, он принимал, но болезни оставались и лучше ему не становилось. Я рекомендовал ему небольшой комплекс упражнений в сочетании с мысленным представлением нормальной работы своего сердца и кишечника.

Занимался собой он следующим образом. Утром, примерно через час после завтрака, он ложился в кровать. Клад левую руку на сердце, а правую поверх её. Дальше он повторял вслух, не спеша, в ритм работы сердца цифру 22. Лежит и говорит 22, 22, 22 и т.д. Одновременно с этим он мысленно несколько раз представлял, что его сердце работает ритмично и никаких нарушений ритма нет. Всё занятие продолжалось около 10 минут, 1 раз в день.

Улучшения у него начали появляться через неделю, аритмия полностью исчезла через 2 недели, но он продолжал заниматься собой ещё 2 месяца. Прошло около 10 лет, сердце работает отлично.

После занятий с сердцем он отдыхал, а за час до обеда начинал заниматься кишечником. Делал это он следующим образом. Ложился в кровать. Клад левую руку на верхнюю часть живота, а сверху накрывал её правой рукой. Затем делал ими круговые вращения по часо-

вой стрелке по всему животу, слегка надавливая. Одновременно с круговыми движениями, он вспоминал когда хорошо ходил «по большому» в туалет и получал от этого удовольствие. Занятие продолжалось тоже около 10 минут. По окончании каждого занятия он мысленно представлял, что каждый день регулярно ходит «по большому» в туалет без напряжения и получает от этого удовольствие.

Примерно через 2 недели занятий стул у него нормализовался и запор исчез. Но он продолжал заниматься кишечником ещё пару месяцев. Прошло много лет, запора нет и он каждый день самостоятельно ходит в туалет.

Приведу следующий пример. Одного человека, в возрасте 60 лет, сильно беспокоил шейный остеохондроз и мешал нормально жить. Наблюдавший его врач невропатолог говорил, что это на всю оставшуюся жизнь. И действительно, несмотря на различные виды лечения, болезнь оставалась.

Тогда этот человек начал каждое утро делать лёгкие, лёгкие наклоны головой вверх и вниз, вправо и влево, по 5-10 движений в каждое направление. Наряду с этим, он мысленно представлял, что его позвоночник вытягивается и шейный остеохондроз исчезает, а ему от этого приятно. Заканчивал он утренние занятия в приятном ожидании, что в скором вре-

мени его шея будет легко двигаться во все направления и он будет здоров.

Около 2-х месяцев этот человек занимался своей шеей, когда появились первые результаты. Через время болезнь полностью исчезла и он забыл, что такое остеохондроз.

Приведу ещё пример, когда с помощью образного мышления и лёгких физических упражнений один человек избавился от хронического простатита и импотенции. Ему было уже далеко за 60 лет. Последние несколько лет он болел хроническим простатитом и половой жизнью с женой давно не занимался, не было «мужских сил». Лечившие его врачи урологи говорили, что он уже старый и свою мужскую функцию выполнил.

Так оно и было, пока он не попал на мои семинары по здоровью. На этих семинарах я рассказываю много интересного, в том числе, что молодыми считаются люди до 75-ти лет и то, что омоложение организма возможно и, что половая функция иногда легко восстанавливается. Для этого существует много способов, надо лишь самому собой заниматься. Этот человек в записке описал мне свою проблему и попросил совета, как ему избавиться от хронического простатита и восстановить половую функцию?

На семинарах я всегда отвечаю на вопросы, которые задают участники занятий. Этому человеку я посоветовал каждое утро, ещё лёжа в постели, массажировать лёгкими надавливающими движениями свои яички. Делать столько движений, сколько ему лет.

Второе, после этого упражнения, легко, без сильного напряжения, сжимать и расслаблять свою промежность. Делать таких сжатий – расслаблений до 10-15 раз.

Ну, и основное – это третье упражнение, которое делается после первых двух. Надо мысленно несколько раз представить, что он здоров, легко возбуждается и его половая функция полностью восстановлена. И от интимной близости со своей женой он получает удовольствие.

Независимо от того, какой орган или функцию своего организма вы восстанавливаете, занятие должно заканчиваться ощущением радости или удовольствия от нормальной работы вашего организма.

Занимаясь собой, все упражнения необходимо делать не менее 2-х месяцев, даже если функции организма восстановятся гораздо быстрее.

Этот человек начал выполнять все три рекомендованные мною упражнения. Через две недели половая функция восстановилась пол-

ностью, но он продолжал делать эти упражнения ещё 2 месяца. Прошло несколько лет, он чувствует себя хорошо, но 1 – 2 раза в неделю продолжает для профилактики заниматься собой и выполняет все три упражнения.

Приведу ещё одну ситуацию. В литературе по исцеляющей способности подсознания нередко приводятся примеры избавления с помощью образного мышления от неоперабельных опухолей головного мозга. Это когда больной с опухолью головного мозга мысленно представлял себя здоровым и через время выздоравливал.

Для большинства врачей и обычных людей это выглядит вроде сказки, но не для меня. В моей практике уже были случаи, когда больные выздоравливали от якобы неизлечимых заболеваний с помощью методов далёких от сегодняшней медицины. Даже слепая, больная катарактой, чудесным образом прозрела без помощи медицины. Но врачей такие случаи, как правило, не интересуют.

Приведу пример. В моей практике был такой случай.

У одного молодого человека появились проблемы со здоровьем. Он обратился к врачам, его тщательно обследовали, сделали компьютерную томографию головы и выявили опухоль головного мозга.

Все нейрохирурги, которые его консультировали, причём в лучших клиниках разных стран, настаивали только на операции. Но никто из них не гарантировал, что операция пройдёт успешно и он после этого будет здоров. Болезнь продолжала постепенно развиваться и ему становилось хуже, но решиться на операцию он не мог. Пока ещё у него сохранялось ясное сознание и он мог обходиться без посторонней помощи, тогда как после операции он навсегда стал бы инвалидом.

Трудно было этому парню, особенно когда все родственники упрашивали его сделать операцию. Он подробно изучил всё, что касается его болезни и принял решение заниматься собой, а там как Бог даст.

Начал он с лечебного голодания и голодал больше 20-ти дней. Голодание он проводил дома в условиях обычной квартиры. Оно протекало у него тяжело, но спасибо жена у него оказалась очень умной и без паники и разных советов и упрёков поддерживала его.

После постепенного выхода из лечебного голодания его здоровье улучшилось, рост опухоли головного мозга прекратился. И хотя некоторая симптоматика ещё сохранялась, он снова мог самостоятельно водить машину.

Затем он начал каждое утро, после лёгкой зарядки, использовать образное мышление

для своего выздоровления. Он садился в удобное кресло, закрывал глаза, расслаблялся, вспоминал, что-нибудь приятное из своего детства или юности. После этого он мысленно представлял свой головной мозг здоровым и без опухоли. Дело в том, что у него было много различных снимков – фотографий своего мозга, где чётко была обозначена опухоль.

Но он настойчиво, каждое утро, почти пол года подряд, мысленно представлял свой головной мозг здоровым и без опухоли. Каждое такое занятие длилось примерно в течении 10 минут. За одно занятие он несколько раз представлял себя и свой мозг полностью здоровым. Занятие он всегда старался окончить в хорошем, приподнятом настроении от того, что скоро будет здоров.

Прошло несколько лет. Этот человек чувствует себя хорошо и живёт полноценной жизнью.

Здоровье и физические упражнения

Молодой мужчина, в возрасте 40 лет, не мог без одышки и нескольких остановок для отдыха подняться на 9-ый этаж многоэтажного дома по лестнице. Потом он начал заниматься собой, делать утром зарядку, иногда бегать и совершать пешеходные прогулки.

Сейчас ему больше 60-ти лет и он легко, без остановок, поднимается на 9-ый этаж по лестнице и чувствует себя превосходно. Считает, что физические упражнения вернули ему здоровье.

После 70-ти лет жизнь только начинается, так заявила одна из слушательниц моих семинарских занятий по здоровью, которые я провожу для населения. Впервые она пришла на семинары несколько лет назад и у неё было много проблем со здоровьем. Она считала себя старой и больной.

Но после того, когда она начала собой заниматься: делать зарядку каждое утро, ходить гулять пешком, научилась просыпаться и ложиться спать в хорошем настроении, её здоровье улучшилось и она чувствует себя прекрасно.

Здоровье во многом зависит от общей культуры человека. Если с детства, в семье, его приучили заботиться о своём здоровье, то

он будет собой заниматься, а если нет, то очень большая вероятность, что ценить своё здоровье он не будет. К сожалению, в нашей стране, в сознании большинства людей пока нет приоритета своего здоровья.

А жаль, каждый человек должен самостоятельно беречь и поддерживать своё здоровье, но большинство к этому ещё не готово. О том, что физические упражнения полезны для здоровья знают все, но знать и применять – это большая разница.

Приведу такой пример. Жили 4 мужчины, которые дружили между собой. Все они были одного возраста, курили, любили раз в неделю сходить попариться в сауну, поиграть там в преферанс и выпить спиртного. Примерно в возрасте 50-ти лет у каждого из них начали появляться разные болезни. Они лечились в больницах, но по-прежнему дружили и раз в неделю встречались.

Трое из них продолжали курить, париться в сауне и в меру употреблять спиртное, а один после больницы бросил курить, начал делать утреннюю зарядку, лёгкие пробежки и пешеходные прогулки. Всех этих мужчин я хорошо знал и некоторых консультировал. Конечно, всем из них я говорил о вреде курения и пользе физических упражнений, но воспользовался моими советами только один из них.

Прошло немногим более 10 лет и трое из этих четырёх мужчин, с интервалом в один, два года ушли из жизни от разных болезней. А тот, который бросил курить и начал заниматься физическими упражнениями жив, здоров и чувствует себя прекрасно.

Ему сейчас около 70-ти лет, он продолжает работать и живёт активной жизнью. Каждое утро делает зарядку и любит пешеходные прогулки. С него взяла пример и его жена, тоже делает зарядку и старается побольше ходить пешком. Напомню, что хорошее, как и плохое, заразительно. В моей практике неоднократно отмечаются случаи, когда один из членов семьи начинает заниматься собой, то через время его примеру следуют и другие члены семьи.

Есть страны, где уровень культуры высокий, и там почти все взрослые люди занимаются физическими упражнениями или каким-то спортом. К тем, которые собой не занимаются, там относятся с сочувствием.

Любовь к здоровью и занятию спортом закладывается в семье, потом в школе и поддерживается государством. Но бывают моменты, когда государству по каким-то причинам некогда думать о здоровье своих граждан, поэтому каждый, кто хочет более качественной жизни, должен сам собой заниматься. Для

этого не обязательно иметь много денег, чтобы посещать дорогие спортивные клубы. Утреннюю зарядку всегда можно сделать у себя в доме или квартире, на улице или в парке. Я знаю людей, которые в возрасте 90 с лишним лет делают зарядку в постели. Главное – это желание иметь здоровье и самому для себя что-то делать. Ничего другого лучше физических упражнений, пешеходных прогулок или оздоровительного бега за всю историю человечества для поддержания физического здоровья пока не придумано.

На своих семинарах по здоровью я по несколько дней объясняю слушателям о необходимости физических упражнений. Одного раза, для нас украинцев, часто бывает мало, но я знаю, что вера возникает от слышания. Чем чаще человек слышит, что он может улучшить своё здоровье с помощью занятий спортом или утренней зарядки, тем быстрее он начнёт собой заниматься.

Если взрослый человек, неважно какого возраста, давно или вообще после школы никогда не делал зарядку, я рекомендую начинать собой заниматься каждое утро, но не более 5-ти минут. Для начала нужно выработать у себя привычку и побороть собственную лень. Поэтому, если сразу долго и много собой заниматься, не каждый выдержит и может быстро

бросить занятия. Иногда задают вопрос: какие упражнения лучше делать? Я рекомендую начинать с самых простых упражнений, которые мы когда-то делали в школе. Здесь главное «процесс», а результат будет позже.

Тем, у кого есть болезни, можно посоветоваться с врачом по лечебной физкультуре или с семейным доктором. При занятиях физическими упражнениями на начальном этапе главное – не сделать себе вреда. В дальнейшем, когда тело привыкнет к дополнительным нагрузкам, а это примерно через 1-2 месяца, количество упражнений и время пешеходных прогулок можно увеличивать. К восстановлению здоровья нужно «спешить медленно».

Очень важным моментом для занятий физическими упражнениями является мотивация. На семинарах я предлагаю всем участникам думать о том, что они будут делать со своим здоровьем, когда оно у них улучшится? Мне неоднократно приходилось встречаться с ситуациями, когда «мальчишки или девчонки» в возрасте 60-70 лет и старше влюбились как в юности. Душа ведь у всех всегда молодая. Нередко бывают случаи, когда после нескольких десятилетий перерыва, постепенно восстановив физическую форму, люди в 50-60 лет и даже старше начинают вновь играть в футбол, волейбол, кататься на лыжах или на

коньках и чувствовать себя молодыми. У многих появляется желание путешествовать, и большинству это удаётся, несмотря на небольшие пенсии. Когда люди начинают заниматься собой, происходит постепенное омоложение организма, процессы старения тормозятся, появляется оптимизм, здоровье и качество жизни улучшается.

Здоровье и питьевая вода

Часто на моих семинарах по здоровью или консультациях люди спрашивают: сколько воды в сутки надо выпивать взрослому человеку? Этот вопрос задают те, кто интересуется своим здоровьем. Дело в том, что в последнее время в литературе появились разные мнения на этот счёт. Одни рекомендуют пить до 2-х литров воды в сутки, другие до 3-х литров и более, некоторые считают, что воды нужно пить, чем меньше, тем лучше, есть и иные точки зрения. Кто прав в этом вопросе? Попробуем разобраться.

Всё зависит от многих факторов.

Возьмём для примера человека с сердечно-сосудистым заболеванием. Понятно, что больному сердцу нужна меньшая нагрузка и воды ему желательно употреблять немного. Главным советчиком для него будет его организм. Если такой человек начнёт по чьей-то рекомендации пить много воды, то в скором времени у него могут появиться отёки, одышка или что-нибудь похуже. Точно также и для всех остальных людей, сколько пить в сутки воды правильно может ответить только ваш организм, а не мои или чьи-то другие советы.

Есть знатоки, которые начитавшись чьих-то советов, употребляют много воды, им от

этого не хуже, и они настойчиво пытаются навязать окружающим свою точку зрения. Дело в том, что наш организм, пока здоров, может приспособиться к разным условиям. Он с таким же успехом может привыкнуть пить как много воды, так и мало.

На количество употребляемой человеком жидкости влияют климатические условия, образ жизни, традиции, привычки, возраст, время года, психосоматический тип, состояние здоровья и ряд других факторов. Самым правильным выбором будет прислушиваться к своему организму. Ничего страшного не произойдёт, если кто-то будет в сутки выпивать 100 – 200 миллилитров жидкости, а кто-то 2 литра или немного больше, главное ваше самочувствие и здоровье.

Но если возникнет частая жажда и человек начнёт выпивать больше 3-х литров воды в сутки, то желательно обратиться к своему семейному врачу и обследоваться.

Не желательно пить жидкость (например, компот, чай, кофе) сразу после еды, а точнее лучше после еды какое-то время вообще воздержаться и не принимать жидкость в течение 1-2-х часов.

Дело в том, что для переваривания принятой пищи наш желудок вырабатывает желудочный сок, состоящий из соляной кислоты

и пепсинов. Поэтому, если сразу после еды выпить любую жидкость, то мы просто сделаем концентрацию желудочного сока меньше, и качество переваривания пищи ухудшится.

Следует также обратить внимание на количество принимаемой в сутки жидкости при снижении иммунитета. Дело в том, что жидкость в нашем организме находится не в виде чистой воды, а в различных химических соединениях. Например, жидкая часть крови представляет собой 0,9% раствор поваренной соли, состоящий из натрия и хлора, в котором находятся различные белки, жиры, микроэлементы, форменные элементы крови и много чего другого.

Но мало кто знает, что хлор, находящийся в нашей крови, обладает бактерицидным действием, защищает нас, уничтожая большую часть микробов и вирусов, попадающих в наш организм.

Кроме того, хлор также является прекрасным растворителем, обеспечивающим нормальную текучесть крови по сосудам.

Поэтому, если принимать много жидкости, особенно в период эпидемий, концентрация хлора в крови разводится и становится меньше. Естественно, бактерицидная и обеззараживающая способность организма снижается, а также увеличивается вязкость крови и ухудшается кровообращение.

Существует точка зрения, что при простудах и вирусных инфекциях надо пить чай с мёдом, малиной или принимать больше жидкости. Но это всего лишь точка зрения.

Попробуйте в начальном периоде любой простуды, гриппа или вирусной инфекции не пить жидкость в течение 5-6 часов. При этом каждые 20-30 минут берите несколько крупинок соли, кладите её под язык и рассасывайте. Благодаря этому, в вашем организме временно произойдёт увеличение концентрации хлора в крови за счёт хлора находящегося в поваренной соли.

