

СЕРГЕЙ СЕРГЕЕВИЧ
КОНОВАЛОВ



ЗДОРОВЬЕ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ
СИСТЕМЫ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.89
ББК 53.58
К64

Авторство С. С. Коновалова, право на имя и неприкосновенность настоящего произведения охраняются законом. С. С. Коновалову принадлежит исключительное право использовать произведение в любой форме и любым не противоречащим закону способом (исключительное право на произведение). Запрещено использование произведения не уполномоченными С. С. Коноваловым лицами независимо от того, совершаются ли соответствующие действия в целях извлечения прибыли или без такой цели, в том числе (но не исключительно) воспроизведение, распространение либо иное введение в гражданский оборот, копирование, прокат, публичное исполнение, сообщение в эфир, перевод или иная переработка, доведение до всеобщего сведения. Произведение не может быть частью составного или производного произведения в любых целях. Использование произведения в информационных, научных, учебных или культурных целях возможно в объеме, оправданном целью использования, и исключительно в порядке, предусмотренном действующим Законодательством Российской Федерации с обязательным указанием имени автора и источника заимствования.

Коновалов, Сергей Сергеевич.

К64 **Здоровье сердечно-сосудистой системы / Сергей Сергеевич Коновалов.** — Москва : Издательство АСТ, 2024 — 288 с. : ил. ISBN 978-5-17-152191-2 (Доктор Коновалов С. С.: Путь к здоровью) ISBN 978-5-17-152192-9 (Медицина будущего)

Заболеваниями сердечно-сосудистой системы страдает в наши дни огромное число людей. Атеросклеротическое поражение начинается в организме человека с молодых лет. В чем причины возникновения данной патологии? Как она развивается и что необходимо предпринимать в целях ее профилактики и лечения? Эти и многие другие вопросы раскрывает в своей книге Доктор Сергей Сергеевич Коновалов.

Он продолжает знакомить людей с основами Информационно-энергетического Учения, приводит статистические материалы по лечению сердечно-сосудистой патологии. В книге, как всегда, «звучат голоса» многочисленных очных и заочных пациентов-студентов Сергея Сергеевича, рассказывающих о своем избавлении от тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний, о своей борьбе за здоровую, счастливую жизнь, наполненную истинным смыслом и осознанием своего предназначения.

Модель: Свитина Анастасия

Информация, изложенная в данной книге, является исключительно справочной и дополнительной и не может использоваться без согласия или взамен рекомендаций Вашего лечащего врача либо иного медицинского персонала, ответственных за принятие решений по вопросу лечения Вашего заболевания. По этой причине доктор Коновалов С. С. и издательство АСТ не предоставляют какой-либо гарантии того, что рекомендации и материалы, содержащиеся в данной книге, будут приемлемы в Вашем конкретном случае.

ISBN 978-5-17-152191-2
(Доктор Коновалов С. С.:
Путь к здоровью)

ISBN 978-5-17-152192-9
(Медицина будущего)

© Коновалов С. С., 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2024

Содержание



От редакции	5
Моему пациенту-студенту	15
Часть 1.	
Устройство сердечно-сосудистой системы	26
Что заставляет кровь двигаться по сосудам	29
О пульсе	35
Часть 2.	
Причины развития патологии	
сердечно-сосудистой системы	38
Главная причина	38
Другие причины	42
Вывод	64
Часть 3.	
Развитие хронической патологии	
сердечно-сосудистой системы. Патогенез	66
Артериальная часть сосудистой системы	68
Венозная часть сосудистой системы	71
Часть 4.	
Частная патология	73
Атеросклероз	73
Ишемическая болезнь сердца. Стенокардия	75
Инфаркт миокарда	88

Нарушение ритма и проводимости	93
Клапанные пороки сердца	110
Стенозы артерий	121
Мигрень	139
Рейно болезнь	144
Хроническая сердечно-сосудистая недостаточность	148
Гипертоническая болезнь	152
Варикозная болезнь	167

Часть 5.

Лечение и профилактика	173
Общие принципы профилактики и лечения патологии сердечно-сосудистой системы	173
Питание и другие составляющие Здоровья	174
Восстановление системы Тонкого тела	188

Энергетические упражнения на восстановление сердечно-сосудистой

системы	193
Обязательные упражнения	193
Дополнительные упражнения	212
Лечение варикозной болезни (варикозно-расширенных вен, трофических язв, отеков, связанных с венозной недостаточностью)	222
Лечение народными средствами. Опыт моих пациентов-студентов	236

Часть 6.

