

Содержание

Введение.....	6
---------------	---

ГЛАВНОЕ

Как устроен этот мир.....	11
Вампиризм: отдавайте энергию добровольно!.....	19
Болезнь: на чьей вы стороне?.....	23
Балансировка энергии.....	25
Что такое адаптация и зачем она нужна?.....	28

ПОЧЕМУ ОРГАНИЗМ НЕ РАБОТАЕТ ТАК, КАК НАДО?

Что такое иммунитет и как его повысить?.....	37
Мифы и истина об аллергии.....	41
Защелачивание и закисление организма.....	45
Как правильно чистить организм?.....	54

ПРОБЛЕМЫ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

Как лечить болезни легких?.....	59
Как научиться дышать животом?.....	61

БОЛЕЗНИ ГЛАЗ

Астигматизм: двигаем глазами.....	67
Близорукость и дальнозоркость: упражняем цилиарную мышцу.....	70
Косоглазие: стимулируем мозговые центры.....	73
Катаракта и глаукома: давим на глазное яблоко.....	75
Проблемы с сетчаткой.....	77

СОСУДИСТЫЕ БОЛЕЗНИ

Что такое на самом деле гипертония?.....	81
От чего лечит краниотерапия?.....	86
Профилактика и лечение инсультов.....	88

БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Как устроена система пищеварения?	95
Гастрит и язва: причины и лечение	101
Нюансы поджелудочной железы	103
Печень и желчный пузырь: убираем застой и спазмы.	106
Запоры и поносы: не спешите пить лекарства!	113

ПРОБЛЕМЫ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Лишний вес: настоящие причины	119
Диабет лечится!	124

ПРОБЛЕМЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Плечелопаточный периартроз: растягиваем мышцы.	131
Если болит поясница.	136
В чем виновата грыжа позвоночника?	144
Какие бывают сколиозы?	148
Артроз тазобедренных суставов.	150
Артроз коленных суставов	154
Избавляемся от плоскостопия	159
Как уберечь мышцы после тренировки?	161

ПРОБЛЕМЫ С ВЕНАМИ

Варикоз — проблема мышц.	165
Капиллярная сетка: поможет сода.	168
Геморрой: снимаем напряжение	171

ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ

Щитовидка: йод ни при чем!	175
Упускание мочи: садимся на шпагат!	178
Циститы: просто прогреть!	180
Восстановление функции яичников	182
Опущение внутренних органов: лечение расслаблением.	185

НЕ СТРАШНО, НО ЖИТЬ МЕШАЕТ

Как убрать морщины и второй подбородок?	193
Если мешает целлюлит	196
Потливость: выводим соли	198
Подтянуть трицепс	201
Как выпрямить кривые ноги?	203
Отеки ног: учимся дышать животом	205
Грибок на ногах: ищите причину!	208
Избавиться от шрамов и рубцов? Легко!	211
Можно ли изменить фигуру?	214
Исправляем осанку	216

КОРОТКО ОБ ОНКОЛОГИИ

Отчего возникают онкозаболевания?	223
Почему нельзя делать химиотерапию?	228
Защелачиваемся от рака!	230

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Общие принципы зож	235
Основы питания	237
Вегетарианство: как правильно?	242
Физкультура и спорт: панацея здоровья?	245
Старость и возраст — разные вещи!	247
Смерть: какова ее роль?	253

ВВЕДЕНИЕ

Уважаемый читатель! Эта книга является сборником информации о том, что такое человек, как он устроен, зачем находится в этом мире и как ему жить, чтобы не болеть и не стареть... Возможно, эти слова звучат несколько пафосно. Но практика — критерий истины.

Необходимость публикации этой книги вызвана тем, что мировая медицинская система не нацелена на оздоровление населения планеты Земля. Врачам говорят: «Мы вас научили лечить — лечите!» Людям говорят: «Идите к врачам, мы их научили лечить, они вас вылечат!» И люди идут, выполняют то, что им приказывают врачи... И только через несколько десятков лет вдруг спохватываются — а воз и ныне там! Выброшены на ветер огромные деньги, выпито столько ядовитых

лекарств, упущено столько времени, а в результате — здоровье стало намного хуже...

Автор этой книги уже около 40 лет работает в области медицины. Хотите верьте, хотите нет, но я не видел еще ни одного человека, которого медицинская система вылечила бы от чего-нибудь! Не убрала на некоторое время симптомы, а именно вылечила, ликвидировала бы причину! И если простым людям, многократно обобраным и обманутым медициной, это становится понятно только с возрастом, то я, наблюдая эту систему изнутри, прекрасно понимаю, как она работает. И ответственно заявляю — никто в системе здравоохранения не заинтересован в здоровье людей!