Этот хлор уничтожит или снизит активность всех попавших в ваш организм вирусов или микробов. Таким образом, вы сможете не заболеть или легко перенести начинающееся вирусное заболевание. Я неоднократно наблюдал случаи, когда таким способом люди исцелялись от ОРЗ за 5 часов, вместо обычных 7-10 дней.

Иногда люди жалуются на качество питьевой воды в водопроводной сети. Действительно, в некоторых населённых пунктах эта проблема существует, но на большей территории страны вода у нас хорошая. Конечно для питья, в целях безопасности, её лучше кипятить, так рекомендуют поступать во многих странах мира.

Что касается нашего организма, то при нормальной работе желудка, он с помощью

собственной соляной кислоты простерилизует, а затем и профильтрует любую воду, даже самую грязную. Тем, у кого хорошо работает желудок, можно воду пить даже из лужи, и им ничего не будет. Конечно, так делать без необходимости я не рекомендую, а просто напоминаю, что наш организм умеет за себя постоять.

Кроме того, для собственных нужд, ежедневно из пищи наш организм с помощью различных биохимических реакций вырабатывает несколько литров прекрасной стерильной воды.

Есть исследования, которые доказывают, что при правильно организованном режиме питания и небольшом приёме воды, наш организм может самостоятельно избавиться от многих болезней, а также растворить внутри себя холестериновые бляшки, камни и привести в норму нарушенный обмен веществ.

Не следует забывать и о воде, поступающей в наш организм с вдыхаемым воздухом. Если на улице туман, дождь или сырая, влажная погода, то в этот день жидкости можно принимать минимально или пить только по желанию самого вашего организма.

У разных по психосоматическому типу людей в организме содержится разное количество жидкости. Когда я наблюдал людей, проходящих лечебное голодание, то полные люди снижали свой вес за счёт потери воды до 2-х

килограмм в сутки первые 5 суток голодания. У людей со средним или «изящным» типом тела вес, за счёт потери воды снижался до 1кг в сутки. При этом никто из голодающих в первые дни на голоде не хотели пить воду или принимали её минимально 100 – 200 миллилитров в сутки и ничего плохого с ними не случилось.

Большинство людей, имеющих лишний вес, не догадываются, что это происходит за счёт задержки воды в организме. Стоит им отрегулировать питание и уменьшить количество принимаемой в сутки жидкости, как лишний вес постепенно исчезнет. Напомню слова из одной песни « что губит людей не пиво, а губит людей вода». И действительно, лишнее употребление воды в нашем климате приводит ко многим болезням.

Вода – это важная составляющая органической жизни и к ней нужно относиться с уважением. Существует мнение, что вода обладает сознанием и памятью, а также может переносить информацию. Народная пословица гласит: не плюй в колодец, из которого придётся пить.

О воде можно писать тысячи томов книг и всего не опишешь, так как нельзя описать и всю нашу жизнь. Но надо помнить, что с помощью употребляемой нами воды мы можем улучшать своё здоровье или наоборот делать его хуже.

Как нормализовать сон

Тяжело жить тем людям, у которых нарушен сон, ведь после дневных забот нужен полноценный отдых. Давно известно, что сон является самым лучшим восстановителем сил организма, особенно он полезен для нервной системы. Продолжительность сна у взрослого человека зависит от многих факторов, но в целом, полноценным, считается сон от 6-ти до 8-ми часов в сутки. Иногда он может быть немного больше или меньше.

Сон до 12-ти часов ночи считается полезнее, чем после 8-ми утра. Если человек хочет спать днём, и у него есть такая возможность, то лучше немного поспать.

Существует множество причин, которые могут нарушить продолжительность и качество сна. Точно также есть и много способов как восстановить свой сон.

Например, тем у кого нарушен сон, хорошо помогает ежевечерняя прогулка пешком продолжительностью от 30 минут до одного часа. Сон можно восстановить изменив привычный образ жизни, например поехав к родственникам в гости в другой город и пожить у них несколько дней. Можно пить отвар успокоительных трав или принимать снотворные лекарства по назначению врача.

Сон восстанавливают с помощью простых масляных массажей обычным тёплым подсолнечным сырым маслом. Иногда вернуть хороший сон помогает очистительная клизма, а некоторым подходит приём столовой ложки мёда за 20-30 минут перед тем как вы ложитесь спать.

Прекрасным «снотворным» действием обладают детские воспоминания о том, как вы пили в детстве какую-нибудь приятную жидкость, например компот, сок, парное молоко в деревне у бабушки или газированную воду из автоматов.

Делается это так, когда вы долго не можете уснуть или проснулись ночью, вспоминайте, как в детстве вы что-то приятное пили. Вспоминая один, два или три разных таких момента из детства вы незаметно для себя уснёте крепким, иногда очень глубоким сном, как в детстве, и проснётесь с прекрасным настроением. Если не получится с первого раза, то повторите, и знайте, что даже само воспоминание о приятных моментах из детства обладает целительным эффектом.

Очень хорошим успокаивающим действием на нервную систему, в том числе и на восстановление сна, оказывает купание в море или океане. Но не у всех и не всегда есть такая возможность, поэтому в домашних условиях

можно использовать морскую соль, которая продаётся в продуктовых магазинах или аптеках. Если в вашем доме или квартире есть ванная и горячая вода, то в тёплую воду насыпают 100-200,0 морской соли на 10 литров воды и наслаждаются, получая удовольствие, лёжа в тёплой, солёной воде. Минут 15-20 вполне достаточно. Желательно несколько раз намочить солёной водой и голову. После этого примите тёплый душ с обычной водой и отправляйтесь спать. В случае расстройств сна таких процедур желательно сделать от 5 до 10, через день.

Но не у всех у нас в стране дома есть тёплая вода, поэтому можно, а иногда и нужно поступать следующим образом. Нагреть большую кастрюлю воды, вылить её в тазик или в ведро, разбавить холодной водой до комфортной тёплой температуры, добавить около 200,0 морской соли и хорошо размешать её.

Затем поставить эту воду в ванной, раздеться, взять мочалку или губку и не спеша делать себе лёгкий массаж – обтирание раствором тёплой воды с морской солью. Хорошо этим раствором обработать всё тело, можно его втирать и в голову. После этого можно всё смыть тёплой водой, но можно оставить и до утра.

Морская соль, в сочетании с тёплой водой, оказывает эффективное восстанавли-

вающее действие на нервную систему и хорошо нормализует сон. Такие процедуры можно делать столько, сколько посчитаете нужным. Дело в том, что умеренный массаж полезен не только для нервной системы, а и для всего организма, особенно когда вы делаете его самостоятельно.

Следующим важным моментом для тех людей у кого есть нарушение нервной системы и сна является приём пищи. Им желательно полностью отказаться от кофе и чая, а жидкость употреблять только по желанию тела. Повторю ещё раз, что жидкость надо пить не по привычке.

Например, после обеда кто-то привык пить компот, чай или другую жидкость, но делать это не надо. Лучше выпить через 1 – 2 часа и только в том случае, если ваш организм этого потребует.

Тяжёлую пищу: мясо и мясные продукты, рыбу, молочное, сыры, различные специи желательно принимать в первой половине дня. Во второй половине дня и на ужин рекомендуются различные крупяные каши, макаронные изделия, овощи, фрукты, мёд. Ужинать лучше не позднее 18-ти часов, а после, если захочется, можно поесть фрукты.

Сама по себе бессонница не страшна, а человека, у которого есть нарушение сна, но-

чью, когда он не спит, больше беспокоят плохие мысли, которые лезут в голову. Но с этим можно легко справиться, если уметь контролировать свои мысли и тогда бессонница будет приносить пользу.

Приведу такой пример. Ко мне на семинары по здоровью приходил один мужчина, 59-ти лет. У него было много проблем со здоровьем, в том числе и бессонница.

На семинарах я рассказываю о том, как избавляться от разных болезней, и в том числе каждый день прошу всех по 1-2 минуте наблюдать, как работает их ум, какие мысли он думает, хорошие или плохие? Ведь многие болезни возникают от неправильной работы ума.

Одновременно с этим я объясняю, что наши мысли и слова обладают творческой энергией, и вы не обязаны думать о том, что вам не нравится. Через несколько дней таких тренировок все участники занятий легко замечают свои мысли и умеют по своему желанию заменять плохие мысли на хорошие.

Повторю ещё раз, что вы не должны думать о том чего не хотите ни себе, не своим близким. Надо учиться думать о том, что хотите, а для начала нужно научиться замечать свои мысли и управлять ими. Особенно по-

лезно замечать свои мысли ночью, когда вы не спите и никто вам не мешает.

Мужчина, о котором идёт речь, сильно страдал от тревожных мыслей, возникающих у него ночью во время бессонницы. Но когда понял, что не обязан думать о плохом, то начал замечать свои мысли и легко изменять плохие мысли на хорошие.

Теперь, когда ночью он просыпался, то начинал думать о чём-нибудь приятном, чаще о детстве. Чтобы не лезла всякая дрянь в голову научился молиться Богу, а также выучил наизусть несколько псалмов из Библии. Теперь, когда изредка проснётся ночью, то с удовольствием молится Богу, читает мысленно псалмы и вспоминает приятные моменты из своего детства. После чего незаметно засыпает и просыпается утром в хорошем настроении, полным сил и энергии.

Здоровье его улучшилось, а многие болезни «ушли».

Уважаемые читатели, если у вас есть нарушение сна, начинайте над собой работать. Это поможет вам полноценно выспаться, улучшить здоровье и сделать свою жизнь более яркой и интересной.

Как сделать взаимоотношения в семье здоровыми и счастливыми

Мой муж подумал, что я сошла с ума, так начала свой рассказ о том, как ей удалось сделать жизнь в своей семье радостной и счастливой, одна из участниц моих семинарских занятий.

Этой женщине сейчас 56 лет, мужу 58. Живут в сельской местности, в часе езды от областного центра. Она уже на пенсии, а муж ещё работает. Вырастили двоих детей, они уже взрослые и у них свои семьи, живут в других областях.

Первый раз эта женщина случайно, по совету дальней родственницы, посетила мои семинары по здоровью два года назад. На семинарах я рассказываю, что человек по настоящему счастлив, если счастлив у себя дома и взаимоотношения в семье влияют на здоровье.

Дальше я объясняю, что если в семье бывают частые ссоры, обиды, критика друг друга, ревность, то это не нормально и говорит о том, что члены этой семьи больны.

Надо помнить, что муж и жена это одно целое, и если один из членов семьи часто недоволен, обижается, критикует, ругается, то через время и второй член семьи становится

таким же. Они становятся похожими и одинаково «заряженными», а по закону физики одноимённые заряды отталкиваются и жизнь их превращается в кошмар.

Повторю ещё раз простую истину, что муж и жена – это одно целое и они влияют друг на друга. Поэтому если хотя бы один из членов семьи захочет, чтобы в семье был мир и хорошие взаимоотношения, то он должен измениться. Ведь каждый, как часть единого целого, может повлиять не только на себя, но через изменение себя и на своего супруга. Давно известно, что другого человека переделать нельзя, а себя изменить можно. Изменяя себя, мы изменяем и тех, кто с нами рядом.

В то время, в семье у героини нашего рассказа часто бывали ссоры, недовольство супругом, обиды, ревность и это для них стало нормой семейной жизни. Но так не должно быть.

Когда на семинарах я попросил всех вспомнить, какие взаимоотношения в семье были у ваших родителей, то эта женщина вспомнила, что в её семье и в семье мужа родители между собой часто ссорились.

Давно не секрет, что по наследству кроме внешних признаков, черт характера, склонностей к тем или иным болезням передаётся и предрасположенность к плохим или хорошим

семейным отношениям, разводам, качеству и продолжительности жизни.

Например, если родители жили в семье как кошка с собакой, то часто такая семейная жизнь может быть и у их детей, когда они вырастут и создадут свою семью. Ещё, если родители развелись, то и у детей вероятность развода очень велика.

Всегда, когда происходит ссора, возникает энергия раздражения, которая отключает сознание людей и ссорящиеся наивно считают, что каждый из них прав. Когда конфликт разгорается, то бесполезно кому-то, что-то доказывать, они друг друга не слышат и становятся «больными».

«Лечить» таких больных очень легко, если хотя бы один из супругов захочет себя изменить и жить мирно в семье. Для начала я рекомендую на семинарах учиться замечать свои мысли и особенно те моменты, когда появляется энергия раздражения, недовольства, критики. Надо просто почаще обращать внимание на те мысли, которые думает ваш ум сейчас или думал сегодня. Наш ум должен знать, что его главная задача сделать нашу жизнь радостной и счастливой, и ему надо об этом почаще напоминать.

На семинарских занятиях в течение 2-х недель я прошу участников по 2-3 минуты

ежедневно обращать внимание на то, о чём думает их ум.

Взрослые люди с удовольствием делают это упражнение. Ведь кому хочется, чтобы в его семье были ссоры, обиды и плохая жизнь, да ещё, чтобы это передалось по наследству? Стараются не только для себя, но и для своих потомков.

Дальше я напоминаю, что наша жизнь отражает как зеркало то, о чём мы ежедневно думаем и говорим, только воплощаются в жизнь наши мысли и слова не сразу, а через время.

На семинарах мы учимся управлять своей жизнью и делать её лучше. Каждый день я также рекомендую всем участникам занятий подумать о том, как бы вы хотели жить дальше?

Героиня нашего рассказа быстро заметила, что почти каждый день, последнее время, думала о муже плохо, особенно после ссор. На занятиях она начала навязывать себе хорошие мысли о муже и старалась думать о нём только хорошее.

Дома, по привычке, она ещё продолжала отвечать на грубые слова мужа грубостью, но когда научилась замечать свои мысли, и особенно возникновение энергии раздражения, стала на грубость мужа отвечать ласковыми словами и улыбкой.

Вот тут-то он и подумал, что она сошла с ума. Такого ещё не было – он её ругает, а она радуется, говорит ему ласковые слова и соглашается с его критикой. Несколько раз он пытался спровоцировать её на ссору, но каждый раз она улыбалась и говорила ему, что он во всём прав.

Даже когда пьяный он пришёл домой, она ругаться, как бывало раньше, не стала. Вот так, постепенно, из семьи ушли ссоры и разногласия. Даже если иногда и вырвется у кого-нибудь из них грубое слово, то они только улыбнутся и не обращают на него внимание.

Жить в семье в любви, радости и уважении друг к другу гораздо лучше, чем ссориться, но для этого надо трудиться и не бояться изменять свои мысли. Наш ум должен почаще слышать, что его главная задача сделать нашу жизнь радостной и счастливой, тогда и детям будет, что передать по наследству.

На семинарах по здоровью я рассказываю, что молодыми считаются люди до 75-ти лет. До этого возраста, а иногда и гораздо старшего, организм может жить полноценной жизнью.

Теперь эта женщина, избавившись от ссор в семье, ходит на семинары по здоровью для того, чтобы научиться вернуть утраченное здоровье, а её муж, вместо ссор, стал дарить ей цветы и говорить ласковые слова.

Неизлечимый больной выздоровел дома, а не в больнице

Молодой мужчина, возраст 48 лет, в февралю месяце заболел ОРЗ или гриппом. Через неделю у него появились боли в пояснице, в животе и ногах. Затем исчезла чувствительность в нижней половине тела, появились судороги в нижних конечностях и полная задержка мочи. Наряду с этим он перестал передвигаться и не мог сам ухаживать за собой. Болезнь развивалась быстро. Как только у него появились первые симптомы заболевания, он сразу обратился в больницу. Дело происходило в областном центре.

Вначале его госпитализировали в инфекционную больницу. Лечение начали с момента поступления. Были назначены самые лучшие лекарства (деньги на медикаменты у него были). Одновременно с врачами инфекционистами его консультировали врачи хирурги, невропатологи, терапевты и другие.

Были проведены различные исследования, включая неоднократно МРТ, СКТ, иммунология, УЗИ, биохимические, клинические, вирусологические, бактериологические и другие. Ему выставили очень серьёзный диагноз: Острый поперечный миелит с поражением нижнегрудного отдела спинного мозга. Далее шли медицинские уточнения.

Если перевести на простой язык, то у него полностью не работала нижняя половина тела и отмечалась полная задержка мочи. Из инфекционного отделения его перевели лечиться в неврологическое отделение, где проводимое почти три месяца интенсивное лечение ничего не давало, больному становилось хуже. Лечили его прекрасные врачи высшей категории, кандидаты медицинских наук, которых я хорошо знаю.

К сожалению, такое бывает когда, несмотря на все старания врачей, больные не выздоравливают. Судя по медицинским прогнозам – этот парень должен был умереть, либо в лучшем случае остаться лежащим инвалидом на всю жизнь и требующим индивидуального ухода.

Учитывая, что лечение в больнице не помогало, по его просьбе врачи отпустили его домой с рекомендациями пить разные лекарства, а в мочевого пузыря ему поставили катетер, так как сам он мочиться не мог.

Два раза в году я провожу семинары для жителей города, о том, как быть здоровым. На них я и познакомился с этим человеком. Он самостоятельно приходил на занятия и чувствовал себя хорошо. Он рассказал мне свою историю, дал почитать выписку из истории болезни и даже разрешил свой случай описать в книге или газете, может кому-то поможет его опыт.