Результаты лечения	250
Путь к Доктору — это путь к себе	254
Заочное лечение	261

Вместо заключения	283
--------------------------------	------------

От редакции



Сегодня книги Доктора С. С. Коновалова можно встретить в любом уголке нашей Планеты. Они не залеживаются на полках книжных магазинов и уличных прилавков. Более того, люди пишут, звонят и Доктору, и в редакцию с просьбами прислать книги, потому что в их городе их просто нет. Эти книги сопровождают человека каждый день, помогают преодолеть различные препятствия, возникающие в жизни, подсказывают, поясняют... И лечат.

Да-да, лечат! И как лечат!

Перед тобой, уважаемый читатель, очередная книга Доктора. Возьми ее, раз она встретила тебя на твоём пути...

Доктор говорит: «Наша встреча не может быть простой случайностью или совпадением. Если ты взял в руки мою книгу, значит, я должен был войти в твою жизнь именно в этот час и в этот миг, значит, тебе именно сейчас нужна моя помощь».

Не каждый человек способен или готов сразу понять это и, взяв в руки эту книгу, почувствовать, что это именно Его Книга. Значит, еще не пришло время... Но ведь часто бывает поздно! И упущенное время не вернуть...

Возьми и открой эту книгу, и перед тобой распахнется удивительный Мир, в котором живут и побеждают свои болезни пациенты-студенты Доктора и в котором живешь и ты, не замечая этого Мира и игнорируя Его.

Главная цель, к которой стремится Доктор, — это помочь максимально возможному числу людей не только стать здоровыми, но и научиться не болеть.

Представь себе, что человечество перестало болеть... Для тебя это может показаться наивной и нереальной

фантазией, а Доктор стремится именно к этому! Но без тебя, без твоего участия решить эту задачу будет очень трудно. Может быть, присоединишься? Может быть, пойдешь вместе с ним и миллионами людей, объединенных общей целью? Не завтра, когда заболеешь, а сегодня, сейчас, когда еще здоров и не знаешь, что такое боль, от которой боишься даже вздохнуть.

Присоединяйся к нам, наш дорогой современник! И давай попробуем сделать нашу цивилизацию здоровой, ведь никто за нас не решит эту задачу, и никто без тебя сделать этого не сможет. Возьми эту книгу, и перед тобой откроется великий смысл и истинное содержание устремлений Доктора и его многомиллионной «армии» пациентов-соратников.

Счастья тебе и здоровья. И да хранит тебя Бог.



Вх. 7284 от 27.05.02

Уважаемый Сергей Сергеевич!

Нет слов выразить свое восхищение Вами как личностью Человека, Врача, Учителя! Почему-то такими знакомыми и родными кажутся глаза и лица людей, которые Любят! Любят всех и Вся, без каких-либо условий и оговорок! Впервые увидел Ваш портрет на буклете и почувствовал — я знал Вас всегда! Хотя мы не знакомы и никогда не встречались. И вот теперь... Я шел к Вам долгих полвека. Всякое случалось на Пути.

В детстве часто болел, да и в последующие годы здоровье было неважное, поэтому закалял себя, как мог, попутно практикуя на себе немедицинские методы лечения: йога, система оздоровительной медитации, холодинамика. Перечитал великое множество духовной, а также околонуучной литературы по эзотерике и экстрасенсорике. Сейчас это кажется смешным, но «дошел» до того, что, будучи руководителем предприятия и решая проблему оздоровления своих сотрудников (а это более 300 человек), в 1990 году открыл кабинет нетрадиционной терапии, в котором дипломированный (в Монголии!) врач-экстрасенс «исправлял» огрехи официальной медицины. Начиналась перестройка...

Знакомы мне и Христианство, Буддизм, Ислам. Сам я искренне верю в Бога как в Высший Разум, Абсолют, но ни к одной религии так и не примкнул – в их рамках мне казалось тесно, «зашорено».

И вот – Ваше Информационно-энергетическое Учение! Воспринял его как квинтэссенцию всего того, что знал ранее, и даже подумал: «А не оно ли предвестник (или, может, основа) создания Единой Мировой Религии?» О таком единстве мечтал знаменитый Н. Рерих, появление ее предсказывала великая Ванга.

Как хочется верить и надеяться, что все Мы, современники, являемся свидетелями рождения чего-то необычайно грандиозного: Религия – не Религия, Вера – не Вера... а может, просто – старый, забытый Человеком Путь?!!

