

От автора

Решение написать вторую книгу было принято мной по нескольким соображениям.

Во-первых, чтобы устранить недостатки первой книги, рассказать о собственном опыте комплексного лечения пациентов. Применение лечебного сухого голодания и старославянских методов лечения — это комплексное воздействие на организм, которое очень эффективно помогает избавиться от различного рода недугов.

Во-вторых, я хочу рассказать читателям об этих народных методах лечения в доступной для понимания форме.

Самая главная цель данной книги в том, чтобы читатели смогли применять эти методы самостоятельно и помогать своим родственникам и близким.

Я всегда был сторонником комплексного лечения. Метод лечебного голодания обязательно нужно сочетать с народными методами лечения. Я рассказываю своим пациентам о достоинствах различных народных методов не только как врач, но и как человек, который сам убедился на практике в их эффективности, доступности и практичности. И вы знаете, я всё больше убеждаюсь, что комплексное лечение обладает более мощным лечебным действием.

В идеальных условиях старославянскую правку живота лучше проводить на голодный желудок. Когда человек хорошо поел, то все усилия организм направляет на переваривание пищи, поэтому желудочно-кишечный тракт может неадекватно реагировать на воздействие специалиста. А если проводить эту терапию во время голодания, то эффективность правки живота многократно усиливает-

ется. С другой стороны, ни один вид голодания не сможет поднять опущенные органы. В свою очередь полное отсутствие пищи даёт полноценный отдых всем органам пищеварения. Организму не нужно выделять пищеварительные соки, не нужно проталкивать пищу по всем отделам кишечника, нет необходимости тратить огромное количество энергии на протаскивание, превращение, обезвреживание и выведение всех тех веществ, которые поступают к нам с пищей. Теперь все силы можно направить на собственное восстановление, в том числе и на восстановление органов, занимающихся пищеварением. Поэтому эти две методики органично дополняют друг друга, позволяя уменьшать сроки голодания без ущерба для лечебного эффекта. Кроме того, если на выходе из голодания ещё и провести сеансы гидротерапии, то это поможет улучшить кровоснабжение жизненно важных органов, что даст замечательный эффект мощного глубокого оздоровления всего организма.

Организм — очень мудрая, самоисцеляющаяся система, но он работает по определённым законам: излечение начинается с более важных органов и заканчивается менее важными. Поэтому хуже всего голоданием лечится кожа, потому что она зависит от нормальной работы кишечника и печени, и организм во время голодания будет лечить прежде всего эти органы. И если мы во время прохождения голодания будем применять ещё и эти методики, то мы убиваем двух зайцев. Нам будет чем заниматься во время голодания, а самое главное мы можем улучшить своё зрение, фигуру, увеличить гибкость в позвоночнике и суставах. Многие мои пациенты уже во время голодания избавлялись от очков, улучша-

ли свою фигуру и свой внешний вид.

В своей книге я постарался описать лучшие методики старославянской медицины, которые встречались в моей практике. Поэтому если вам понравится моя книга, если вы узнаете много нового, если эти знания помогут вам исцелиться от каких-то болезней или вы сможете помочь своим близким и родным, то я буду очень рад. Значит, мой труд не пропал даром.

Выражаю огромную благодарность за помощь при написании книги профессору А.Н. Кокосову и доктору народной медицины, профессору А.Т. Огулову.

Вступление

Каждый из нас, заболев, мечтает о панацее: как было бы хорошо найти такое средство, которое вылечило бы всё и сразу, и желательно поскорее. Но, увы, панацеи от всех болезней не существует, как бы ни уверяли нас в обратном многочисленные производители и продавцы лекарственных препаратов и других средств, обещающих сиюминутное исцеление от всех болезней... Всё это не более чем рекламные трюки, и лишь наивные и доверчивые люди могут верить в эти панацеи и платить за них немалые деньги.

К сожалению, мало кто сегодня понимает, что поиск всё новых и новых лекарств и прочих искусственных средств буквально ставит с ног на голову само дело излечения от болезней, оздоровления, возвращения организма к запланированной для него природой норме. Ведь лекарства - не что иное, как костыли и подпорки для организма, который ещё вполне мог бы обходиться без них, если бы ему предложили другой, более продуктивный метод исцеления, метод, возвращающий организму собственные силы и собственные возможности быть здоровым. Представьте себе, человек вывихнул ногу или повредил связки, а ему говорят: «Да не надо тебе лечиться, разрабатывать ногу, возвращать ей нормальную подвижность — вот тебе палка и ходи с ней всю жизнь». Абсурд? А между тем мы то и дело именно так поступаем со своим организмом: не даём ему возможности полноценно восстановиться самому, а подсовываем «костыли», делая себя раньше времени инвалидом.