В своей жизни он болел редко, иногда простудными болезнями. Когда создал свою

семью, много внимания стал уделять зарабатыванию денег. Надо было растить детей, построить дом и т.д.

Дети выросли, дом построил, но к этому времени они с женой перестали понимать друг друга. В семье начали часто возникать ссоры, разногласия, появилась ревность и недавно они развелись. Он встретил молодую, красивую женщину, они полюбили друг друга и создали новую семью. Детям своим он продолжает помогать и сейчас, а с прежней женой ещё остались невыясненные моменты по поводу имущества. Кроме того у него возникли конфликтные ситуации со своей матерью. В общем, за последние годы у него было немало стрессовых моментов. На этом фоне он и заболел.

В церковь он никогда не ходил, хотя в детстве его окрестили и детей своих он тоже окрестил.

Когда появилась болезнь, о которой идёт речь, он полностью полагался в своём выздоровлении на деньги, врачей и лекарства. Но постепенно, видя, что эффекта от лечения нет, он начал сомневаться во всеисилии денег и медицины. Новая супруга не отходила от своего мужа и всеми силами пыталась ему помочь. Дети тоже навещали отца и все желали ему выздоровления.

Понимая, что проводимое лечение не помогает, его новая супруга настойчиво реко-

мендовала ему покаяться за свои грехи. Вначале он отказывался и говорил ей, что не верит в пользу покаяния, но деваться было некуда. Болезнь нарастала, ему становилось хуже, и он согласился.

Жена ходила в церковь и пригласила священника в больницу. Тот пришёл на следующий день. Впервые в своей жизни наш пациент покаялся за свои грехи и даже заплакал. (Те читатели, кто знаком с моими предыдущими книгами знают, что слёзы – это первый признак начинающегося выздоровления). На следующий день после исповеди, священник утром снова пришёл в больницу, Причастил этого больного и маслособоровал.

Учитывая, что лечение в больнице не помогало, они с женой попросили врачей, чтобы его отпустили домой. Дома они обещали выполнять все их назначения. Врачи особо и не сопротивлялись, написали подробную выписку из истории болезни и назначили лечение на дому. Дома он почти все лекарства перестал принимать, потому что пользы от них не чувствовал.

Как-то незаметно, после ухода из больницы, дома состояние больного начало улучшаться.

Выздоровление тяжёлых больных всегда происходит медленно, едва заметными шагами. Будучи дома, он сам просматривал свою

жизнь и просил у Бога прощения за свои грехи, читал различные молитвы.

Стоит отметить роль его новой жены, которая постоянно поддерживала у него веру в выздоровление, создавала оптимистическое настроение. Кроме того, она готовила ему иммуностимулирующие чаи и, посоветовавшись с врачом-гомеопатом настояла, чтобы он принимал и гомеопатическое лечение.

Так постепенно его состояние улучшалось дома, а не в больнице. Лечившие его в больнице врачи, узнав, что ему лучше, звонили и консультировались у его жены, какие иммуностимулирующие чаи она готовила и какое гомеопатическое лечение проводила. Трудно сказать, что помогло этому человеку исцелиться, но его здоровье улучшилось, и он вернулся к полноценной жизни.

Хочу заметить, что в своей практике я неоднократно видел как состояние больных начинало улучшаться именно после того, когда они исповедовались и искренне каялись за свои грехи.

В заключении, я всё-таки рекомендую для тяжёлых, неизлечимых современной медицинской больными, пытаться искать свои пути исцеления и если даст Бог, то вы их найдёте. Просите, ищите, стучите.

Избавление от многих болезней

Ко мне на семинары приходят разные люди, некоторые из них делятся своим опытом исцеления или избавления от тех или иных болезней. Сейчас наша медицина становится платной, многим не по карману оплата дорогих лекарств или операций, поэтому люди и ищут, что подешевле, а главное полезнее для здоровья.

Приведу такой пример, его рассказал мне участник моих семинаров по здоровью, которые я провожу для взрослых жителей на тему: Как быть здоровым. Сейчас этому человеку 64 года и чувствует он себя прекрасно, получает удовольствие от жизни в семье, на работе и после работы. Но совсем недавно всё было иначе.

Он болел и каждый день принимал несколько лекарств от разных болезней: от повышенного давления, от бессонницы, от быстрой утомляемости, для повышения иммунитета, для разжижения крови, для укрепления печени и поджелудочной железы и т. д.

Немалая сумма денег из его пенсии и зарплаты уходила на консультации, обследование и лекарства, но особой пользы всё это ему не приносило. Врачи говорили, что это воз-

раст, надо смириться, лечиться и пить лекарства.

В своей жизни он лет до сорока ничем серьезным не болел. Первой заболел мочекаменной болезнью, камни в почках дробили в Трускавце, затем начали появляться проблемы с сердцем и повышением давления, потом что-то стало не в порядке с желудком, печенью, снизилось зрение, нарушился сон, стал быстро уставать, иногда болят суставы ног.

Хотя он был уже на пенсии, но продолжал работать и не считал себя старым. Когда врачи стали говорить ему, что он уже старый, то он решил попробовать найти, что-нибудь или кого-нибудь кто поможет ему улучшить здоровье. К этому времени он, кроме лекарств, попробовал немало разных пищевых добавок и других рекламируемых «чудо»-средств для улучшения здоровья, но пользы от них не получил.

Однажды в интернете он прочитал, что многие болезни, особенно при которых нарушается обмен веществ, возникают из-за нехватки йода в организме. Йод нужен для полноценной работы щитовидной железы, которая с его помощью вырабатывает разные гормоны. Эти гормоны руководят обменом веществ в организме. Если йода мало, значит не хватает гормонов, что и приводит к таким бо-

лезням как мочекаменная, а иногда к гипертонии, заболеваниям суставов, нарушениям в печени, снижению зрения и т.д. Нехватка йода часто возникает из-за отрицательных эмоций: переживаний, ссор, обид, ревности. Как раз в последние годы, рассказывал он, у него и появилось много переживаний.

На работе всё пугали увольнением, да и дома по пустякам часто возникали ссоры с женой, было немало и других причин, что заставляли волноваться. В общем, в статье из интернета, описывалось всё точно как у него. Дальше говорилось, что обнаружить нехватку йода в организме в наших лабораториях сегодня дорого и не всегда достоверно. А проводимое ультразвуковое обследование щитовидной железы показывает только её форму, величину, консистенцию, но не определяет её функциональную способность, как она работает, а главное, сколько и какого качества она выделяет гормоны.

Автором статьи в интернете предлагалось каждому, кто хочет, самому проверить, хватает у него йода в организме или нет. Для этого надо взять обыкновенный 5% йод, который продают в аптеке, и сделать с помощью, намотанной на спичку ватки, йодную сеточку на внутренней стороне правого и левого предплечья.

Йодную сеточку надо делать вечером, примерно в 7 или 8 часов. Дальше рекомендовалось утром, сразу после сна, проверить. Если йода в организме хватает, то йодные сеточки останутся на коже, а если нет, то кожа на предплечьях, где делали сеточку, будет чистой.

В статье предупреждалось, что йодную сеточку нельзя делать тем людям, у которых есть аллергия на йод, а всем остальным делать можно.

Недолго думая, этот человек взял йод и сделал себе вечером йодную сеточку. Проснувшись ночью, он сразу обнаружил, что кожа на предплечьях была чистой. Это говорило о том, что йода в его организме не хватает. На следующий день он снова намазал себе жирную йодную сеточку, но часа через три она исчезла. Его организм явно нуждался в йоде, щитовидная железа хоть и была нормальной на УЗИ, но не могла из-за нехватки йода производить достаточно гормонов. Поэтому у него и начались проблемы со здоровьем.

Пользуясь рекомендациями автора статьи, врача, он начал каждый день наносить себе йодные сеточки на разные участки тела, по очереди. Сначала на предплечья, затем в области плеч, на спину, на живот, на область печени, селезёнки, через время повторяя.

Делал он так больше 2-х месяцев, пока йод не стал оставаться на коже. Это означало, что организм насытился йодом. Давно известно, что наша кожа очень мудрая, она не только защищает наш организм, но в случае необходимости и всасывает полезные вещества.

Одновременно с йодными сеточками он изменил режим питания и состав принимаемой пищи.

Стал употреблять морскую рыбу в отварном виде почти каждый день, хотя бы 1 раз в день. Начал есть салаты из морской капусты, печень трески, селёдку и другие морепродукты.

Кроме того, он перестал употреблять пищу после 5-ти часов вечера зимой и 6-ти часов вечера летом. В статье также писалось, что улучшение здоровья после таких мероприятий начнётся месяца через 2-3.

Так и произошло, вначале он отметил, что у него прибавилось сил, постепенно перестали болеть суставы ног, артериальное давление не повышалось, перестала беспокоить пищеварительная система, стало лучше зрение.

В семье всё меньше становилось ссор, а в голове беспокойства и тревог. Он понял, что для здоровья надо не только сидеть и пить лекарства, а надо заниматься собой. Каждое утро стал делать зарядку, совершать пешеходные прогулки. Начал по выходным ходить в

храм и заметил, что после исповеди и покаяния на душе всегда становится, по-детски радостно и комфортно.

Ему стало интересно узнать побольше о здоровье, поэтому он и посещает мои семинары, они ему понравились.

Честно скажу, мне тоже доставляет удовольствие, когда люди делятся со мной своим опытом улучшения здоровья. Как врач, я анализирую каждый для меня новый метод, проверяю его и если нахожу, что он не вреден, а может принести пользу, то рекомендую его другим.

Я давно заметил, что во многих случаях, где есть выделение отрицательной энергии в виде ссор, обид, беспричинных тревог, беспокойства, ревности, ненависти, зависти, злопамятства (это когда человек долго помнит причинённое ему зло кем-то другим) происходит истощение щитовидной железы.

Для её нормальной работы не хватает йода и начинают появляться разные нарушения обмена веществ, болезни и негативные отношения в семье. Но стоит только увеличить количество морепродуктов, попробовать поделаться себе йодные сеточки или попить йодосодержащие лекарства, предварительно посоветовавшись о дозе со своим семейным врачом, через время здоровье начнёт улучшаться.

И конечно хорошую помощь в восстановлении здоровья оказывает утренняя зарядка и регулярные пешеходные прогулки, причём, чем старше человек, тем больше пользы.

Ещё прекрасным терапевтическим эффектом обладает искреннее покаяние за свои плохие поступки или грехи. В заключении хочу сказать, что существует множество способов восстановления здоровья, ищите свои. Кто ищет, тот всегда найдёт.

Йод и здоровье

Мне никогда не приходилось применять йод при восстановлении здоровья у больных. Только иногда, при небольших ссадинах или царапинах, я применял его в домашней аптечке. Но как говорится: век живи – век учись.

В последнее время на семинарских занятиях по здоровью, которые я провожу бесплатно для населения, мне всё чаще стали задавать вопрос о пользе йода, а одна женщина даже подарила тоненькую, потрёпанную книжечку какого-то врача-священника, жившего больше ста лет назад. В этой книге рассказывалось о том, как восстанавливать здоровье с помощью правильного режима питания, а также говорилось о роли щитовидной железы и её зависимости от поступления йода в организм.

Автор книги утверждал, что если следовать его советам, то наш организм может сам избавиться от большинства болезней, причём даже очень серьёзных. Меня заинтересовал предлагаемый этим врачом метод и я решил его проверить.

Вначале он описывал, что без полноценной работы щитовидной железы не будет хорошего здоровья. Одна из главных функций щитовидной железы – это управление системой пищеварения, а также иммунитетом и

различными обменами веществ в организме человека.

Управляет всеми процессами железа с помощью вырабатываемых ею гормонов. А для того, чтобы произвести эти гормоны ей нужен йод. Если йода поступает мало или гормонов расходуется много и организм не успевает их производить, снижается иммунитет, нарушается обмен веществ, происходит сгущение крови, нарушается кровообращение и появляются болезни.

Со слов этого врача получалось, что если не восстановить полноценную работу щитовидной железы, то многие болезни можно только лечить, но никогда не вылечить, а лишь добиваться с помощью лекарств временных улучшений.

Но, что более важно, из его исследований вытекало следующее, что если восстановить работу щитовидной железы, то наш организм может сам избавиться от многих болезней.

Определить, даже с помощью современных методов обследования, качество работы щитовидной железы сложно, дорого и во многих случаях недостоверно. В то время, когда работал этот врач, диагнозы ставили на основании клинических проявлений болезни. Да и сейчас большинство диагнозов ставится на основании клиники.

В настоящее время известно, что повышенный выброс гормонов «щитовидки» происходит при стрессах, отрицательных эмоциях и воздействии радиационного излучения. Учитывая, что стрессов в нашей жизни хватает, стоит только включить телевизор, а излучения с каждым днём становится всё больше — это мобильные телефоны, компьютеры, различная электронная техника, я не говорю уже о чернобыльской катастрофе, то каждому взрослому у нас в стране надо знать о возможной нехватке йода в организме.

Проверить хорошо работает щитовидная железа или нет можно следующим образом. Если у вас нет аллергии на йод, то вечером, примерно в 6-7 часов, взять флакончик с обычным 5% аптечным раствором йода, макнуть в него спичку с намотанной на конце ваткой и нанести йодную сеточку на правом и левом предплечье с внутренней стороны обеих рук. Чем жирнее, тем лучше. Но повторю ещё раз, что делать это нельзя тем, у кого есть аллергия на йод или по каким-то другим причинам нельзя применять йод. Через минуту йодная сеточка высохнет и вы можете заниматься своими делами.

Утром, когда проснётесь, обратите внимание на предплечья, где делали йодную сеточку. Если полоски йода остались, значит

щитовидная железа работает хорошо и йод в ваш организм поступает в достаточном количестве. Но если на предплечьях будет чистая кожа и йодных полосок не будет, значит йода у вас не хватает и его нужно восполнить.

Недолго думая, прочитав эти рекомендации, я взял вечером и сделал себе йодную сеточку. Утром, умываясь, обратил внимание на предплечья, они были чистые и никакого йода там не было. Наверное, я что-то не так сделал, подумал я. Вечером снова намазал себе йодную сеточку, а на утро йода не было. Моя кожа впитывала йод и не оставляла следа. Значит, моему организму необходим дополнительный йод, сделал я вывод.

В тот период мне было уже далеко за 50 лет и отмечались кое-какие проблемы со здоровьем. Как врач по здоровью, я знаю, что восстановить здоровье быстро нельзя и начал постепенно вводить в свой рацион морскую рыбу, морскую капусту и разные морепродукты, так как в них содержится много йода. Пищевую соль начал употреблять только йодированную.

Одновременно с этим по рекомендации, которая была в той книжке, я сварил себе йодный кисель и пил его по 150-200 миллилитров ежедневно после 6-ти часов вечера.

При этом продолжал 4-5 раз в неделю мазать себе йодную сеточку, но в разных местах.

Например, сегодня вечером в области печени, завтра над селезёнкой, потом над почками, в области плеча или предплечья и т.д., но только на верхней половине тела, выше пояса. Больше 2-х месяцев у меня ушло, пока йодная сеточка перестала утром исчезать – это означало, что мой организм насытился йодом.

Сейчас я примерно 1 раз в 7-10 дней делаю себе йодную сеточку и проверяю хватает моему организму йода или нет. Пока всё нормально и здоровье моё улучшилось.

У одного моего знакомого была язвенная болезнь, гипертония, нарушение сна, боли в суставах, атеросклероз и другие проблемы со здоровьем. Я рекомендовал ему проверить йод в организме. Когда он сделал себе йодную сеточку, то она исчезла у него через 5 минут.

Около 3-х месяцев он пил йодный кисель и усиленно питался морепродуктами, а также 4-5 раз в неделю делал йодную сеточку, пока его организм «напился» йода и сеточка перестала исчезать. Но самое главное – у него прошла язва и гипертония, а также перестали болеть суставы и нормализовался сон. Здоровье его значительно улучшилось, а парню уже далеко за 60 лет.

Потом я начал назначать проверку на содержание йода в организме с помощью йодной сеточки некоторым своим пациентам. Тем, у которых йодная сеточка исчезала быстро, я назначал пить йодистый кисель, делать йодные сеточки, употреблять в пищу йодированную соль и морепродукты. У всех постепенно происходило улучшение здоровья.

Повторю ещё раз – здоровье улучшалось постепенно, через 1-2 месяца после применения йода.

Поэтому всем взрослым, у кого есть серьёзные проблемы со здоровьем, кому постоянно приходится иметь дело с электронными излучениями или часто возникают стрессовые ситуации в жизни, я рекомендую проверить себя на содержание йода в организме. Если окажется, что его не хватает, начинайте употреблять пищу богатую йодом.

Йодистый кисель готовится следующим образом: в 1 литр холодной воды насыпаете 1 столовую ложку картофельного крахмала и, помешивая, доводите до кипения. Затем после остывания до комнатной температуры добавляете туда 1 столовую ложку 5% раствора йода и тщательно перемешиваете. В горячую жидкость йод добавлять нельзя, потому что он испарится. Кисель приобретает синий цвет и готов к употреблению.