С благодарностью за Книги, за Знания, за Любовь к людям и с уважением к Вам.

Краснодарский край



М-019657

Уважаемый Сергей Сергеевич!

Я не скажу Вам ничего для Вас нового, если скажу, что меня привел к Вам Бог. В мае прошлого года ушел из жизни мой горячо любимый муж, с которым мы прожили 40 лет, и хотя он был старше меня, я никогда не верила, что его может не быть...

В моей жизни всякое бывало, и я всегда стойко переносила все тяжести, но тут, что было со мной – это ужасно. Мне никогда не было так плохо. Друзья, сын, внуки старались меня поддержать, но они были мне не нужны, мне нужен был только «ОН». Я его звала, разговаривала с ним, глядя в небо, слезы лились, не переставая.

В октябре начались головокружения, и я еле ходила. Сын положил меня в Центр реабилитации инвалидов, но что со мной там ни делали, мало что помогало. На фоне стресса лечение шло вяло, и там мне сказали: «Что Вы хотите, посмотрите в свой паспорт». Я возраста своего не замечала никогда, а после такого разговора стало как-то не по себе – жизнь прошла, получается. Вернулась в пустой дом, пошла в церковь...

И вот в конце февраля месяца мне позвонила подруга и говорит: «Я тебе купила интересную книгу Доктора Конова-

лова». Я вспомнила, что я читала в книгах других авторов о необыкновенных лекциях Доктора Коновалова, и я ей сказала: «Приноси».

Почему я говорю, что Бог послал мне Вас, потому что я потеряла всякий интерес к жизни, а когда взяла Вашу первую книгу «О Докторе» и начала читать, то ожила, мне было так интересно, что я не заметила, как читала несколько часов подряд, не отрываясь, до поздней ночи, хотя всегда ложусь рано. На следующий день я попросила подругу купить все остальные книги, что она и сделала для себя и для меня. Я вообще люблю книги с детства, их у меня много, и они мои друзья.

Но Ваши книги — это что-то невероятное. Когда я их все разложила, я их гладила, разговаривала с ними, заглядывая и читая то одну, то другую. Мне хотелось все объять разом. Потом я успокоилась, привычка к методической работе взяла верх. Я разложила их по порядку, взяла красный карандаш в руки и начала читать, как я привыкла читать научную литературу. Основные моменты выписала в тетрадь. Все вроде бы ясно и понятно, но осознать грандиозность изложенного Информационно-энергетического Учения очень сложно, да и принять его сразу тоже. Нас учили другому, и это сразу не отбросить, хоть и понимаешь ложность многого.

Я уже читаю книги по второму разу и не с меньшим интересом, вчитываюсь, и мне открывается что-то новое. Информационно-энергетическое Учение мне интереснее, чем болезни, хотя во мне живого места нет. Просто для меня душа не абстрактное понятие, я ее в себе чувствовала всегда.

К сожалению, близкие мне люди больше обращали внимание на мои дела, и душа к настоящему времени очень изранена от непонимания и обид. С первого момента, как я взяла в марте с. г. Вашу книгу в руки, я мечтала увидеть и услышать Вас, Вашу музыку. Я каждый вечер просила Бога помочь мне в этом. И вот на днях мне привезли из С.-Петербурга Вашу новую книгу «Заочное лечение» и абонемент на утренние лекции с 21 мая по 21 июня. Я с нетерпением жду начала лекций, так хочется в себя все-все впитать, я имею в виду знания, которые Вы даете.

Я настойчиво занимаюсь, и вот мои скромные результаты заочного лечения:

– **наладилась работа желудочно-кишечного тракта** – стул каждый день в 8 часов утра. А ведь без слабительных не жила 20 лет. Это просто чудо;

– **лучше стали сгибаться ноги, меньше гудят**, легче стало вставать с кровати и одеваться. **Стала ходить без палки, походка стала устойчивая (дисциркуляторная энцефалопатия II степени с нарушением венозной церебральной гемодинамики, дисфункцией магистральных сосудов с наклонностью к артериальной гипертензии, вестибулярными расстройствами, астеноорганический синдром);**

– **прошла острая боль в правой руке** (в 1988 году она была парализована, с 2001 года стала болеть). Когда лежала на спине, правую руку, чтобы перевернуться на бок, поднять не могла. Брала ее левой рукой и только тогда могла повернуться. Сейчас могу поворачиваться на кровати во все стороны;

– **легче стало голове**, боли появляются редко.