Посудите сами! Врач в поликлинике получает зарплату в зависимости от количества принятых пациентов. Если он должен принять 36 пациентов, а принял только 30, его доход снизится. Как при таком раскладе он может быть заинтересован в том, чтобы больных стало меньше? Во всей системе здравоохранения есть только одна должность, на которой сотрудники активно заинтересованы в уменьшении количества больных: это должность уборщицы! Она одна желает, чтобы «поменьше тут ходили»... Остальной персонал получает зарплату не за здоровых, а за больных. И это происходит везде и повсюду: и в поликлиниках, и в стационарах... Вот и думайте, кому в медицинском учреждении нужно ваше здоровье! Даже отчетность медицинских учреждений идет по количеству больных, а не выздоровевших...

Поэтому повторяю известную истину: «Спасение утопающих — дело рук самих утопающих!» Конечно, мы все жуткие лентяи. Но однажды наступает такой момент, когда просто необходимо начинать что-то для себя делать!

Так вот, для того я и писал эту книжку. Чтобы человек, осознавший, что ему никто, кроме него самого, не поможет, знал, что ему делать.

А теперь самое главное! От того, что эта книга будет лежать у вас на столе, вам легче не станет. Чтобы стало легче, надо делать то, что здесь описано, применительно к вашему случаю.

Только ваша самостоятельная работа со своим телом может сделать его лучше и здоровее! Прочитайте это высказывание десять раз, чтобы хорошенько запомнить. Все зависит от вас лично. Никто другой не сделает вас здоровым!

Если запомнили, то — в добрый путь!

ГЛАВНОЕ

Прежде чем обсуждать отдельные проблемы, касающиеся человеческого здоровья, я бы хотел поговорить о том, что собой представляет наша жизнь и законы, по которым она протекает. Так как именно это помогает понять, почему мы живем так или иначе, почему у нас возникают те или иные проблемы со здоровьем...

КАК УСТРОЕН ЭТОТ МИР

Человек приходит на Землю, не имея представления о том, как этот мир устроен, зачем он вообще родился на свет и что ему делать в жизни. Видимо, создателями нашего мира зачем-то именно так и было задумано. Но для того, чтобы адекватно реагировать на происходящее вокруг, полезно знать, что, как и почему... Давайте же попробуем разобратся в происходящем.

Тем, кто уже не первый год живет на земле и кто умеет наблюдать и думать, анализировать и сопоставлять, довольно быстро становится понятно, что этот мир не самообразовался путем случайного слияния молекул, как нам рассказывают в школе. Целостность, законченность, рациональность, математическая выверенность и уравновешенность всех про-

цессов, происходящих вокруг и внутри нас, свидетельствуют о том, что хаосом здесь и не пахнет. Наоборот, все очень четко взаимосвязано, что доказывает: у этого мира есть Творец. Конечно, это не дядька с бородой и посохом, сидящий на облаке. Но кто-то или что-то этот мир создало. И создало не абь как, а в очень четкой и строгой форме, с определенными Законами и правилами, по которым все развивается.

Когда начинаешь все это осознавать, понимаешь, что случайностей в мире нет и быть не может. Что с точки зрения Создателя нет в нем ничего плохого или хорошего. Есть только то, что есть, и то, что должно быть. То, что задумано Творцом. Ничего лишнего, ничего, выходящего за рамки Его контроля...

После того как вы это осознали, встает следующий вопрос — а зачем вообще в этом мире рождаются люди? Какова их роль в нем? Существует много вариантов ответа на этот вопрос. Но когда мы наконец понимаем логичность мироустройства, нам становится очевидно, что многие из этих версий искусственны или придуманы отдельными личностями, преследующими некие корыстные цели... Поэтому представляю вам самую логичную из версий, которая, с моей точки зрения, способна все объяснить.

Творец — люди называют его Богом — это не человеческое существо, а система Законов мироздания, по которой созданы все Вселенные. Он создал материю, из которой все состоит, и наделил ее определенными свойствами. И эти свойства и Законы ее существования незыблемы везде. Впол-

не возможно, что где-то в разных частях сотворенных Богом Вселенных у этих свойств и Законов есть какие-то свои особенности. Но они не могут нарушать общих принципов, установленных для мироздания.

Материя всегда пребывает в движении, эволюционирует. Одно из ее свойств — появление на определенных этапах развития Разума, Сознания. Люди это называют Душой. Души тоже постоянно развиваются. Поскольку мир многомерен, то и Души существуют в условиях многомерности. Одно из ее проявлений — материальный мир, который мы видим и осязаем. Он имеет очень важное значение для развития Души. Поэтому Душа вынуждена время от времени переходить из многомерного пространства в этот материальный мир, где находит телесное воплощение.

Поскольку Душа, как и весь мир, тоже развивается, на различных этапах развития она воплощается в разных телах, соответствующих тем задачам, которые Душе надо решить в данном воплощении.