С целью улучшения вкусовых качеств туда можно выжать сок одного или двух лимонов. Хранится он в холодильнике не более 5-ти дней. Пить по 150 – 200 миллилитров в сутки, желательно между приёмами пищи и лучше вечером.

В этом материале я кратко описал простой, и в тоже время действенный способ восстановления здоровья, который оставил нам врач из недалёкого прошлого, за что ему большое спасибо.

Как затормозить процессы старения в организме

Тема эта актуальна для тех людей, кто считает, что уже начинает стареть. Как ни странно, начало старости начинается с ума, а после этого в процесс включается и тело. Но надо помнить, что душа у людей всегда остаётся молодой.

Поэтому если хотите тормознуть старение своего тела и даже стать на некоторое время моложе, начинайте обращать внимание на то, какие мысли думает ваш ум.

Делается это так: вы берёте в руки ручку, чистый лист бумаги и не спеша записываете то, о чём чаще всего думает ваш ум в повседневной жизни.

Надо помнить, что главная задача ума — это сделать нашу жизнь радостной, интересной и счастливой, а тело здоровым.

Если ваш ум каждый день всё это делает, значит вы на правильном пути. Но бывает так, что ум создаёт проблемы, тогда надо его немного подучить и напомнить о его обязанностях.

Не секрет, что физическое тело человека обладает возможностями восстановления здоровья и омоложения организма. Например, в некоторых странах молодыми считаются люди до 75-ти лет жизни.

Но и у нас в стране, в своей практической работе, я неоднократно замечал, как изменялось в лучшую сторону состояние больного, «старого» человека лет 60-70-ти, когда он узнавал, что может улучшить своё здоровье и помолодеть. У женщин это получается быстрее, а у мужчин медленнее, хотя бывает и наоборот.

Для начала научитесь обращать внимание, как и о чём думает ваш ум?

Если вы внутри себя думаете как старый человек, значит так и будет, вы будете оставаться старым.

Но если вам удастся думать как в молодости, то впереди вас ждут приятные открытия. Наблюдая за своим мыслями, вы с удивлением заметите, что свою жизнь формируете сами, с помощью своего ума.

Учитесь почаще замечать свои мысли.

Повторю ещё раз, просто обращайтесь внимание, о чём и как думает ваш ум. На формирование такой привычки у вас уйдёт от 3-х недель до 3-4-х месяцев, у кого как.

Наша душа знает, что мы пришли в этот мир временно, для того, чтобы радоваться и играть, как в детстве, но взрослым этого никто не говорит, поэтому они часто бывают серьёзными и угрюмыми. А напрасно, ведь в Библии нам даётся совет – будьте как дети.

Начинайте почаще вспоминать своё детство, особенно детские игры и разные радостные счастливые моменты. Не удивляйтесь, если какие-нибудь «доброжелатели» в этот период будут сбивать вас с пути и говорить вам, что вы старые. Не поддавайтесь на их провокации. Помните, что на пути к хорошему часто возникают препятствия.

Занимайтесь собой – наблюдайте о чём думает ваш ум и почаще вспоминайте детство. Постепенно вы поймёте, что можете управлять своими мыслями, перестанете думать о том, что вам не нравится и будете всё чаще думать о том, что вам радостно, приятно и полезно. Вы выработаете у себя привычку контролировать свои мысли, а значит и управлять своей жизнью.

Однажды, изучая вопросы старения организма и долголетия, я в течении нескольких лет наблюдал за разными группами людей в возрасте от 75-ти до 100 лет и старше. Многие из них, но не все, верили в Бога, начинали и заканчивали свой день молитвой.

Некоторые наблюдались у семейного врача и выполняли его рекомендации, а другие обращались к врачам только в случае болезни.

Не все, но многие из них делали утреннюю зарядку, ходили гулять пешком. В одной

из групп люди один или два раза в неделю собирались и играли в различные игры, вели себя как дети. Если надо было, что-то принести или за чем-то сбежать, то посылали самого молодого или молодую лет 75-ти, и те безропотно выполняли порученное старшими.

Не редкость, когда в возрасте 80 лет и даже старше кое-кто из наблюдаемых мною людей играл в большой теннис, гольф, регулярно посещали спортивный зал или танцевальную площадку.

О своих исследованиях я рассказываю на семинарских занятиях. Посетив эти занятия, прослушав курс лекций и тренингов, начав заниматься собой немало людей в возрасте 70 лет и старше у нас, в Украине, тоже начинают чувствовать себя молодыми.

Некоторые, у кого нет супруга или супруги, находят себе вторую половину и ведут себя как юные влюблённые. Если бы недавно мне кто-то сказал, что такое возможно, я не поверил бы. Недавно одна «молодая» жена, вышедшая замуж немного более 2-х лет назад, в возрасте 68 лет рассказала мне, что с новым мужем, которому 71 год, она получила столько удовольствия от интимной близости, сколько не получила за 40 лет проживания со своим первым, уже покойным супругом.

На занятиях-тренингах я прошу всех участников ставить впереди цели, как бы они хотели жить дальше? Если кто-то хочет улучшить здоровье или стать моложе, то он чётко должен знать, что он с этим здоровьем будет делать. Должна быть мотивация, для чего он хочет стать моложе, для чего вернуть здоровье? Здесь нужно думать умом и побольше конкретики, а не общих фраз. Но ум делать этого не хочет, вначале сопротивляется.

На семинарах я ежедневно напоминаю, что впереди должна быть интересная, радостная жизнь и вначале её надо сделать в мыслях. С первого, да и со второго раза получается не у всех, но за две недели занятий почти все делают это легко.

Остальное, как говорится, дело «техники». Те, кто действительно хочет затормозить процессы старения, должен больше двигаться. Желательно делать, по мере сил, утреннюю зарядку, ходить гулять пешком, именно гулять, а не тащить, что-нибудь тяжёлое с рынка в сумках. Не мешает для начала съездить в путешествие, пусть даже в соседний город. Это поможет изменить обычный образ жизни.

Следует обратить внимание на пищу, которую вы едите и режим питания. Когда мы питаемся неправильно, организм тратит много сил на ликвидацию погрешностей. Но после

того, когда вы будете питаться правильно, а главное с пользой для себя, организм сам постарается затормозить процессы старения, улучшить ваше здоровье и сделает это лучше любого врача и лекарства.

Есть разные системы питания и рекомендации по этому вопросу. Поэтому напомним, что болезни у людей среднего возраста чаще всего возникают от нарушения кровообращения и качества крови. К этому приводит чрезмерное употребление молочных, животных и искусственных жиров, а также приём пищи после 18-ти часов.

Очень полезной считается морская рыба, овощи и фрукты по сезону. Жидкость нужно употреблять только по потребности организма и не слушать чьих-то советов.

Почаще прислушивайтесь к своему организму и он сам вам подскажет как и чем именно вам лучше питаться. Не всё, что вкусно, с виду красиво и имеет ароматный запах полезно для здоровья.

Остальное зависит от вас самих. Если у вас хватило терпения дочитать эту статью, то уже появилась мысль, что это возможно. Начинайте постепенно изменять свой образ жизни и мыслей, интересуйтесь новым и наблюдайте, как жизнь вокруг вас будет становиться радостней, а вы счастливыми.

О счастье и здоровье усыновленных детей или живущих с одним из родителей

В конце 90-х годов прошлого века я работал в педиатрии, заведующим большого детского отделения в больнице. Дети в наше отделение поступали круглосуточно с разными болезнями и часто по скорой помощи в тяжёлом состоянии. Обычная работа любого детского отделения или больницы.

Но была группа, так называемых, «брошенных» детей, которые к нам поступали без родителей по разным причинам. Как правило, это были дети первых дней или месяцев жизни. У каждого из таких детей своя судьба.

Я расскажу об одной девочке, от которой отказалась мать сразу после родов, ещё в роддоме. Дело в том, что женщина, родившая эту девочку, была больна СПИДОМ, у неё не было мужа, да и девочка родилась очень больная и у неё тоже был СПИД.

Этого ребёнка сразу после роддома перевели в наше отделение. Повторю, что у девочки, кроме СПИДА было много других проблем: она имела вес ниже 2-х килограммов, часто давала остановки дыхания, не умела сосать и глотать пищу и т.д.

В то время, по нашим медицинским «меркам», она была не жилец на белом свете

и, по всем параметрам, должна была умереть в ближайшие 2-3 месяца. Несмотря на её болезни, мы делали всё от нас возможное, чтобы продлить её жизнь.

Наверное, не было недели, чтобы она не побывала в состоянии клинической смерти, но каждый раз нам удавалось вернуть её к жизни. Неоднократно она заражалась от других детей простудными болезнями, хотя и лежала в отдельной палате. В общем, нам доставалось с этой малышкой, и таких брошенных детей, у нас иногда бывало больше десятка. При этом, мы в полном объёме оказывали помощь всем поступающим в отделение на лечение детям из нашего района.

Однажды ко мне, как к заведующему детским отделением, пришёл священник и предложил окрестить брошенных детей. К тому времени я работал в медицине больше 20-ти лет и ни разу священников в больнице не видел.

Я подумал, что ничего страшного не будет, если детей окрестят и сказал священнику, что спрошу разрешения у главного врача больницы. Главный врач дал разрешение, только попросил, чтобы мы об этом сильно не распространялись. Это было постсоветское время и открытых взаимоотношений с представителями церкви мы тогда ещё боялись.

На этот момент у нас в отделении было 7 брошенных детей. Девочке, о которой идёт речь, к тому времени исполнилось 8 месяцев и она по прежнему была очень больна, весила около 4-х килограммов и в анализах определялся СПИД. Мы со священником договорились, что в ближайшую субботу он придёт в наше отделение к обеду и окрестит детей.

К этому дню мои медсёстры и санитарочки привели отделение в праздничный вид. Всех деток, которых должны были крестить, с утра купали, одели в новые, красивые одежды, даже модно причесали.

В назначенное время пришёл священник, одел рясу и начал обряд крещения. Кроме меня, мужчин в отделении не было, поэтому роль крёстного отца пришлось исполнять мне, а крёстной матерью стала старшая медсестра отделения.

Священник закончил обряд, одел каждому ребёнку крестик, поблагодарил нас за помощь и организацию крещения. Мы предложили ему остаться и вместе с нами отметить это событие, но священник сказал, что сегодня он занят и, к сожалению, не может с нами остаться, хотя сильно хотел бы. Больше с этим священником мы не виделись. По слухам, его перевели куда-то на повышение. Но, а мы в отделении неплохо отпраздновали это меро-

приятие. Напомню, что дело было в субботу и рабочий день уже заканчивался. Все потом разошлись по домам, а дежурная смена осталась работать.

Судьбой каждого «брошенного» ребёнка, находящегося в больнице, занимается специальный отдел в районной администрации. Для таких детей существуют специальные детские учреждения, но перевести их туда не всегда просто.

Дело это продвигается иногда очень медленно – то, нет каких-то документов, то не так оформлено, то нет мест в детском доме, то карантин по какой-то детской инфекции, то сам ребёнок болен и т.д. Иногда такие дети задерживаются в детских отделениях на несколько месяцев, а то и до года, хотя по всем правилам у нас они должны только лечиться, а жить в детском доме.

В общем, такие дети создают большие проблемы для детских отделений, так как за ними необходим индивидуальный уход, а в штатах отделения таких должностей нет. Нам надо заниматься лечением больных детей, а вместо этого часть сотрудников занята «брошенными» детьми. Каждый заведующий отделением стремится побыстрее перевести этих детей туда, где им надлежит быть.

Но как-то незаметно, после описанного события, всех этих детей нам удалось быстро определить и выписать из больницы. Одних перевели в детский дом, других, по решению исполкома, отдали домой опекунам, некоторых усыновили приёмные родители. Создалось впечатление, что всем этим детям кто — то помогает.

В отделении осталась из этой категории только одна девочка со СПИДом, но на наше удивление, её здоровье стало улучшаться. У неё начал хорошо прибавляться вес, на лице появились розовые щёчки, она стала сама вставать, часто улыбаться и играть игрушками. Она стала превращаться в здорового ребёнка.

Примерно через месяц, ко мне зашли в кабинет мужчина и женщина. Они представились семейной парой из соседнего областного центра, сказали, что у них нет детей и они хотят удочерить девочку, о которой идёт речь, попросили разрешить им с ней немного пообщаться у нас в отделении.

Я, конечно, разрешил им, но при этом сказал, что у девочки СПИД, который передался от её матери. Этих людей её диагноз не испугал, они поиграли немного с девочкой, которая улыбалась им, как родным, затем пришли ко мне и сказали, что приняли окон-

чательное решение её удочерить. Я отправил их в исполком оформлять документы, а сам, на всякий случай, решил ещё раз проверить анализ крови на СПИД у этого ребёнка.

Оформление документов на усыновление или удочерение занимает не менее месяца и всё это время девочка находилась в отделении. Когда пришёл ответ анализов на СПИД из нашей лаборатории я не поверил – он был отрицательный, у девочки не было СПИДа. Иногда такое бывает, что лаборатория может ошибаться и я снова взял анализы у этого ребёнка и отправил их в специальную лабораторию в другую область. Через время и оттуда пришёл ответ, что девочка здорова, никакого СПИДа у неё нет.

К этому времени исполком оформил все документы и счастливые, новоиспечённые родители, удочерили совершенно здорового ребёнка. Чудеса в наше время бывают.

Примерно через 15 лет я был по делам в том областном центре, откуда приезжала за этой девочкой тогда ещё бездетная семья. В центре города я увидел знакомое лицо, только немного постаревшее. Это была та самая женщина, которая удочерила девочку. Рядом с ней шла красивая девушка, лет шестнадцати и они о чём-то весело разговаривали, обе казались счастливыми.

Впоследствии, когда я начал заниматься санологией и изучать различные аспекты здоровья, то выявил такой факт, что далеко не всегда приёмные дети вырастают хорошими.

Несмотря на то, что новые родители вкладывают в них любовь, образование, материальные средства – эти дети могут повторить судьбу своих биологических родителей.

Чтобы этого не случилось я рекомендую тем людям, которые усыновили или удочерили чужого ребёнка почаще молиться за биологических родителей вашего ребёнка и просить Бога, чтобы Он простил им их грехи.

Это ничего, что вы их не знаете, какие грехи они совершали? Молитесь за них, как за своих родных. В дальнейшем это поможет вашим детям избежать нежелательных проблем и защитит в трудную минуту.

Если хотите, чтобы везло в жизни вашим внукам или правнукам – делайте побольше добрых, хороших дел, собирайте для них Духовное богатство, которое поможет им стать счастливыми.

Напомню, что счастье и здоровье будущих поколений во многом зависит от того как живут сегодня их родители, дедушки и бабушки, как живём сейчас мы, взрослые. Некоторые люди считают, что сделают своих детей или внуков счастливыми, если передадут им в

наследство много денег или другое материальное богатство. Но так не бывает.

Счастливыми их может сделать только Духовное богатство, которое никогда не пропадает из вашего рода.

Отдельно хочу дать рекомендацию родителям, которые растят детей в одиночку. Чаше это бывают женщины.

Никогда не держите зла или обид на своих бывших мужей или мужчин. Это называется злопамятством и ничего, кроме проблем и болезней не принесёт вам и вашим детям.

Мысленно попросите у них прощение, если обижались, ненавидели, ревновали или проклинали. Покайтесь за это, молитесь и просите Бога, чтобы Он простил им их грехи. Тогда грехи отца не передадутся вашему ребёнку или внуку. Они будут здоровы и счастливы в личной жизни. Да и у вас проблем со здоровьем будет гораздо меньше.

Пищевая соль и здоровье

Однажды меня пригласили проконсультировать женщину 76-ти лет, у которой было много проблем со здоровьем. Она лежала дома и не могла вставать. У неё был сахарный диабет, гипертония, хронический запор – несколько дней не могла по « большому» сходить в туалет даже со слабительными, лишний вес, нарушение кровообращения и т. д. Неделю назад её выписали из больницы, где почти месяц лечили, но толку от лечения не было.

При выписке врачи назначили ей продолжать дома пить много лекарств и дали рекомендации по питанию, причём строго настрого запретили принимать соль. Но больной ни от лечения, ни от принимаемой по советам врачей пищи, лучше не становилось, поэтому, по рекомендации некоторых моих бывших пациентов, её дети пригласили меня проконсультировать их маму.

Конечно, восстановить здоровье таких пациентов очень сложно, но помочь справиться с некоторыми проблемами можно, иногда даже очень быстро.

В настоящий момент её беспокоило то, что не снижалось артериальное давление, пятый день она не могла сходить по «большому» в туалет и не было сил встать с постели.

Внимательно выслушав больную и осмотрев её, я попросил родственников вскипятить чайник. Когда вода закипела, я налил в чашку примерно 50 миллилитров горячей воды и всыпал в неё неполную чайную ложку (около 5-ти граммов) пищевой соли. Тщательно всё размешал и попросил больную выпить этот напиток медленными глотками, как пьют кофе.