Большое спасибо, уважаемый Сергей Сергеевич, что Вы даете возможность соприкоснуться с Божественной Живительной силой Сотворения и возрождаете в нас уверенность в своих силах.

г. Москва



Вх. 4548 от 26.01.02

Здравствуйте, дорогой Сергей Сергеевич!

Пишет Ваш пациент-студент заочного лечения из Волгоградской области. Ваши книги читаю не только я, но и вся моя семья. Мы читаем их с большим интересом и вниманием и даже перечитываем несколько раз. Книги читаются легко, практически на одном дыхании. От чтения Ваших книг становится легко не только физически, но и душевно. Ваши книги действительно приносят лечение при чтении.

Сегодня уже полгода, как я читаю Ваши книги. Я хотел бы откликнуться на Вашу просьбу: писать о результатах заочного лечения. Я считаю своим долгом и благодарностью ответить Вам...

Начало занятий – июль месяц 2001 года.

Начну сначала. У меня уже год как **болит сердце и высокое давление**. В марте 2001 года меня положили в кардиологию, но лечение результатов никаких не принесло.

Мне поставили диагноз: **гипертоническая болезнь II степени и остеохондроз С4 – С6 и Fh5–7**. Меня выписали из больницы, но улучшений никаких не было, **боли в сердце** были постоянные, и самочувствие было такое, как будто жизнь на этом кончается.

Я находился под наблюдением участкового врача, которого посещал раз в квартал. Он выписал мне лекарство от давления и таблетки рибоксина, так как кардиограмма была не очень хорошей, больше никаких лечений и рекомендаций не назначал.

И вот в июле 2001 года я был в отпуске и чисто случайно наткнулся на Вашу книгу «Человек и Вселенная». Меня заинтересовало ее название – «Книга, которая лечит», а так как в отпуске мне было нечего делать и книга была недорогая, я подумал, почему бы мне ее не прочитать между делом. Честно сказать, я не поверил в ее название, но с первых минут чтения я почувствовал большой интерес и какое-то улучшение самочувствия, и у меня утихла боль в сердце.

Я ее прочитал буквально за три дня. Я почувствовал, что во мне что-то происходит. Я как-то вдруг взглянул с другой стороны на Мир, на Вселенную, на человека, на себя. Это настолько меня заинтересовало, что на следующий день я объездил все магазины города, чтобы найти все Ваши книги. Я нашел Вашу книгу «Путь к здоровью», которую прочитал буквально на одном дыхании, и почувствовал себя еще гораздо лучше.

Затем я нашел все Ваши книги, которые читал и получал от них не только знания, но и, как мне кажется, исцеление тела и души. Я начал принимать заочное лечение каждый день вечером (1,5 часа) и энергетические упражнения утром (40 минут).

Во время заочного лечения Энергия Сотворения приходила ко мне по-разному. В самом начале лечения во время призыва Энергии Сотворения ярких ощущений присутствия ее во мне я не чувствовал, чувствовал только, как какой-то полупрозрачный шар входил в мое тело, но и тот я удерживал в себе силой. В дальнейшем это ощущение то появлялось, то пропадало, а во время некоторых заочных лечений я ощущал вдруг, как будто бы на меня шел водопад Энергии, после чего я чувствовал себя как заново рожденным, но это, к сожалению, возникало не всегда, даже,

можно сказать, редко, но все равно я заметил, что со временем я стал себя чувствовать все лучше и лучше.

Через месяц, в августе, я ходил на очередной прием к врачу, давление у меня было уже 120/80, кардиограмма была лучше, врач сказал, чтобы я принимал $\frac{1}{4}$ таблетки от давления и больше ничего не принимал, сказал прийти также через три месяца.

Я продолжал заочное лечение. Но если вдруг по каким-то причинам я не мог принять заочное лечение, я чувствовал какой-то дискомфорт и недомогание. Больше я никогда не пропускал занятия.

Не так давно я прочитал Вашу последнюю книгу «Исцеление Души», она на меня произвела большое впечатление, особенно чтение Ваших Бесед с залом и Ваши откровения о Душе и Ангеле. Эти слова очень сильно задели мою Душу. Я увидел всю свою прожитую жизнь с другой стороны, и увидел я ее, к сожалению, в черном цвете. Мне действительно стало не по себе оттого, что я прожил эти сорок три года, нанося раны своей душе, своему сердцу, своему организму, своему телу, матери, жене, детям, своим близким, природе, нашей матушке-Земле, Вселенной. Я увидел все свои грехи в бесчисленном количестве. Во мне укрепилась от чтения этой книги вера в Отца нашего — Господа Бога, в Энергию Сотворения, в Божественную Вселенную. Я стал посещать церковь и исповедался первый раз в жизни, мне от этого становилось легче.