Природа задумала человека как сбалансирован-

ную саморегулирующуюся биосистему. Та же природа сделала так, что здоровый организм сам избавляется от болезни. Но она не предусмотрела столь бурное развитие цивилизации, которая нарушает сложившееся природное равновесие, не предусмотрела появление новых материалов, веществ.

Есть очень результативные методы возвращения здоровья, которые наша современная медицина не использует.

∨ Организм человека — единая система, и он может многое, нужно ему только помочь вернуться в здоровое состояние.

∨ Необходимо использовать средства, проверенные столетиями, а желательно и тысячелетиями.

∨ Ничего нельзя сделать за человека — если он получит «чудесную пилюлю» и не разберётся, почему произошла эта болезнь или случилось с ним происшествие, то опять окажется там же. Так рождается психология пораженца.

∨ Нужно не только соблюсти заповедь «Не навреди!», необходимо ещё знать, как помочь организму.

∨ Лечит не лекарство, не травы, не сам голый метод, но, прежде всего сам человек, его знание, понимание законов бытия, законов Бога.

А чем же занимается медицина в настоящий момент, что вкладывается медиками в понятие «лечение»? Лечение, по сути, называется проведение симптоматической терапии в стремлении снизить нагрузку на жизненно важные органы (сердце, печень, почки и др.) в надежде на то, что в это время организм сам себя подремонтирует, повысятся функциональные резервы поражённого органа или системы и будет достигнута более или менее стойкая ремиссия. Из всего сказанного логично напра-

шивается вывод: лекарства не лечат. Организм лечит себя сам! Всё, что может медицина — это помочь организму в трудную минуту и не мешать выздоровлению. Не следует стремиться контролировать всё и вся — у нас для этого просто не хватает знаний и возможностей.

В самом нашем организме заложены природой силы, позволяющие ему саморегулироваться и самовосстанавливаться. Именно благодаря этим силам заживают у нас и царапины, и серьёзные раны, благодаря им мы выздоравливаем после болезней, мы можем восстановиться после напряжённой работы и вернуться к полноценной жизни после тяжёлых изнурительных недугов, которые, казалось, полностью лишили нас жизненных сил... Но нет, эти силы возвращаются. Конечно, в молодости восстановление идёт быстрее и легче, с возрастом — труднее и дольше, но всё же силы самовосстановления работают в человеческом организме без устали, пока длится наша жизнь, до последней её минуты! Помочь этим силам, а не мешать им — вот наша задача. Когда мы лечим отдельные болезни таблетками — мы мешаем самовосстановлению организма, потому что, латая одно, неминуемо калечим другое.

Подход к организму как к набору не связанных между собой органов, к сожалению, очень распространён в нашей медицине. Каждый специалист занят лечением своей болезни, и при этом не берётся в расчёт состояние организма в целом, не анализируются причины болезней, лежащие на более глубоких уровнях. Такими причинами могут быть нарушения в функционировании организма в целом: нарушения кровообращения, обмена веществ, ослабление иммунной системы, низкий тонус мышц, слабость

опорно-двигательного аппарата и т. д. Прописывая, к примеру, обезболивающие таблетки при головной или какой-то другой боли, врач может и не задумываться о том, что это лекарство, на короткое время облегчив боль, в результате подействует на организм в целом разрушительным образом, ослабив его и ухудшив и без того плохое состояние больного.

Медицина у нас, к сожалению, всё ещё лечит болезнь, а не человека. Победить болезнь — это ещё не значит дать человеку здоровье. Может быть, начать надо не с борьбы с отдельными болезнями, а с возвращения здоровья организму во всей его совокупности? Но как вернуть здоровье ослабевшему организму? Ответ на этот вопрос один: для начала надо понять механизмы здоровья и механизмы функционирования организма в целом.