Она вначале испугалась и сказала мне, что врачи в больнице запретили ей употреблять соль. На что я ей ответил, что я тоже врач, а у врачей часто бывают разные точки зрения. Так, что если она хочет, чтобы ей стало сейчас лучше, то пусть быстрее, пока не остыло моё «лекарство», пьёт его.

Медленными глотками она выпила приготовленный мною примерно 10% раствор пищевой соли.

Минут через 15 она почувствовала себя лучше, артериальное давление стало снижаться и ей захотелось пойти в туалет. Родственники помогли ей встать с постели и она, отказавшись от их помощи, сама пошла в туалет. Через несколько минут она вышла довольная и сказала, что кишечник у неё хорошо работает.

Я рассказал ей о том, какой режим ей надо придерживаться и как правильно питаться. Одной из моих рекомендаций было добавить в пищу и умеренно употреблять солёные продук-

ты: селёдку, брынзу и различные «соленья». Не всегда, но во многих случаях соль или солёные продукты являются прекрасным лекарством и об этом надо знать.

В больнице, когда поступает тяжёлый больной и ему необходимо внутривенно вводить лекарства, мы, врачи, часто это делаем с помощью физиологического раствора. А физиологический раствор – это 0,9% раствор соли, натрий хлор. Иногда применяем и более концентрированные, так называемые гипертонические растворы соли. Нам давно известно, что хлор, находящийся в соли, является прекрасным растворителем. Он улучшает текучесть крови, тем самым улучшая кровообращение.

Кто знаком с исследованиями отечественных врачей начала прошлого века, а также медициной Тибета, тот знает, что соль является одним из главных лекарств при восстановлении болезней нервной системы, хорошо помогает при сгущении крови и нарушении кровообращения. Во многих случаях её применяют наружно при заболеваниях кожи и в хирургии.

Этот пример из своей практики я специально привёл, чтобы люди не боялись употреблять в пищу соль.

Конечно, в повседневной жизни для приготовления пищи поваренную соль нужно использовать умеренно. Каждая хозяйка на своей

кухне является главным специалистом, сколько соли надо добавлять в те или иные блюда. На семинарах по здоровью, которые я провожу для населения, часто задают вопрос: сколько соли надо употреблять в сутки?

Честно скажу, не знаю. Я ни разу не видел, чтобы кто-то дома взвешивал соль. Каждый из нас, если чувствует, что соли мало, досаливает то блюдо, которое ест сейчас. И наоборот, если пища пересолена, то большинство из нас выскажет об этом тому повару, который это блюдо готовил и попросит заменить на что-нибудь другое.

Главным консультантом, сколько соли вам употреблять, является ваш организм. Прислушайтесь к нему, и если он хочет чего-нибудь солёненького, не отказывайтесь, особенно при разных болезнях.

Мне приходилось встречаться с работами врачей, которые описывали применение 10% раствора обычной соли в военно-полевой хирургии для лечения гнойных, плохо заживающих ран. После ежедневного накладывания в течение 5-10 дней, пропитанных раствором соли марлевых повязок, раны очищались и хорошо заживали. Это объясняется наличием в соли хлора, который является прекрасным дезинфектором.

Есть позитивные данные о применении марлевых повязок, пропитанных 10% раствором соли, при псориазе и гнойных поражениях кожи.

В своей практике я неоднократно применял и получал прекрасный обезболивающий эффект, накладывая пропитанную гипертоническим раствором соли (10%) повязку на место боли при радикулитах и спинномозговых грыжах.

О незаменимых и полезных для здоровья качествах соли наш народ знает давно. Самых дорогих гостей до сих пор у нас встречают с хлебом и солью. Даже в Библии, в старом завете (Левит 2-13) пишется: при всяком приношении твоём приноси Господу Богу твоему соль. А, как известно, человек создан по образу и подобию Божьему. В новом Завете тоже говорится о пользе соли. Поэтому соль является одним из незаменимых компонентов нашей пищи и есть на столе в каждом доме.

Так что, дорогие читатели, соли бояться не надо. И когда кто-то называет её «белой» смертью, то это просто от незнания о полезных для нашего здоровья свойствах соли.

Конечно специально, без необходимости, употреблять много соли не нужно, «что занадто, то не здраво».

Но, в случае необходимости, например при сильных болях в сердце или резком повышении

артериального давления, когда с собой нет медикаментов, вызывайте скорую помощь. Пока она доберётся в наших условиях, некоторые врачи рекомендуют растворить пол чайной ложки соли на 50 миллилитров тёплой или горячей воды и медленно выпить. Часто таким способом удаётся снять боль в сердце или снизить давление, но после этого всё равно нужно обратиться к врачу. Иногда, в подобных ситуациях, можно также взять несколько крупинок соли, положить под язык и пососать, пока она полностью не растворится.

Известна и большая польза пищевой соли для профилактики или лечения гриппа и различных вирусных инфекций, передающихся воздушно – капельным путём. Для этого нужно ограничить питьё любой жидкости и в течение 3-4-х часов каждые 30 минут класть под язык крупинку соли и медленно рассасывать.

О лечебных и профилактических свойствах соли можно писать тома книг и всего не опишешь. Надо просто знать, что пищевая соль важная составляющая нашего организма, особенно крови и от неё во многом зависит наше здоровье.

В повседневной жизни в пищу, для жителей Украины, соль лучше употреблять йодированную.

Избавление от головной боли

Бывает много причин появления головной боли. Иногда она проходит быстро сама по себе, иногда при помощи лекарства или с помощью других методов. Чаще всего головная боль является симптомом какой-то болезни или функционального нарушения. Во всяком случае, при появлении сильной или длительной головной боли, я рекомендую обратиться к врачу.

Но бывают ситуации, когда головная боль беспокоит человека десятилетиями, несмотря на его лечение у врачей специалистов и приём всевозможных лекарств. В моей врачебной практике было несколько таких случаев и люди смогли выздороветь.

Восстановление здоровья этих пациентов происходило не с помощью лекарств, а просто они изменяли образ жизни и начинали заниматься собой. Лечиться и избавиться от болезни – это разные вещи. Одного лечения и надежды только на врачей и лекарства часто бывает мало.

Приведу такой пример. У одного человека головная боль была больше тридцати лет. Сейчас ему около 60-ти лет, вторая группа инвалидности. Кроме головной боли у него немало и других проблем со здоровьем. Его

жена посещала мои семинары по здоровью и попросила проконсультировать мужа, но не по поводу его головной боли, а по поводу другой серьезной болезни.

В процессе консультации я выяснил, что в возрасте 25-ти лет он работал на химическом предприятии. Там произошла авария и он сильно отравился, его чудом спасли. После этого его здоровье начало ухудшаться и тогда же появилась головная боль.

Он многократно за все эти годы получал обследование и лечение в разных больницах, клиниках и институтах, но болезни оставались, а головная боль продолжала беспокоить. Каждый день он принимал сильные болеутоляющие лекарства, которые помогали на несколько часов «приглушить» боль, но потом всё начиналось снова.

Он подробно рассказывал мне и показывал различные выписки из лечебных учреждений, как его обследовали и лечили, пока я не спросил его: а что он делал сам для восстановления своего здоровья?

Оказалось, что он выполнял все назначения врачей, пил все лекарства, но сам для себя ничего не делал.

Сделаю небольшое отступление и хочу обратить внимание всех людей, у кого есть серьезные проблемы со здоровьем. Если вас

долго лечат, а болезнь остаётся, начинайте наряду с лечением у врачей, заниматься собой, ищите сами те методы или способы, которые вам смогут помочь.

Наш организм обладает уникальными возможностями избавляться от болезней, только не надо ему мешать, а стоит лишь немного помочь и создать условия.

Этому пациенту я объяснил, что с его проблемами можно попробовать справиться, но для этого он должен будет выполнять мои рекомендации.

Он согласился и сам поставил цель – восстановить здоровье, а не просто лечиться, как он это делал раньше, с помощью моих коллег.

Начали мы с того, что я напомнил ему о необходимости делать лёгкую утреннюю зарядку и объяснил, что физические упражнения улучшат кровообращение во всём его организме, в том числе и в голове. А там, где хорошее кровообращение болезни исчезают.

Потом я научил его делать обычную очистительную клизму с 2-3-мя литрами кипячёной воды комнатной температуры.

Плюс, ежедневно вечером, за 2 часа до сна, я назначил ему самому делать себе лёгкий, нежный массаж тёплым сырым подсолнечным маслом в области лба.

Кто знаком с медициной Тибета, Аюрведой или нашей народной медициной понимают, что я назначил ему обычные мероприятия, которые приводят в порядок нервную систему. К счастью, кроме западной медицины, опирающейся на лекарства и технологии, есть другие представления о человеке, применив которые, во многих случаях можно помочь больному избавиться от болезни.

Одновременно, с вышеизложенными мероприятиями, я предложил ему изменить питание и объяснил для чего это надо. Дело в том, что употребляемая нами пища может быть как лекарством, так и ядом. Для него, в настоящий момент, вся мясная пища была ядом, а морская рыба лекарством. Кроме того, мы убрали все острые специи и добавили больше солёных продуктов (селёдку и разные солёные, но не маринованные продукты).

Последний приём пищи я рекомендовал ему принимать не позднее 18 часов.

Вначале он не поверил мне, что такими простыми способами можно улучшить здоровье, но я попросил его меньше рассуждать, а больше делать.

Он начал каждое утро делать лёгкую зарядку. Конечно, было трудно себя заставить, ведь последний раз он занимался физкульту-

рой ещё в школе, но постепенно это стало для него нормой.

Очистительную клизму он делал 1 раз в неделю, через 2 часа после завтрака.

Масляные массажи лба делал каждый вечер.

И, как говорится, процесс пошёл. Недели через три он заметил, что голова стала болеть значительно меньше. Стали появляться дни, когда он целый день не принимал болеутоляющие средства, не было необходимости.

Другие болезни тоже стали его беспокоить значительно меньше.

Постепенно разобрался с питанием. В таких случаях надо помнить, что изменение образа жизни и питания происходит медленно, спешить никогда нельзя.

Прошло 3 месяца, здоровье неуклонно улучшалось, хотя бывали и периоды ухудшения, но ненадолго.

Примерно через пол года он чувствовал себя прекрасно, о головной боли давно забыл, но оставалась одна болезнь, по поводу которой он ко мне и обратился вначале. Эту болезнь я предложил решить оперативным путём. Через три месяца хирурги сделали операцию, которая прошла успешно и здоровье этого пациента было восстановлено.

Сейчас этот человек чувствует себя хорошо, продолжает заниматься собой. Его примеру последовали жена и взрослые дети, тоже начали делать зарядку и следить за своим питанием.

Напомню, что хорошее, как и плохое заразительно. Я давно заметил, если один из взрослых членов семьи начинает заниматься своим здоровьем, то через время его примеру следуют и другие. Только нельзя насильно никого заставлять.

Как избавляться от болезней пищеварительной системы

Человеческий организм устроен таким образом, что сам способен избавляться от большинства болезней. Для этого ему нужно не мешать, а по возможности помогать. Приведу такой пример.

У одного человека была язвенная болезнь желудка, он много лет её лечил различными лекарствами и диетой, но вылечить не мог. Врачи настаивали на операции, но он решил попробовать сам от неё избавиться. До этого он полагался только на лекарства и врачей, а теперь понял, что надо и самому что-то делать.

Начал он с того, что обратил внимание на свою жизнь. Как живёт, чем занимается, о чём чаще всего думает и как общается с близкими людьми? Оказалось, что в его жизни много раздражения и недовольства, особенно близкими ему людьми.

В одной книге он вычитал, что у больных язвенной болезнью часто бывает «язвенный» характер. Либо они кого-то «едят», либо их самих что-то «ест» изнутри.

На самом деле у него так и было. Он постоянно к кому-то придирался, критиковал и в чужом глазу замечал «соринку», а в своём «бревна» не видел. Ещё в книге было написано,

что если такому больному не изменить свой характер, то его язву никогда никакими лекарствами, диетой или операцией не вылечить. Даже если сделать операцию, то из-за характера язва появится в другом месте, а может появиться и другая, более тяжёлая болезнь.

Человек этот оказался разумным, и после многолетнего лечения у врачей, избавление от язвы начал с работы над изменением своего характера. Некоторые люди считают, что над своим характером работать трудно, но это не так. Около 5-ти месяцев ему понадобилось, чтобы научиться не приставать к своим близким и не критиковать их.

Для этого он стал почаще наблюдать за своими мыслями и замечать, как создаются конфликтные ситуации в его жизни. Он вырабатывал в себе привычку контролировать свои мысли и действия. Известно, что всё, что тренируется, то развивается.

Со временем, он стал спокойным, перестал по пустякам приставать к своим близким, конфликтные ситуации исчезли из его жизни.

Параллельно с изменением характера он изучил физиологию работы пищеварительной системы, постепенно изменил порядок приёма пищи, а также снизил до минимума количество употребляемой жидкости.

Ел он следующим образом: утром на завтрак съедал кусок отварного мяса или рыбы и ничем не запивал. Хлеб тоже ел, но немного. От кофе и чая полностью отказался. Часа через два съедал бутерброд с сыром или отварное яйцо с хлебом. На обед, около 12 часов дня, он ел салат и что-нибудь первое, но не всегда, а чаще второе блюдо, состоящее из каши и мясного или рыбного блюда.

Когда он перестал пить жидкость после еды, то заметил, что организм реагирует спокойно и никакой жажды нет. На полдник он съедал какой-нибудь салат с хлебом. Ужинал не позднее 5-ти или 6-ти часов вечера овощным рагу или кашей с маслом. Иногда в первой половине дня ел на второй завтрак яичный омлет или молочную кашу. Воду пил только по желанию, чаще это было вечером и в небольшом количестве. Фрукты употреблял по сезону, без ограничений.

Изменив, таким образом, свой характер и режим питания, через пол года он забыл, что такое язвенная болезнь.

В настоящее время пищевая промышленность для улучшения своих экономических потребностей использует в процессе производства всевозможные консерванты, красители, ароматизаторы, усилители вкуса и т. д. Не отстаёт от них и сельское хозяйство, применяя

минеральные удобрения, инсектициды, ненатуральные корма для животных, птицы, рыбы.

Законом, в умеренном количестве всё это разрешено.

Поэтому нашему организму постоянно приходится работать с нагрузкой, не только переваривая поступающую пищу, а и обезвреживать пищевую химию. Первой страдает пищеварительная система и у некоторых людей возникают болезни.

Напомню, что наш организм может сам себя восстанавливать, но для этого ему нужно помогать. Ниже я приведу способ, который известен сотни лет назад, но полезен и сегодня, особенно тем, у кого есть проблемы с пищеварительной системой.

Суть этого способа следующая: вечером, перед сном, выпить любое лёгкое слабительное и лечь спать. На следующий день ничего не есть, воду пить только по желанию и не злоупотреблять физическими нагрузками. Повторю ещё раз в отношении воды, пить только по желанию, ощущению жажды. Если желания пить нет, то и воду пить не надо.

Так провести целый день и голодным ложиться спать. Утром следующего дня съесть лёгкий завтрак и дальше питаться как обычно. Получается, что больше суток у организма будет отдых пищеварительной системы. За

это время он постарается «подремонтировать» большие участки, а некоторые даже восстановить.

Этот метод можно применять 1 раз в неделю и столько по времени, сколько необходимо. Вреда от него никакого не будет, а вот польза огромная. От некоторых болезней пищеварительной системы, и не только, можно будет избавиться навсегда.

Конечно при всех болезнях, в том числе и пищеварительной системы, надо обращаться к врачам за медицинской помощью. Лечиться иногда можно всю жизнь, но чтобы избавиться от болезней пищеварительной системы, всегда надо изменять качество пищи и режим питания, а также приём жидкости, в некоторых случаях привычки и характер.

Единых рецептов здесь не существует, потому что степень активности работы системы пищеварения зависит от многих факторов. В первую очередь от наследственности, затем от психосоматического типа человека, его характера, режима питания, качества принимаемой пищи, возраста, национальных особенностей, болезней и т.д.

Большинство исследователей, в этой области медицины, рекомендует на время отказаться от жареной, копчёной, а также от пищи прошедшей технологическую обработку до

попадания на вашу кухню. Не желательно пить кофе и чай, употреблять продукты, где есть красители, консерванты, ароматизаторы.

Желательно питаться натуральной, свежеприготовленной пищей, овощи и фрукты есть по сезону. Очень важно следить за своим характером, а в случае необходимости своевременно обращаться к врачам.

О здоровье после 90 лет

Как правило, у большинства людей в этом возрасте качество жизни снижено. Имеется много болезней и мало людей, с которыми можно общаться. Но оказывается, при желании, можно многое поправить и получать радость и наслаждение в любом возрасте. Приведу такой пример.

У одного мужчины к девяноста годам жизни было немало болезней. Его беспокоили боли в сердце, аритмия, временами сильно болели суставы и мышцы ног, по «большому» ходил в туалет только с помощью касторового масла, ночью мучила бессонница, в голову лезла всякая ерунда.