Энергетическими буклетами начал пользоваться с ноября месяца..., до этого пользовался буклетами из книги. Перед каждым заочным сеансом я читаю одну из Ваших Бесед с залом, но, к сожалению, до сих пор слез очищения души так и не появилось.

Как я заметил, последнее время у меня вдруг опять иногда стали появляться боли в сердце, но я заметил, что они появляются тогда, когда я совершаю даже малозначительный недостойный поступок; во мне происходила какая-то борьба, я стал принимать все близко к сердцу, а правильно ли я поступил. У меня **исчезло безразличие к своим поступкам и отношению к людям**. Раньше я мог что-то унести с работы, сказать неправду, о ком-то сказать плохо, пожадничать, и мне казалось, что это в порядке вещей. А теперь, если появится даже дурная мысль, так она сразу же бьет в сердце.

Мне кажется, что это Ангел-хранитель, Господь Бог или Энергия Сотворения меня наказывает или учит. Даже Энергию Сотворения я не чувствовал во время занятий, когда я понимал, что я что-то совершил недостойное. В конце сеанса я вслух просил у Господа Бога, Ангела и Энергии Сотворения прощения, и у меня проходила боль.

В конце декабря я чувствовал недомогание в течение нескольких дней, опять боль в сердце, которой не было уже давно. Я прикладывал буклет, также продолжал делать заочные сеансы, но и, честно сказать, начал принимать лекарства, но принимал их всего неделю. За это время я опять прочитал Ваши книги, как ни странно, но я находил в них опять что-то новое, и вот уже в течение недели начала января у меня исчезли боли, я снова почувствовал себя хорошо.

Мне кажется, я сделал только маленький шаг на многокилометровом и трудном пути к исцелению, очищению, прозрению. Вот Вам и мой отчет, уважаемый Сергей Сергеевич, за эти полгода.

Уважаемый, Дорогой Сергей Сергеевич, пожалуйста, пишите больше таких замечательных книг о Вселенной, о человеке, о Душе и Ангеле. Честно сказать, Ваши книги завораживают, их хочется читать и читать, хочется больше узнать об устройстве нашей Вселенной, пишите, пожалуйста, в Ваших книгах, что происходит во Вселенной, что дальше с нами происходит в другом мире... Сергей Сергеевич, пишите Ваши Беседы с залом и издавайте их как можно чаще. Мы все ждем Ваших книг. Я каждый день хожу мимо книжного отдела и смотрю, не появилось ли что-то новое. Я заметил, что Ваши книги расходятся буквально за считанные дни...

Большого Вам здоровья, Сергей Сергеевич, и сил в Вашей замечательной работе! Да хранит Вас Господь наш и Вера наша. Спасибо за то, что Вы есть и дарите нам Надежду и Любовь!

Волгоградская обл., г. Волжский



Вх. 4790 от 08.01.02
педагог-математик

Уважаемый Сергей Сергеевич!

Прочитав очень внимательно Ваши восемь книг, я для себя очень многое узнала, открыла. Если бы эти книги мне много лет назад — от скольких ошибок уберегла бы нас судьба!

И самое главное, Вы правы — не было у меня любви и заботы о себе, о своем организме, о своих дорогих клеточках. А Энергию я почувствовала сразу, и ее доброе тепло принимаю каждый раз, как только настроюсь на Вашу волну, Сергей Сергеевич. Она меня греет, лечит, взбадривает, я с ней здороваюсь при встречах и благодарю и прощаюсь в конце упражнений, она для меня — живая...

Дата начала заочного лечения — 6 июля 2001 года. Воскресных занятий проведено — 20 + ежедневные энергетические зарядки (2–3 раза) + заряженная вода + сон на 3 буклетах + буклет на область сердца в течение дня.

Жалобы и результаты лечения

Бронхиальная астма (инфекционно-аллергическая форма), гормонозависимая — без изменений.

Язвенная болезнь желудка с 1994 года — желудок особо не беспокоит, язык очистился, а был постоянно с налетом, но **изжога** сохраняется, и очень странно — как резко может начаться, так же быстро сама по себе исчезает (без альмагеля, без соды и т. д.). А главное — изжога не беспокоит ночью.