Главный механизм и главный принцип работы организма заключается во взаимосвязи и единстве всех органов и систем. Да, организм — это целостная, единая система, в которой всё взаимосвязано. Многие люди замечают: был более или менее здоров, не думал о болезнях, и вдруг как будто всё сразу разладилось внутри, заболело и одно, и другое, и третье — врачи не успевают ставить диагнозы... А почему? А потому, что разлад произошёл не на уровне того или иного органа, а на уровне целого — всего организма. Болезни отдельных органов — это уже вторично, это уже следствие общего разлада.

Что же чаще всего становится причиной этого общего разлада? Как известно, движение — это жизнь. В здоровом организме нет ни одной области, которая пребывала бы в полной неподвижности. Постоянно работает сердце, движется кровь по сосудам, сокращается кишечник, расширяются и сужаются

лёгкие под действием вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, напрягаются и расслабляются мышцы... Движение происходит и на уровне клеток тела — там постоянно идут процессы питания, обмена, обновления и восстановления. Там, где все эти естественные жизненные процессы происходят нормально, органы работают нормально, там нет болезни. Болезни начинаются там, где по каким-то причинам возникают застойные явления. Плохо циркулирует кровь — начинается застой её в венах. Поскольку в организме всё взаимообусловлено, то это тут же отзывается патологиями во многих органах и частях тела. Например, если начинаются застойные явления в кишечнике, там плохо переваривается и начинает гнить пища, это плохо сказывается на почках: они не справляются с очищением организма, не успевают выделять шлаки, в результате в них начинается образование камней; плохая работа почек, в свою очередь, плохо сказывается на сосудах ног, начинаются судороги... Что при этом лечить? Ноги? Почки? Кишечник? Совершенно очевидно, что лечить всё по отдельности нет никакого смысла. Надо возвращать здоровье организму в целом.

А возвращать организму здоровье — это значит устранять застойные явления, возвращать всем органам и системам способность к движению, восстанавливать нормальные здоровые взаимосвязи всех внутренних органов и их способность нормально функционировать. Вследствие нездорового образа жизни, большого количества стрессов, плохой экологии, неправильного питания человеческий организм, лишённый нормальной подвижности, всё больше склонен к застоям. Затяжные болезни — не что иное, как следствие застойных явлений в орга-

низме. Чем больше в организме застойных явлений, тем труднее и дольше восстанавливается он, возвращается к нормальной жизни.

Народная медицина издавна знала, как вернуть организму способность к самовосстановлению, как вернуть ему здоровье. Когда организм не справляется сам, мы можем ему помочь своими собственными руками. Своими руками мы можем сделать очень многое. А главное — вернуть движение органам и системам своего организма, то есть вернуть им полноценную жизнь. Своими руками мы можем буквально вылепить себя заново, поставив все органы на свои места, наладив взаимосвязи между ними. К сожалению, организм современного человека настолько нашпигован химией, что этого уже бывает недостаточно. Необходимо проводить глобальное очищение организма, и лучше, чем метод лечебного голодания, это не сделает никто. Мы привыкли слишком мало доверять самим себе. Гораздо больше верим врачам и таблеткам. А ведь ключи к здоровью — в наших собственных руках, в самом прямом смысле этого слова.

Голодание, исходя из моего опыта, — это самый эффективный, естественный метод очищения организма, но при некачественной подготовке и безграмотном применении могут быть серьёзные осложнения, в принципе, как и другие методы. Самое обидное, что за этот метод хватаются, как за соломинку, в самый последний момент, когда пройдены все другие методы лечения и упущено время. Но, как я всегда говорю своим пациентам, — всё надо делать вовремя. Этот метод, как и все другие, имеет свои пределы, показания и противопоказания. Конечно, при лечении любых заболеваний в начальных ста-

дях ему нет равных. Я нисколько не хочу принизить роль других видов лечения. Но я считаю, что у любого человека должна быть полная, достоверная информация, а самое главное — выбор. Если же кто-то решил самостоятельно заняться своим оздоровлением с помощью метода лечебного голодания, он должен делать это грамотно, чтобы действительно получить максимальный лечебный эффект и использовать все возможности этого метода.

Предоставленная мной информация основана на результатах моей многолетней практики, подкреплённой отзывами моих пациентов. Я не призываю вас заниматься только голоданием. Но вы должны получить максимум информации об этом методе лечения и оздоровления. Возможно, что когда-нибудь этот метод уберёжет вас от осложнений, которыми сопровождаются все острые инфекции, а может, и спасёт вам жизнь. Когда человек впервые начинает практиковать голодание, у него возникает множество вопросов. Я постарался дать ответы на наиболее распространённые вопросы, которые очень часто задают люди, начинающие практиковать этот метод.