К тому же, он стал плохо видеть и слышать. Еще ему трудно было ходить и он пользовался костылями или палочкой. Жил этот человек вместе со своими детьми – дочерью и зятем. Жена давно умерла, а внуки выросли, создали свои семьи и живут в других городах.

Он давно смирился с мыслью, что здоровье не поправить и в любой момент готов был умереть. Периодически его посещал семейный врач, назначал разные лекарства, но толку не было, здоровье ухудшалось. Дочь с зятем хорошо ухаживали за ним и он ни в чём не имел недостатка.

Всю свою жизнь он работал на тяжёлой работе, ещё ребёнком прошёл высылку с родителями на Север, потом голодовку, войну и сегодняшние трудности переносил спокойно. Единственное, что беспокоило его то, что он мешает жить своим детям.

Однажды он прочитал в местной газете статью одного врача о том, что здоровье можно улучшить в любом возрасте, но для этого надо кое-что изменить в своём мышлении, образе жизни и питании. Учитывая, что у него было много свободного времени, он начал выполнять советы, данные в статье.

Первое, с чего он начал – это простые физические упражнения, которые он выполнял три раза в день – утром после сна, перед обедом и перед ужином. Упражнения были обычные.

Лёжа в кровати, он поднимал ноги и «крутил» ими педали воображаемого велосипеда, 10-15 раз. Затем вставал и сидя в постели делал повороты корпусом влево и вправо по 5-10 раз. После этого, поочерёдно, делал по несколько движений каждым суставом рук и ног. Заканчивал занятия тем, что ложился на кровать, клал ладонь левой руки на сердце, сверху накрывал её правой ладонью и не спеша повторял фразу: двадцать два, двадцать два, двадцать два – в течение примерно одной

минуты. (Это упражнение хорошо помогает избавляться от аритмии). На все упражнения у него уходило около 15 минут.

Одновременно с физическими занятиями он обращал внимание на своё настроение и на то, что думает его ум. В этом возрасте ему было понятно, что главная задача человеческого ума – это делать всё, чтобы его жизнь была радостной и счастливой, а тело подольше оставалось здоровым.

Для того, чтобы ум думал хорошие мысли и не поддавался на провокации различных страхов, тревог, недовольства да и вообще, чтобы в голову не лезла всякая дрянь надо уметь замечать свои мысли и контролировать их. Иногда этот человек просыпался ночью и замечал, что в голове много плохих мыслей. Он наблюдал за ними и заметил, что он не сам думает эти мысли. Такое впечатление, что кто-то специально ему их подкидывает. Одновременно с этим он понял, что не обязан думать о плохом и научился легко переключать мысли с плохих на хорошие. Для этого надо лишь сознательно думать самому и не поддаваться на провокации неизвестно каких сил. Ещё он обратил внимание, что понимание смысла жизни, откровения и прозрения чаще всего приходят с 2-х до 4-х часов ночи. (Такое

впечатление, что действительно тому, кто рано встаёт Бог даёт).

Всё даётся с помощью труда и тренировок. Постепенно он научился не думать о плохом, часто вспоминал детство, юность, различные приятные, радостные моменты из своей жизни.

Иногда, он размышлял о Боге и Его заповедях. Просматривая свою жизнь, он мысленно просил у Бога прощение за свои неправильные поступки. Поставив перед собой цель – улучшить здоровье и качество своей жизни, он внёс изменения в режим питания и состав принимаемой пищи. Вспомнил пословицу, что завтрак надо съесть самому, обед разделить с другом, а ужин отдать врагу. Решил принимать пищу как обычно – три раза в день. Далее, начитавшись разной литературы о здоровье и правильном питании, он пришёл к выводу, что в его возрасте есть мясо и все мясные продукты вредно.

Вместе с этим оказалось, что для него, как, впрочем, и для многих других, очень полезно употреблять морскую рыбу. В ней много легко усвояемого, полезного для пожилых людей белка, а главное йода. Йод – это очень полезный микроэлемент для полноценной работы щитовидной железы. Дело в том, что щитовидная железа управляет иммунитетом и

различными обменами веществ в организме. С возрастом гормонообразующая функция щитовидки снижается и ей надо помогать, употребляя в пищу продукты богатые йодом. Да и всем, у кого есть любые нарушения обмена веществ в организме, восстановление здоровья должны начинать с восстановления нормальной работы щитовидной железы.

В основе многих болезней, например гипертонии, аритмии, язвенной болезни и ряда других, лежит гормональная недостаточность щитовидной железы.

Наш герой решил готовить себе пищу сам. Попросил зятя, чтобы тот купил ему морской рыбы, картошки, морковки, пшено, овсянку. Утром сварил себе рыбный суп. Отдельно отварил ещё несколько кусочков рыбы. Позавтракал рыбой с хлебом. Закусил абрикосовым вареньем с булочкой, выпил воды по желанию. На обед поел суп с хлебом. На ужин, в 5 часов, съел немного жареных кабачков на подсолнечном масле с 15% сметаной и запил кипячёной водой с вареньем.

В дальнейшем он взял за правило не кушать после 5 часов вечера. На завтрак он всегда съедал рыбу либо отварное яйцо, иногда кусочек сала с хлебом, закусывал булочкой с каким либо вареньем и водой. На обед всегда ел рыбный суп с хлебом. Часто, когда варил

суп, добавлял в него бурак, тыкву или капусту, а из круп пшено или овсянку. Начиная с ранней весны и до поздней осени ел свежую зелень, овощи и фрукты, что росли на их приусадебном участке. Что касается яиц, то он позволял себе не более трёх отварных яиц в неделю.

Постепенно его здоровье стало улучшаться. Дело в том, что человеческий организм – это уникальная система, обладающая огромными самовосстанавливающимися способностями. Ему надо создать для этого только условия. Первой месяца через два «ушла» аритмия, постепенно исчезли боли в сердце, мышцах и суставах ног. Затем начал самостоятельно работать кишечник, улучшилось зрение, слух и исчез шум в ушах.

Казалось, ничего необычного он не делал, лекарств никаких не принимал, а здоровье стало лучше. Весь секрет как раз и состоит в том, что надо лишь правильно изменить образ жизни, мыслей и питания.

На сегодняшний день этому человеку скоро будет 99 лет. Чувствует он себя хорошо. Продолжает три раза в день делать зарядку, пищу употребляет тоже три раза в день, последний приём не позднее пяти часов вечера. Жидкость пьёт только по желанию. Старается не впускать плохие мысли в голову.

Начиная с весны и до осени большую часть времени находится во дворе. Обрезает виноград, с помощью тяпки борется с сорняками, часами может сидеть и любоваться цветением плодовых деревьев, «работой» пчёл и наслаждаться пением птиц. В холодное время года читает газеты, умеренно смотрит телевизор, любит природу через окно. После нового года начинает готовиться высаживать рассаду различных сортов помидор. Так незаметно пролетает зима и всё начинается снова.

Почти всегда у него хорошее настроение и он получает наслаждение от самого процесса жизни.

С этим человеком я знаком давно. Научился у него многому хорошему. Как-то я поинтересовался – какие годы своей жизни он считает самыми лучшими?

Он ответил, что каждый год хорош по своему, но больше всего ему понравились жить между 80 и 90 годами своей жизни. И он надеется, что лучшее ещё впереди. За время общения с этим человеком я ни разу не слышал от него обиды на жизнь.

Уважаемые читатели, если у кого-то из вас болезни возникли в более раннем возрасте, я рекомендую лечиться у врачей и начинать заниматься собой.

Счастье и здоровье от ума

Однажды на мои семинары ходила женщина, у которой всё было плохо. Она болела гипертонией, глаукомой, были проблемы с пищеварительной и мочеполовой системами.

Недавно она вышла на пенсию и пенсию ей, конечно, начислили меньше чем у других, хотя трудового стажа у неё было много. В личной жизни тоже не сложилось, с мужем давно развелась и сама вырастила двоих детей.

Да и у взрослых детей, с её слов, тоже в жизни и со здоровьем не всё в порядке. В общем, куда ни коснись, всё у этой женщины было плохо, и в её проблемах всегда был кто-то виноват.

Например, у неё глаукома – значит, виноваты врачи, которые не умеют её лечить. Плохо снижается повышенное давление – значит не качественные лекарства, были проблемы у детей в школе – виноваты плохие учителя и т.д. Всё это она рассказала мне при личной встрече, после того, когда я попросил участников семинаров подумать, что они хотят изменить или улучшить в своей жизни. Как такое можно улучшить, если она считала себя старой, больной и несчастной? Поэтому и решила со мной побеседовать.

Видели бы вы эту женщину через 2-3 года. Она давно считает себя молодой, здоровой и счастливой. На самом деле так и есть. Недавно я встретил её – стройная, весёлая, глаза сверкают молодым задорным блеском. На мой вопрос: Как дела? Ответила, что у неё всё прекрасно, болезни «ушли», периодически путешествует по миру, научилась подрабатывать дополнительно к пенсии деньги, недавно к ней сватались два кавалера её возраста, но замуж она не хочет, просто кокетничает с ними. У детей тоже всё хорошо и внуки прекрасные.

Оказывается многое возможно человеку, если не побояться изменить свои мысли с плохих на хорошие и через время, постепенно изменяется в лучшую сторону сама жизнь.

На семинарских занятиях, причём бесплатных, я даю знания, как улучшать своё здоровье. Приходят люди разного возраста, слушают, задают вопросы, с чем-то из моих высказываний они согласны, с чем-то нет. Каждый из присутствующих сам решает, какие знания брать для себя, а какие не брать.

С первого дня семинаров (а провожу я их две недели подряд с перерывом на выходные, по два часа в день) мы рассматриваем здоровье так, как это рекомендует всемирная организация здравоохранения (ВОЗ).

Здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия человека, а не только наличие или отсутствие болезней в физическом теле.

Не малую роль в формировании здоровья играет ум человека. По разным данным, от 60 до 80% всех болезней, зависит от ума и в медицине – это называется психосоматическая причина возникновения заболеваний. Давно известно, что ум человека, когда думает, выделяет энергию, которая распространяется по всему телу, а иногда и далеко за его пределы. Думает человек о хорошем – выделяет положительную энергию. Ему от этой энергии хорошо, да и окружающим находиться с этим человеком приятно. Каждая клеточка организма при этом получает радость и удовольствие.

И наоборот, думает человек о плохом, выделяет отрицательную энергию. Каждая клеточка организма при этом переживает, волнуется, в кровь поступают из желез внутренней секреции стрессовые гормоны. Задача этих гормонов защитить человека от опасности. Сосуды суживаются, давление повышается и человек готов к отражению опасности. Если такое повторяется часто, то появляются болезни.

В зависимости от психосоматического типа и генетической предрасположенности, у разных людей возникают разные болезни.

Чаще всего это сердечнососудистые заболевания, например на ранних стадиях – гипертония, которая со временем может перейти в стенокардию, инфаркт, инсульт и т.д.

Нередко стрессовые гормоны вызывают болезни нервной системы, щитовидной железы, мочеполовой сферы, язвенные заболевания, онкопатологию и т.д.

На семинарах я предлагаю всем присутствующим обратить внимание на свои болезни, проблемы и подумать, почему они у них возникли?

Очень важно, чтобы человек сам принял решение изменить своё здоровье и жизнь к лучшему, никого при этом не обвиняя, в том числе не обвиняя и себя.

Вначале это трудно, некоторые люди привыкли в своих негараздах винить кого-то, себя в том числе.

Но делать это ни в коем случае нельзя. Если есть болезни или проблемы, то надо с ними смириться и наметить пути их устранения. С болезнями, прежде всего, надо обратиться к врачам, пройти необходимое обследование и лечение. Но при этом надо не полениться и изменить свой образ жизни, а главное мыслей.

Сделать это несложно, если понимать, что ум вначале будет противиться. Ум привыкает

мыслить однообразно. Например, у нашей героини ум привык мыслить, что она старая, больная и несчастная. Теперь его надо было научить думать, что она молодая, а молодыми считаются люди до шестидесяти лет, по некоторым данным до семидесяти пяти лет.

Люди у нас хорошие, только знаний у них маловато. Редко кто обращает внимание на то, о чём думает его ум, тем более пытается управлять своими мыслями.

Бывает так, что привыкает ум думать о плохом и жизнь человека становится такой же. На семинарах я предлагаю участникам занятий почаще наблюдать за работой своего ума, почаще напоминать ему, что главная его задача делать нашу жизнь радостной, весёлой и счастливой.

Повторю ещё раз, что главная задача нашего ума – это сделать нас счастливыми и здоровыми.

Этому нужно учить детей ещё в школе, да и потом, уже взрослым, почаще напоминать. Часто люди этого не понимают, многие никогда не обращали внимания на свой ум и не задумывались для чего он нам дан.

На семинарах я обратил внимание, что большинство людей, примерно на третий день занятий, начинают замечать как работает их ум, после этого они постепенно учатся им

управлять и использовать себе во благо, а не во вред. Надо знать, что наши мысли и слова — это магнит или бумеранг.

О чём думаем и говорим, то и привлекаем в свою жизнь.

О чём думаем и говорим, то и происходит в нашей жизни, только через время. Что пожелаем кому-то, получим и себе. Что от нас исходит, то к нам через время и вернётся.

В повседневной жизни большинство из нас на эти моменты не обращают внимание, хотя почти все знают, что первым было Слово.

На семинарах я каждый день напоминаю об этих истинах и прошу участников занятий учиться думать о жизни хорошо, почаще вспоминать приятные, успешные, радостные моменты из своей жизни.

После этого я рекомендую всем подумать над вопросом: Как бы они хотели в дальнейшем жить своей жизнью, какое хотят иметь здоровье? Только обдумывая этот вопрос, не стесняться себя сегодняшними возможностями.

Дальше я напоминаю, что наше тело обладает огромными самовосстанавливающимися способностями и для улучшения здоровья надо делать утреннюю зарядку в любом возрасте, почаще улыбаться и от души смеяться.

Для тех, у кого есть проблемы со зрением или болезни глаз, я рассказываю об упражне-

ниях для глаз, а также рассказываю, что есть специальные упражнения для улучшения работы всех органов или систем организма. Упражнения бывают как физические, так и психофизические.

Женщина, о которой идёт речь, постепенно научилась замечать, о чём думает её ум.

На занятиях я постоянно напоминаю, что никто не заставляет вас думать плохие мысли. Вы сами выбираете, о чём думать и какими делать свои дальнейшие жизнь и здоровье.

Хотите, чтобы вам было плохо в жизни — почаще думайте и говорите о плохом.

Но наша героиня оказалась смышлёной, быстро научилась замечать свои плохие мысли и заменять их на хорошие, стала почаще думать о том, как бы ей хотелось жить в дальнейшем.

Сходила в поликлинику, прошла все обследования и консультации, которые ей назначил семейный врач. Начала каждое утро делать зарядку, а также упражнения для глаз. Пересмотрела своё питание, убрала из меню все мясные и некоторые молочные продукты, стала больше употреблять морской рыбы и морской капусты, а также увеличила количество овощей и фруктов по сезону, преимущественно тех, которые растут в нашей местности. Созвонилась со старыми подругами, стала «вытаскивать» их на пешеходные прогул-

ки. Во время прогулок договаривались разговаривать только о хорошем.

Сначала не получалось говорить о хорошем, но постепенно они научились гулять и радостно проводить время, почти как в детстве. Через время она обратила внимание, что сил у неё стало больше, улучшилось зрение и давление перестало повышаться.

Сходила на приём к врачу-окулисту, на удивление того, глаукомы у неё не оказалось. Также её осмотрел семейный врач, измерил артериальное давление – оно было в норме. Посмотрел её и врач гинеколог, раньше он предлагал ей операцию, но сейчас сказал, что она здорова и в лечении гинеколога не нуждается.

На семинарах эта женщина поставила цель поехать по историческим местам в Украине, и как бы в шутку, попутешествовать по другим странам, хотя денег с пенсии ей на это явно не хватало.

Неожиданно ей предложили подработать, она согласилась, заработанных денег хватило, чтобы купить туристическую путёвку. Она с удовольствием поехала на несколько дней в путешествие. Там познакомилась с мужчиной, у него пять лет назад умерла жена, живет один. После путешествия он начал за ней ухаживать, да и не он один.

Можно продолжать о её успехах писать дальше, но цель этой главы совершенно иная. Я хочу напомнить читателям, что ваше личное счастье и здоровье во многом зависит от вашего ума.

Не стесняйтесь учиться в любом возрасте и правильно используйте его способности. Действуйте, и если даст Бог, впереди вас ожидает радостная и интересная жизнь.

Как снизить лишний вес с пользой для здоровья

Стройная, молодая, красивая женщина замужем шесть лет, хотят с мужем иметь детей, но не может забеременеть. Оба обследовались у врачей и признаны здоровыми. Возникает вопрос, что же мешает?

Оказывается, эта женщина много внимания уделяет своей внешности. Приучила себя скромно питаться, иногда чрезмерно занимается физическими упражнениями и всё лишь для того, чтобы быть красивой и не поправиться.

Когда она пришла ко мне на приём, то я сразу обратил внимание, что хотя она и стройная, но по своей природе, или психосоматическому типу должна быть полной. А против природы, как известно, не «попрёшь».