ИБС, пароксизмальная суправентрикулярная тахикардия, НК I, аритмия (диагноз 1997 года) — улучшения с первого дня заочных занятий — сердце притихло, ритм нормальный, боли исчезли — это чудо настоящее!

Остеопороз системный стероидный, статическая недостаточность позвоночника — сколиотическая деформация и нестабильность поясничного отдела (1997 год) — боли в спине и пояснице намного меньше стали.

Хронический холецистит, панкреатит, хронический колит — все стало спокойнее, урчания и газообразования почти нет.

Симптоматическое повышение глазного давления (с 1999 года) — за этот период глазное давление нормальное.

Дисциркуляторная энцефалопатия на фоне соматической патологии с 1997 года — улучшение.

Дисбактериоз, кандидоз, запоры — кишечник ведет себя спокойно, стул — ежедневно.

Бессонница с января 1997 года после общего наркоза при удалении аппендицита. С тех пор я не могла спать ночами и днем тоже. Снотворные действовали парализующе,

а мозг бодрствовал, уснуть не удавалось. В сутки спала урывками в общей сложности 2–3 часа. Очень часто вызывала скорую помощь – это когда уже я все в/м уколы себе сделаю, все, что нужно, приму – и ничего не помогает. Сейчас сплю «железно», спасибо тысячу раз!!!

Здоровье в целом – хочется жить и быть полезной всем моим родным, близким и знакомым, а ведь было всякое. Значит, еще поживем! От меня ведь уже больницы отказывались, кардиологи боялись астмы, а аллергологи и пульмонологи – по поводу сердца. Уже скоро 6 месяцев, как я не вызываю скорую помощь на дом!

Доктор, Сергей Сергеевич, я Вам искренне благодарна и низко кланяюсь перед Вашим талантом и божьим даром. Спасибо Вам, Доктор!

А самое удивительное для меня было – это первый день (6 июля 2001 года), когда я купила Вашу книгу «Энергия Сотворения. Слово о Докторе». Я ее приняла и поверила сразу как-то с самых первых страниц. Мое больное сердце утихомирилось в первый же день, но я по привычке и от страха за свое сердце продолжала принимать сердечные лекарства. Очень осторожно – на третий день не приняла ни одной таблетки веропамила и др. и даже на ночь. А сердце было такое же спокойное – для меня это было чудо, тем более что мои врачи, назначая мне лекарства, сказали, что это на постоянное лечение, иначе может произойти полная остановка сердца. Надо признаться, что первую ночь без сердечных лекарств я все-таки не смогла уснуть – ожидала аритмию, тахикардию, боли и т. д.

Итак, можно считать, мой организм сразу принял Ваше лечение, Дорогой Доктор! С первых страниц, особенно над каждой историей болезни, я спала по полчаса даже днем. И наконец-то кончились мои бессонные бесконечные ночи. Спасибо Вам, Доктор!

Башкирия, г. Уфа



Моему пациенту-студенту



Дорогой мой читатель! Дорогой мой человек!

Главная цель, которую я преследую при написании моих книг, заключается в том, чтобы помочь тебе справиться с болезнью, уничтожив ее и забыв о ней.

Я хочу, чтобы тебя покинули страх и беспомощность перед ней, чтобы ты осознал, что можешь не болеть, если будешь верить своему организму.

Я хочу, чтобы ты перестал бояться своего будущего, которое в твоём сознании, как правило, сопряжено с болезнью, старением и дряхлением. Я хочу, чтобы ты научился понимать себя и свой организм и, наконец, осознал, что его необходимо уважать и любить каждый день, каждый час, каждую минуту.

Я хочу, чтобы ты усвоил одну из составляющих формулы здоровья — любое неуважение или игнорирование потребностей и запросов организма в какой-либо миг жизни приводит к началу и развитию болезни. Мне очень хочется, чтобы ты был буквально «пронизан» главным стержнем формулы здоровой жизни — все в этой жизни зависит исключительно от тебя.

Только безвольный человек, плывущий в бурных потоках реки жизни, как оторванный от дерева листочек, постоянно твердит себе, что от него мало что в этой жизни зависит.

«Но, Доктор, — скажет мне любой из вас, — разве можно игнорировать вполне очевидные факты. Во многом здоровье человека зависит от того, насколько был здоров или нездоров род или, говоря проще, какова была наследственная предрасположенность человека — состояние здоровья родителей, бабушек и прабабушек. Мы знаем, что чем здоровее род, тем меньше