Когда мы чётко понимаем, какие лечебные механизмы запускаются во время голодания, наше сознание начинает вмешиваться в перестроечные процессы, происходящие в организме, за счёт этого открываются огромные резервы, которые до этого находились в спящем состоянии. Наша нервная система начинает оказывать на них регулирующее влияние. А это значит, что можно спроектировать будущую перестройку организма с образованием и синтезом новых биоструктур, обладающих полезными свойствами, то есть фактически речь идёт о

сознательной регуляции процессов, происходящих в организме, о сознательном усовершенствовании своего тела. Всё это говорит об одном. Наш организм в состоянии полного комфорта и покоя слабеет, теряет свои адаптивные силы. Но в условиях изменяющейся среды, воздействующей сильными отрицательными стимулами, пробуждаются неведомые доселе способности, включаются механизмы саморегуляции. Теперь мы начинаем понимать здоровье по-новому.

Здоровый организм — не тот, который сохраняет нормальные показатели, а тот, который способен успешно адаптироваться к изменяющимся условиям, что очень актуально для наших неблагоприятных экологических условий.

Чтобы получить очень хороший, качественный лечебный эффект от сухого голодания, к нему нужно идеально подготовиться. Нужно провести хорошее, качественное очищение организма, которое проводится за 2-3 месяца до начала голодания и призвано качественно освободить организм человека от экзо- и эндотоксинов.

Подготовка

к

ГОЛОДАНИЮ

Подготовка к голоданию: МЕТОДЫ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Заключается она в проведении различных очистительных процедур и изменении питания. Хорошее, качественное питание позволит запастись организму необходимую во время голодания жизненную энергию, создать условия для полноценного, качественного очищения желудочно-кишечного тракта. Изменив режим питания, нужно почистить кишечник и печень. Если этого не сделать, то во время голода в неочищенном толстом кишечнике в результате ферментативных процессов разложения фекалий образуется масса ядовитых газов (индол, скатол, сероводород и другие), которые, всасываясь в кровь, проходят по всему организму, вызывая сильнейшую интоксикацию, а затем в виде неприятного дыхания и запаха выводятся через лёгкие и кожу. Выделение эндотоксинов через кожу — вот основная причина нейродермита и экземы. Проводя такой голод, человек испытывает только мучения и слабость. Никакого улучшения самочувствия во время голода не наблюдается. После предварительной подготовки выход эндотоксинов на голоде будет не таким мощным, и вы легко сможете провести несколько влажных тренировочных голоданий. А уж потом можно проводить сухое голодание.

Помните:

- ∨ Никогда не начинайте очищение кишечника и печени, не изменив режим и качество питания.
- ∨ Не начинайте любое голодание, не почистив кишечник и печень.
- ∨ Не проводите сухое голодание, не попробовав

влажное.

∨ Для того чтобы получить максимальную пользу от голодания, надо чтобы голодания были регулярными, и сроки голодания увеличивать постепенно.

∨ Выход из голодания — это 70% лечебного результата, его нужно проводить особенно тщательно и аккуратно.

Схема проведения (рассчитана на три месяца):

1-й месяц

∨ Весь период подготовки — естественное правильное питание.

∨ очищение кишечника и печени.

∨ голодание на гречневой каше или, кто не сможет, один день влажного голодания.

2-й месяц

∨ 1-я неделя — 1 день влажного голодания.

∨ 2-я неделя — 2 дня влажного голодания.

∨ 3-я неделя — 3 дня влажного голодания.

∨ 4-я неделя — 5-7 дней влажного голодания для всех.

3-й месяц

∨ 1-я неделя — 1 день сухого голодания.

∨ 2-я неделя — 2 дня сухого голодания.

∨ 3-я неделя — 3 дня сухого голодания.

∨ 4-я неделя — 4-5 дней сухого голодания.

Для тех, кто нормально проходил все виды голодания, можно сделать так — это гораздо эффективней:

- 1 сутки голод — 2 суток выход.
- 2 суток голод — 3 суток выход.
- 3 суток голод — 4 суток выход.
- 4 суток голод — 5 суток выход.