Когда люди пытаются изменить своё тело в угоду моде, красоте или по другим причинам, то наше тело защищается и включает собственные защитные механизмы. В данном случае оно выключило детородную функцию.

В процессе консультации я объяснил этой женщине, что все люди разные, так должно быть. Не всем нужно, а главное полезно для здоровья иметь стройную фигуру. Есть люди, которые по своей природе стройные и худые, есть такие, кому полезно быть полными или

средними, кто-то высокий, а кто-то не очень. Надо любить себя такими, какими мы родились, тогда и другие будут к нам хорошо относиться.

Я рекомендовал этой женщине полноценно питаться, уменьшить физические нагрузки и не переживать за свою внешность. Ведь давно известно, что мужчины любят «ушами».

Через три месяца после выполнения моих рекомендаций она забеременела и в положенное время родила хорошего ребёнка. Эту историю я привёл в пример для того, что не всем полезно снижать вес, главное – оставаться здоровыми.

Есть разные причины появления лишнего веса. Иногда это могут быть эндокринные заболевания, тогда необходимо обратиться к врачу-эндокринологу. Но лучше всего советоваться со своим семейным врачом, он всегда подскажет, как поступать в той или иной ситуации.

Сегодня мы поговорим о самых частых причинах появления лишнего веса – о лени, образе жизни, чрезмерном приёме жидкости и переедании.

Лишний вес потому и называется лишним, что не даёт человеку полноценно двигаться и получать удовольствие от жизни. Ещё он способствует развитию многих заболеваний и преждевременному старению организма.

Для снижения веса существует много способов, но самый правильный – это тот, который улучшает здоровье.

На своих семинарах или консультациях я предлагаю тем людям, кто хочет снизить вес, хорошо подумать для чего им это нужно? Поясню, что наш организм – это живое существо и ему далеко не безразлично, что с ним собираются сделать. Каждая клеточка нашего организма слышит наши мысли. Если мы хотим снизить лишний вес для улучшения здоровья, то наше тело поддержит нас, а если для красоты или моды, то процесс снижения веса будет протекать туго. Ведь наше тело и так, причём не без оснований, считает себя самым красивым.

Когда такой пациент начинает думать и мысленно представлять, каким он будет выглядеть внешне после снижения веса, чем будет заниматься, то я рекомендую обращать внимание на чувства, которые при этом возникают. Например, представьте, что ваш вес вместо 120 кг стал 85 кг и вы легко ходите или бегаєте, нет одышки, забыли где находится беспокоившее до этого сердце, купаетесь в море или поднимаетесь в горы.

Какие чувства появились в душе? Если приятные, радостные, значит, можете приступать к снижению веса.

Помните, что без труда не выйдешь рыбку из пруда, поэтому для своего здоровья надо будет немного потрудиться и самый тяжёлый труд вы уже сделали, когда думали, представляли себя здоровыми, а главное были приятные чувства в душе.

Кто читает Библию знает, что там написано: имеющему даётся, а у не имеющего отнимется и то, что хочет иметь. Когда вы трудитесь мысленно и создаёте себя такими, какими хотите, вы становитесь имеющими. Это предварительная работа, как план или чертёж того, что вы хотите получить. Почаще представляйте себя такими, какими хотите выглядеть.

Теперь переходим к «техническим» вопросам. Когда мы знаем, чего хотим, то начинаем постепенно изменять свой образ жизни и мыслей.

Понятно, что надо делать лёгкую утреннюю зарядку. Она поможет побороть нашу лень. Ещё необходимо ходить гулять пешком. Вначале придётся себя заставлять, другого пути нет, ведь мы хотим улучшить здоровье и избавиться от лишнего веса. Спешить в таких вопросах нельзя, поэтому зарядка должна быть простой и короткой, но ежедневной. Пешеходные прогулки вначале тоже не должны быть утомительными.

Следующий важный момент – это приём жидкости. Ведь известно, что наше тело до 80% состоит из воды и лишний вес часто возникает за счёт избыточного приёма различной жидкости.

У большинства людей лишний вес появляется за счёт воды, поступающей в наш организм с разными жидкостями: чай, кофе, соки, супы, борщи и т.д. Приём жидкости надо ограничить и пить только по желанию, а не по привычке или за «компанию».

Например вы привыкли после еды выпить компот, а теперь воздержитесь и пейте только в том случае, если вам действительно хочется. Если на работе принято пить чай, то пусть все пьют себе на здоровье, а вы просто съешьте бутерброд, а чай не пейте. Постепенно вы заметите, что жидкости вам будет хотеться всё меньше, а ваш вес начнёт снижаться.

Есть точка зрения, что здоровому человеку в сутки нужно выпивать от 1 до 2-х литров жидкости, но это всего лишь точка зрения и всё. Ничего страшного не произойдёт, если вы будете употреблять менее 500 миллилитров. Наш организм каждый день производит из принимаемой пищи столько жидкости, сколько ему нужно, да ещё немало влаги поступает с вдыхаемым воздухом.

Дело в том, когда человек принимает пищу, в желудке выделяется желудочный сок, состоящий из воды, соляной кислоты и пепсинов. Если сразу после еды или непосредственно перед едой пить жидкость, желудочный сок разбавляется, соляная кислота становится меньшей концентрации и принимаемая пища хуже переваривается.

Жидкость рекомендуется пить за час до еды или через 1 – 2 часа после еды и только по желанию.

Теперь немного о питании. Начиная с раннего утра и до 5 или 6-ти часов вечера вы можете есть мясо и мясные продукты, яйца, рыбу и морские продукты, молочную пищу, овощи, фрукты, макароны, крупяные каши, столько, сколько захотите, особой диеты нет.

Но надо постепенно отказаться от дрожжевого хлеба, сдобы и разных сладостей, в том числе и мёда. Дело в том, что в этих продуктах много калия, избыток которого сгущает кровь и заставляет нас пить воду. Особенно много калия в чае и кофе.

Надо не забывать, что в крови у нас циркулирует 0,9% раствор соли (натрий хлор) и если кровь хорошего качества, то хлор, как сильный очиститель, растворитель и дезинфектор очистит сосуды от холестерина

бляшек, уничтожит возможные очаги хронической инфекции и растворит лишний жир.

Основным поставщиком качественного хлора в организме является соляная кислота желудка и обычная пищевая соль, принимаемая в умеренном количестве с пищей.

Если постоянно принимать продукты богатые калием, то кровь будет становиться сладковатой и более густой. Мы будем вынуждены пить воду, разбавляя при этом не только излишек калия, но и количество хлора в крови, делая её менее качественной.

Из физиологии известно, что у взрослых людей, в обычном состоянии, после 5 или 6-ти часов вечера желудок отдыхает и соляную кислоту не производит. Пока организм молодой, он справляется с принятой после 6-ти часов вечера пищей, но со временем, начинают формироваться различные нарушения обмена веществ и как следствие их болезни.

Поэтому желательно последний приём пищи делать не позднее 6-ти часов и на ужин лучше не принимать мясные и рыбные продукты. Воду вечером можно пить по желанию.

Когда вы постепенно перейдёте на такой режим (за 1-2 месяца), то ваш вес заметно снизится, а многие болезни исчезнут без лечения. Утренняя моча, при этом, будет с сильным запахом и различными солями, которые

хлор растворит в тех местах, где им быть не положено, а почки спокойно отфильтруют и выведут ненужное.

В дальнейшем, если вы будете придерживаться такого образа жизни, вам не придётся следить за своим весом, он всегда будет нормальным. Вы с удивлением заметите, что стали есть гораздо меньше еды и пить жидкости, а чувствовать себя будете прекрасно.

Как сделать своего взрослого ребёнка другом

На моих семинарах по здоровью некоторые люди жалуются, что у них плохие, а иногда даже враждебные, взаимоотношения со своими взрослыми детьми и просят совета, что делать в таких случаях?

Приведу такой пример. В одной семье отец никак не мог нормально разговаривать со своим взрослым сыном. Парню шёл 25-ый год и, по мнению отца, он всё делал неправильно. То работу нашёл себе мало оплачиваемую, то девушку выбрал неподходящую, то мебель в своей комнате расставил не так. В общем, со слов отца, сын делал всё, чтобы разозлить его.

Каждый раз, когда сын поступал не так, как считал нужным отец, тот давал ему советы или критиковал, после чего в доме часто возникали конфликты.

Мать старалась быть нейтральной между ними, но чаще принимала сторону отца. Ссоры в семье стали обычным явлением и вспыхивали иногда из-за пустяков.

На семинарах я всегда рекомендую восстановление здоровья начинать с нормализации отношений с собой, а также с теми людьми с которыми нам приходится иметь дело в жизни. Чаще всего конфликты бывают между

близкими родственниками, что отравляет их жизнь и способствует возникновению разных болезней.

Решить вопрос, чтобы родители и взрослые дети понимали друг друга очень просто, если родители поймут, что проблема находится в них самих, а не в детях.

Человек генетически устроен таким образом, что всегда стремится самостоятельно распоряжаться своей жизнью. Особенно это начинает проявляться в подростковый период и продолжается иногда всю жизнь. Поэтому, если родители критикуют своих взрослых детей или просто дают им совет, когда те его не просят, то для взрослого ребёнка звучит это как оскорбление.

И не только как оскорбление, но и посягательство на свободу.

Поэтому естественно, что большинство молодых людей негативно относятся к замечаниям и советам своих родителей.

Если такие ситуации в семье происходят часто, то каждый совет или критическое замечание в свой адрес, даже самые правильные, взрослые дети воспринимают в «штыки».

На семинарах, которые я провожу для взрослых, приходится иногда по многу раз повторять, что если вы хотите испортить отношения со своими взрослыми детьми, то по-

чаще их критикуйте или давайте советы, когда они их у вас не просят.

На молодых людей частые советы и критика родителей действует как соль на рану.

На моих семинарах побывала мать этого молодого человека, у которого был конфликт с отцом и поняла, что проблема не в сыне, а в отце.

Дома она попыталась объяснить мужу, чтобы тот не «доставал» сына. Но куда там, муж считал себя правым и ссоры в семье продолжались.

Сразу отмечу, что часто наши близкие нас не «слышат» и не воспринимают то, что мы им говорим, «нет пророка в своём отечестве».

Иногда надо, чтобы тоже самое им сказал кто-нибудь посторонний, тогда до них «доходит».

Через время на моих семинарах побывал и отец этого молодого человека. Постепенно он понял, что нельзя критиковать и делать замечания своему взрослому сыну, а также давать ему советы, когда тот не просит их давать.

Но одно дело понимать, а другое применять эти знания на практике. Нужно время, чтобы изменить себя.

Каждый раз, когда отцу хотелось покритиковать сына или дать ему совет, он начинал

сдерживать себя. Иногда получалось, а иногда нет. Но всё чаще отец стал замечать, что своими придирками, критикой или советами провоцирует сына, а часто и жену на ссоры.

Обычно мы легко замечаем недостатки других людей, а для того, чтобы заметить свои, надо почаще смотреть на себя со стороны. Для этого необходимо периодически просматривать те или иные свои проблемные ситуации. Только делать это надо честно и беспристрастно.

Когда отец начал мысленно просматривать свои ссоры с сыном, а иногда и с женой, то обратил внимание, что первым всегда начинал он с какого-нибудь неприятного вопроса или критики.

После этого он начал сдерживать себя и даже иногда извиняться перед сыном, чего никогда раньше не было. Постепенно он научился видеть в сыне много хорошего, а плохое старался не замечать. Благодаря тому, что отец начал работать со своим характером, из семьи «ушли» ссоры и обиды.

Сейчас дело идёт к свадьбе, а будущая невестка, которая вначале им сильно не нравилась, оказалась прекрасной девушкой и лучшей женой для своего сына они и мечтать не могли.

После того, когда отец перестал придирается к сыну, они стали друзьями. Теперь

сын с удовольствием общается с отцом, не стесняется просить у него совета по тому или иному вопросу.

О том, что в семье наступил мир и спокойствие, рассказала мне мать этого молодого человека. Ещё она добавила, что раньше даже предположить не могла, что так хорошо можно жить в семье. Сейчас они с мужем каждое утро делают зарядку, никто не «достаёт» друг друга, как это было последние лет двадцать. Они помолодели, посвежели и такое впечатление, что жизнь только начинается.

У сына тоже всё в порядке и они с мужем им довольны.

Таких случаев в моей практике, когда взрослые люди, получив знания, изменяют взаимоотношения в своей семье в лучшую сторону немало. От этого их жизнь и здоровье улучшаются, а взрослые дети становятся им друзьями.

Надо понять одну очень простую истину, если вы кем-то или чем-то недовольны, то необходимо работать только с собой, а не пытаться изменить кого-то.

В данном примере отец молодого человека понял это, но есть ещё немало взрослых украинцев, которым это ещё предстоит понять, да и то если им Бог даст.

Разводы и здоровье

Работая обычным врачом, я не обращал внимания на семейную жизнь пациентов. Но однажды я познакомился с человеком, который был женат 8 раз. Он мне признался, что из всех его жён самой лучшей была первая жена. Прожил этот человек немногим более 40 лет. Он долго болел язвенной болезнью желудка, затем она осложнилась раком желудка, его прооперировали, но это не помогло, пошли метастазы и он умер.

Незадолго до своей смерти он рассказал мне, что каждому его разводу предшествовали стрессовые ситуации: ссоры, ревность, обиды, ненависть. Начиналось с небольшого недовольства друг другом, критики, разногласий, которые затем постепенно перерастали в бурное выяснение отношений и заканчивались очередным разводом.

Из своего опыта он сделал вывод, что развод вреден для здоровья и всем, кто хочет развестись, советовал не делать скоропоспешных выводов и постараться сохранить семью.

В дальнейшем, занимаясь санологией — наукой о здоровье, мне часто приходилось консультировать людей у которых были разводы. Подавляющее большинство из них говорили мне, что через годы осознали свою

ошибку и хотели бы вернуть прежнюю семью, но это уже невозможно.

Почти у всех, кто разводился, накануне были ссоры в семье, обиды, ревность или ненависть, супружеские измены, частое враньё и сильное недовольство друг другом. Им казалось, что если они разведутся, то сразу станут счастливыми, а потом создадут себе новую семью с другим, обязательно хорошим человеком.

Наивные, так бывает очень редко. Семью многим после развода действительно удаётся создать, но счастье там бывает недолго и редко кто в последующих браках бывает по настоящему доволен жизнью.

Но вернёмся к прямому воздействию разводов на здоровье. Как-то, консультируя одну женщину по поводу серьёзной онкопатологии, я обратил внимание, что несколько лет назад она развелась с мужем.

Причём, сам развод и сопровождающие его стрессовые ситуации, протекали с выделением большого количества отрицательной энергии в виде ссор, обид, ревности и ненависти.

После развода ей казалось, что теперь её жизнь будет радостной и счастливой, но примерно через год у неё появилась опухоль матки и ей сделали операцию. Ко мне на приём она пришла потому, что боялась появления

метастазов, хотела посоветоваться, как ей жить дальше?

К тому времени я уже знал, что отрицательная энергия, выделяемая при стрессах, имеет тенденцию накапливаться в биополе человека и через время способствует возникновению тех или иных болезней.

Я объяснил этой женщине, что болезнь возникла из-за её обид и ненависти на бывшего мужа. Поэтому, если она хочет дальше жить спокойно, ей надо покаяться за свою обиду и ненависть к мужу. Если этого не сделать, то память о зле, которое ей причинил муж, может вызвать появление метастазов.

Надо знать, что если мы в памяти держим в себе что-то плохое по отношению к кому то — это называется злопамятством. А зло, никому ещё пользы и здоровья не принесло.

По моему совету, врача-санолога, эта женщина сходила в церковь и, на исповеди, искренне раскаялась в своих грехах. Ещё, она мысленно попросила прощение у своего бывшего мужа за свои плохие мысли о нём.

Прошло больше 10 лет, у этой женщины со здоровьем и в личной жизни всё в порядке.

В дальнейшем, консультируя больных, я целенаправленно обращал внимание на наличие стрессовых ситуаций во взаимоотношениях между мужчинами и женщинами.

Это и позволило мне сделать выводы, что очень многие заболевания у женщин и мужчин напрямую связаны с теми стрессовыми ситуациями, которые происходят в процессе развода.

Но болезни возникают не сразу, а через какое-то время, причём не имеет значения кто прав или виноват.

Чем больше человек переживал, волновался, обижался, ненавидел, ревновал, тем серьёзней у него возникала болезнь. По моим наблюдениям, чаще этот процесс, тяжелее переживают женщины.

Кто-то может возразить, что иногда развод полезен для одного из супругов. Не буду спорить. Может это и так, но как врач я описываю свои наблюдения.

Недаром Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определила, что здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия человека, а не только наличие или отсутствие болезней в физическом теле.

Для нас, врачей, механизм возникновения после разводов болезней понятен и называется это просто – психическая причина возникновения болезни в теле (психосоматика).

В народе люди говорят проще – все болезни от нервов. Конечно не все, но многие – это точно.

Поэтому прежде, чем разводиться, нужно сто раз хорошо подумать, надо это делать или нет. Может полезнее перетерпеть временные семейные неурядицы и попытаться сделать свою семейную жизнь радостной и счастливой?

Из моего опыта врача-санолога скажу, что сделать это не сложно, если хотя бы один из супругов захочет над собой поработать. Повторю, что работать нужно только с собой и ни в коем случае не переделывать супруга. Но это тема отдельного разговора.

Ещё я заметил, что в тех семьях, где кто-то из родителей разводился, вероятность развода у их детей, а иногда и внуков во много раз выше, чем в тех семьях, где родители имели один брак.

Значит по наследству, с большой долей вероятности, передаётся и склонность к разводам. Становится понятным, почему до революции 1917 года разводов в нашей стране было очень мало. Раньше люди знали, что своей жизнью влияют на жизнь своих детей, внуков и всего своего рода. Редко, кто решался, ради своей временной выгоды, портить жизнь себе и своим потомкам.

Современная медицинская наука, как и другие науки, носит чисто материалистический характер, поэтому те моменты, которые сегодня не понимает, считает неприемлемыми.

К счастью времена меняются. Духовность всё больше входит в нашу жизнь и приносит большую практическую пользу, это касается непосредственно здоровья и обычного человеческого счастья.

Приведу пример. У меня на приёме была молодая женщина, много лет страдающая кровотечением (эндометриоз), получавшая самое современное медицинское лечение, пользы от которого не было. Консультировалась у лучших специалистов нашей страны, а болезнь оставалась.

В процессе нашей беседы выяснилось, что несколько лет назад её бросил парень, с которым она встречалась. Он обещал на ней жениться, но встретил другую девушку и ушёл к ней.

После этого она начала ненавидеть его, сильно переживала и страдала. Примерно через год у неё началось кровотечение, с которым медицина справиться не может, хотя она постоянно принимает гормоны и другие лекарства, которые ей назначают врачи.

Внимательно выслушав эту женщину, я объяснил ей, что болезнь вызвана её ненави-

стью и обидой на бросившего её парня, а такие болезни лекарствами не лечатся.

Как врач-санолог, я рекомендовал ей сходить в церковь и на исповеди покаяться за свою ненависть и обиду. Кроме того я попросил, чтобы она закрыла глаза и мысленно попросила прощение у молодого человека, который её оставил, за свою ненависть и обиду на него.

Не сразу, вначале поплавав у меня в кабинете, она мысленно попросила прощение у своего обидчика и сделала это три раза. На следующий день сходила в церковь, покалась и Причастилась.

Через два месяца болезнь «ушла» сама без лекарств и девушка выздоровела. Уважаемые читатели, я не случайно поднял тему о влиянии разводов на здоровье, ведь многое можно поправить, если знаешь как, а если не знаешь, то своими поступками можно испортить здоровье и жизнь себе и своим детям или внукам.

Тем у кого был развод я, как врач, рекомендую покаяться и не держать в памяти зла на своего бывшего супруга (у). Сделав так, вы защитите себя от разных болезней, а своих потомков от неудач в личной жизни.

Привычки, примеры и здоровье

Все мы, сами того не замечая, состоим из привычек. Большинство наших привычек родом из детства. почаще вспоминайте своё детство, и многое станет понятным, почему сейчас мы такие.

Приведу такой пример.

В нашей школе на переменках многие мальчишки старшекласники бежали в туалет, который находился на улице, и курили. Нам, тогда ещё ученикам младших классов, хотелось побыстрее стать старше, чтобы тоже курить. Курение в наших глазах тогда отражало независимость. А, как известно, каждый человек с детства хочет самостоятельно распоряжаться своей жизнью.

Мы считали, что тот, кто курит – это взрослый человек и может делать всё, что хочет. Многие из нас рано научились, а потом приобрели привычку курить. Мы не понимали, что курение вредное для здоровья, хотя учителя и родители нам об этом постоянно говорили. Говорить то говорили, но многие наши отцы и мужчины учителя сами тоже курили. Тогда ни у кого даже мысли не было, что на курильщиках государство зарабатывало огромные деньги.

Мне тоже в детстве сильно хотелось курить. Потом, став старше, больше 40 лет я курил и ежедневно добровольно относил деньги в табачные отделы магазинов, пока не повезло.

Ко мне на консультацию пришёл владелец сети табачных киосков, у него были проблемы со здоровьем. В ходе консультации я выяснил, что он не курит и никто из его семьи тоже не курят.

Он мне честно сказал, что табачные изделия для него бизнес, а здоровье курильщиков его совершенно не интересует. Чем больше людей будут курить, тем богаче он будет. После его честного ответа я впервые в своей жизни подумал: почему я должен портить своё здоровье и делать богаче тех, кто занимается табачным бизнесом?

После этого я вскоре бросил курить и искренне сочувствую тем, кто продолжает тратить своё здоровье и деньги для развития табачной промышленности и обогащения продавцов табачных изделий.

Вывод вытекает следующий – все мы в детстве берём с кого-то примеры, которые могут быть хорошими или плохими. Вначале руководит главное стремление каждого ребёнка – стать взрослым и самостоятельно распоряжаться своей жизнью. Сигареты в детстве нам кажутся признаком взрослости и самостоятельно-

сти. Дети, когда курят или только хотят курить, даже не подозревают, что их используют в «тёмную» для обогащения, потом у них возникает привычка курить, постепенно переходящая в зависимость, и они безропотно носят деньги, как и я раньше, в табачные киоски.

Бывают привычки хорошие и плохие. Привычка – это многократно повторяемое действие, которое со временем становится автоматическим. Большинство курильщиков, например, курят не осознанно. Точно также многие люди пьют утром кофе или делают зарядку, бегают или не делают зарядку по привычке.

Привычки формируются под влиянием окружающих нас людей и обстоятельств. Мы часто с кого-то берём пример.

Однажды, изучая вопросы здоровья, я был за рубежом и жил в небольшом посёлке, который находился рядом с крупным городом. В этом посёлке жили состоятельные люди. Каждое утро большинство жителей этого посёлка занимались своим здоровьем. Одни делали зарядку, другие бегали, третьи купались в бассейне, четвёртые занимались в тренажёрном зале, некоторые играли в большой теннис или гольф и т.д.

Среди них никто не курил, курильщики у них считались людьми второго сорта, потому что сами ухудшают своё здоровье.

Люди, у которых я гостил, тоже каждое утро занимались собой. Конечно, и я начал брать с них пример, каждое утро делаю зарядку, бегаю, иногда купаюсь в бассейне или хожу в тренажёрный зал, но больше всего люблю ходить пешком. Это стало для меня привычным. Умеренные занятия для своего здоровья позволяют более качественно жить.

Привычки могут быть хорошие и плохие, ещё они могут передаваться как инфекционные болезни, ими можно заразиться. Например, в одной семье родители привыкли каждый день обсуждать плохие новости, которые передают по телевизору, и перестали замечать и ценить то хорошее, что есть в нашей стране. Этому научились их дети и тоже вместе с ними стараются смотреть те передачи, где показывают негатив. Давно известно, что наши мысли и слова притягивают в нашу жизнь то, о чём мы думаем или говорим. Нетрудно догадаться какая жизнь ожидает в будущем этих родителей и их детей.

Сейчас во многих семьях у нас в стране и за рубежом нет телевизоров, таким образом, люди стараются защитить себя и своих детей от вредного влияния негативной информации, которую нам постоянно хотят внедрить в сознание из телепередач.

Мне тоже периодически удаётся не смотреть телевизор до 6-ти месяцев подряд, и чувствую в этот период я себя прекрасно.

Надо знать, что дети, как губка впитывают в себя тот образ жизни, который ведут их родители, берут с них пример.

Если родители недовольны жизнью, курят или злоупотребляют спиртным, не занимаются ничем для своего здоровья, часто ссорятся между собой, то такими же будут и их дети, когда вырастут.

Надо заставлять вырабатывать в себе хорошие привычки и брать хорошие примеры. На семинарских занятиях по здоровью я объясняю участникам, что если они будут делать, что-то хорошее для своего здоровья, то этому научатся у них их дети или внуки и всем будет лучше.

Сегодня дольше всех в мире живут японцы, в среднем около 90 лет. Они выработали у себя привычку молиться Богу, любоваться природой, не унывать, радоваться жизни в любом возрасте, смиряться с трудностями, заниматься физическими упражнениями, питаться натуральной пищей и трудиться для своего счастья.

У каждого народа есть много хороших качеств, немало их есть и у нас, но есть неко-

торые моменты, которые желательно улучшить.

Нам необходимо ценить то, что имеем, особенно здоровье, и ценить его именно тогда, когда оно есть. Нам надо не стесняться молиться Богу, развиваться духовно, любить жизнь, стараться сделать её лучше и не ждать, что кто-то нам её сделает лучше.

Мы забыли, что к ближнему надо относиться как к самому себе. Не лениться вырабатывать в себе привычки просыпаться в хорошем настроении, делать зарядку, замечать в себе и других положительные качества, а плохие мысли игнорировать.

Нам надо учиться думать о том чего хотим достичь и не думать о том чего хотим избежать.

Особенно нам нужно ценить то, что мы живём в интересное время и в прекрасной, богатой стране, а такое даётся далеко не всем государствам.

Да, у нас сейчас есть трудности, но они скоро пройдут и жизнь станет лучше.

Когда вы начинаете обращать внимание на свою жизнь и здоровье, а потом заниматься собой, вас ждут много приятных открытий, вы начинаете постепенно изменяться и жизнь вокруг вас улучшается.

Плохие привычки уходят, а на их место приходят хорошие, ваше здоровье улучшается и вы становитесь примером для своих детей и внуков.

В нашей жизни 90% хорошего и только 10% плохого.

Если вы хотите быть счастливыми, то обращайтесь внимание на 90% хорошего, забыв о плохом. Но если вам больше нравится переживать, волноваться, жить плохо, зарабатывать повышенное давление, язву желудка, преждевременные инфаркт или инсульт, то почаще думайте о плохом и ничего не делайте для своего здоровья.

Что дают знания медсёстрам

В предыдущей моей книге была напечатана статья участковой медсестры по имени Лариса, о том, как она помогает больным. В этой книге она тоже немного делится своим опытом. Ниже я привожу некоторые случаи из её работы в изложении самой Ларисы, почти без изменений.

«В круговороте жизненных проблем многие взрослые люди потеряли важное качество – разучились мечтать».

Бронхиальная астма

Однажды мой врач назначил сделать капельницу пожилой женщине на дому, но предупредил, что ей 93 года и она «тяжёлая». В мои обязанности входит выполнение назначений врача, и я делаю это с удовольствием, особенно, когда вижу, что это приносит пользу пациенту.

Совсем недавно я заметила, что намного быстрее больной человек выздоравливает, когда наряду с выполнением назначений врача, ему задать три вопроса:

– Есть ли у Вас мечта?

– Когда Вы последний раз от души смеялись?

– Готовы ли Вы меняться?
и ВЫСЛУШАТЬ ответ человека!!!

Когда я пришла домой к этой пациентке, у неё был приступ бронхиальной астмы и еще давление «зашкаливало», но меня приятно удивило другое – на свой возраст она не выглядела и была супер адекватна.

В процессе лечения приступ бронхиальной астмы прошёл, давление стабилизировалось. Когда я делала капельницы, то беседовала с этой женщиной о разном, и естественно, задала ей три любимые мною вопроса, которые заставили её думать целенаправленно о хорошем, а не о болезни. Обычно я стараюсь по жизни, когда не просят, советы не давать, а просто в процессе беседы озвучиваю мысли.

Через десять дней, когда мы закончили инъекции, я задала ей свой самый любимый вопрос:

Скажите, что Вам больше помогло, вводимые лекарства или ваши мысли о хорошем? Если перевести в процентное соотношение – то, на сколько процентов Вам помогли лекарства, а на сколько изменение мыслей, с плохих на хорошие?

Дело в том, что я давно знаю, когда больному человеку удастся изменить свои «больные» мысли и начать мечтать о хорошем, то он выздоравливает гораздо быстрее. Обычно

люди из-за болезней, обид, злобы забывают о простом – радоваться маленьким переменам, своим победам, просто мечтать и поэтому очень скупы на своё выздоровление, а именно, процент у всех разный и не превышал 30% !

Ответ, который я услышала от этой женщины, был выше всяких похвал и аплодисментов – на все 90% мне помогло улучшение моих мыслей !!!

Все женщины любопытны или любознательны, но в тот момент меня «раздирало» любопытство – в чём это заключается?

Ответ был прост: Я впервые за последние много лет начала спать лёжа. Последние десять лет я только лечилась различными лекарствами и никто не задавал мне такие вопросы, как Вы. Я много лет не могла спать ЛЁЖА!

Дело в том, что у «астматиков» слизь, которая собирается в легочной системе, не даёт им не только жить, но и в самом прямом смысле – дышать, поэтому некоторые из них спят сидя, а это очень неудобно и мучительно. А в анатомии за тысячи лет ничего не изменилось . Более 70 триллионов клеток нашего организма нуждаются в Нашей Любви, в Нашей заботе и в наших правильных ежедневных действиях, а главное в хороших мыслях.

Поэтому все гениальное просто – поменяв привычку неправильно мыслить в момент бо-

лезни и начав мечтать, человек выздоравливает гораздо быстрее, что и произошло с этой пациенткой.

P.S. Люди, которые читают книги, занимаются собой, получают и применяют знания в своей жизни, всегда будут жить интереснее и лучше тех, кто только смотрит телевизор. Я долгое время не знала, чем отличается любопытство от любознательности. Оказывается, что любопытство «удовлетворяется» на скамейках, среди болтливых, а любознательность – в библиотеках. Так вот, за десять дней, которые я приходила и делала капельницы, моя «бабулечка» прочла ПЯТЬ книг. А вам как?

Улыбка, или самая короткая схема лечения.

Хочу напомнить, что кроме врачей, очень часто большую роль в помощи больным играют медицинские сёстры. Приведу ещё один случай из моей работы.

Однажды, в середине приёма, моего врача срочно вызвали на консилиум к тяжёлому больному. Большинство пациентов, пришедших на приём, терпеливо ожидали, но один пожилой мужчина вёл себя очень агрессивно. Пока врач не вернулась, он, задыхаясь от злости, громко возмущался и обвинял всех вокруг.

Досталось всем – государству, на которое он «пахал» – за маленькую пенсию, за дорогой газ – перепало правительству, нам, медикам – за дорогие лекарства, которые ему не помогают и т.д.

В тот момент, когда он продолжал злиться, у него появился сильный кашель. Я вышла из кабинета, легонько притронулась к его плечу и тихо сказала:

– Отпустите правительство, ведь от того, что Вы сейчас злитесь, Вам становится хуже.

Просто расслабьтесь и улыбнитесь !!! Он как то странно посмотрел на меня и на какое - то мгновение перестал возмущаться.

Но через несколько секунд, ничего мне не ответив, продолжил по-прежнему ругаться, только чуть-чуть тише.

Я снова притронулась к его плечу и опять попросила улыбнуться, а также предложила, пока подойдёт его очередь к врачу, почитать абзац из одной книги о здоровье, где писалось о том, как злость, недовольство и раздражение ухудшают здоровье и дала ему эту книгу.

На приём к врачу он зашёл спокойным. После того, как получив необходимую консультацию у врача, он попросил меня дать почитать ему домой ту книгу, которую я ему давала, когда он нервничал в коридоре, ожидая приёма врача. Я

ему дала с условием, что он её вернёт мне, когда прочитает.

Через неделю, когда он снова пришёл на приём, на вопрос врача как его самочувствие, он очень быстро и оживлённо, с улыбкой на лице сказал:

– Доктор! Все замечательно, давление не повышается, отдышка ушла и кашля почти нет! И спасибо сестричке за очень хорошую и полезную книгу!

– Что я такого сделала? – спросила я.

– Просто предложила – УЛЫБНУТЬСЯ и БЫТЬ ЧЕЛОВЕКОМ, – ответил он!

P.S Он также сказал, что родные и близкие его не узнают, и очень рады таким позитивным переменам.

Книгу я предложила оставить почитать его детям.

Я точно знаю – есть книги, которые могут менять жизнь к лучшему, нужно только не стесняться их читать.

В заключении я хочу написать небольшой стих, который прочла в интернете:

Мои мечты сбываются!!!

Желанья исполняются!

Все цели достигаются!!!

Прекрасна Жизнь вокруг!!!

Мои доходы множатся!!!
И всё, как надо сложится!!!
Я знаю, что Вселенная –
Мой самый лучший Друг!!!

Рекомендую всем, у кого есть болезни или проблемы, регулярно читать его несколько раз в день, и в скором времени вас ждут прекрасные перемены к лучшему.

С уважением,
участковая медсестра Лариса.

ЛЕБЕДЕВ Александр Павлович

**НЕМНОГО О ЗДОРОВЬЕ
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ УКРАИНЦЕВ**

В авторской редакции
Технический редактор – Дудченко С.Г.

Подписано к печати 21.02.2017.
Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.
Гарнитура Times New Roman Cyt.
Усл. п. л. 11,25. Тираж 300.