Сначала она воплощается в минеральном мире, потом в растительном, потом в животном. То есть по мере роста Души усложняются выполняемые ею задачи и растет сложность устройства тел, которые служат ей оболочкой.

Пройдя через воплощение в животном мире, Душа начинает воплощаться в человеческом теле, отрабатывая навыки, знания и умения, духовные свойства, присущие человеку. Кто-то очень правильно сказал: самое сложное в нашей жизни — это научиться быть человеком!

После отработки всех необходимых свойств в теле человека Душа воплощается в тонкоматериальном мире — в виде существ, которых люди называют Ангелами. Затем следуют другие этапы. На одном из них Души становятся планетами, звездами, звездными системами, галактиками... Но надо понимать, что это не сами материальные тела, а их Души. Как у человека — есть тело и есть Душа. Но Душа управляет телом...

Так вот, Душа воплощается в человеческом теле для того, чтобы чему-то научиться, приобрести какие-то новые знания, навыки, опыт. Естественно, это все невозможно осуществить за один раз! Поэтому воплощений много. И даже не десятки, а тысячи. Это как в школе: сначала дети учатся читать, считать и писать, потом — умножать и делить, и наконец, осваивают логарифмы... Для каждого воплощения у Души есть свои задачи.

На более поздних этапах развития, когда уже накоплен большой опыт, человек, рождаясь, уже знает (не всегда осознанно, часто интуитивно), что предстоит «выучить» Душе в этой жизни. Соответственно, под выполнение поставленных перед Душой задач подбираются и образ жизни, и будущая профессия, и род, к которому принадлежит Душа, родители, окружение...

Высшие Силы заинтересованы в том, чтобы Душа выполнила все поставленные перед ней в этом воплощении задачи максимально полно. Потому с самого рождения для нее подбираются условия, наиболее этому способствующие.

Одна из самых древних наук — астрология и один ее разделов — нумерология как раз и определяют, какие задачи поставлены перед человеком в данном воплощении. Ибо дата нашего рождения, наши имя и фамилия несут в себе информацию о том, чем нашей Душе предстоит заниматься в текущей жизни.

В древности люди все это знали, в том числе и то, что на судьбу человека можно воздействовать через его имя. Поэтому при рождении ребенку давали три имени. Первое из них — сакральное, истинное, несущее в себе информацию о человеке, знали только его родители и он сам. Второе имя предназначалось для окружающих, так человека называли в обществе. Третье в наше время превратилось в фамилию. Оно несло в себе информацию о том Роде, к которому принадлежал человек. Ибо каждый из нас не только продолжает развитие своей собственной Души, но и несет в себе энергетику целого Рода.

Для того чтобы правильно и комфортно жить в этом мире, находиться в состоянии баланса с окружающей средой, следует знать основные Законы, по которым устроен мир.

Самым главным во Вселенной является энергия. Без нее ничто в ней существовать не может. В этом смысле все сущее можно назвать энергоинформационными структурами. Ибо все представляет собой энергию, несущую какую-то информацию, или информацию, обладающую какой-то энергией.

Раз энергия — это самое главное во Вселенной, то естественно, что и основным физическим Законом, ею управля-

ющим, является Закон сохранения энергии. Согласно ему, самым правильным будет путь наименее энергозатратный. Поэтому все живые и неживые существа стремятся уменьшать свои энергозатраты и получать больше энергии. Именно из Закона сохранения энергии вытекают и все остальные основные Законы мироздания.

Следующим очень важным Законом, который каждый человек должен знать наизусть, является Закон, который кратко можно сформулировать так: «Что излучаешь, то и получаешь». Он естественным образом вытекает из Закона сохранения энергии и отражен в различных человеческих поговорках: «Что посеешь, то и пожнешь», «Посеешь ветер — пожнешь бурю», «Не плюй в колодец, пригодится воды напиться». Этот Закон рекомендует нам относиться к другим людям и вообще к окружающему миру так, как мы бы хотели, чтобы другие относились к нам.

На эту тему существует очень правильное высказывание о различии в отношении к людям паразитов, людей и богов. Паразиты относятся к людям так, как сами захотят. Им плевать на окружающих. Люди относятся к другим людям так, как хотели бы, чтобы те к ним относились. Боги же относятся к людям так, как люди хотели бы, чтобы к ним относились... Интересно, правда?

Из этого Закона вытекает следующее: чтобы что-то получить, надо что-то отдать. Помните: ничто не возникает ниоткуда и не исчезает в никуда.

К сожалению, людей не учат этим Законам. И они стремятся получить и получить, не понимая, что для этого надо что-то отдавать. Если что-то отдал, то получаешь то, что тебе нужно. То, что хочешь. А когда стремишься только получить, хапать, как в мультике: «Это — мне, это — тоже мне!», то все равно придется что-то отдать, расплатиться за то, что получил. Но только эта плата может быть очень неприятной. Поэтому очень часто непорядочным бизнесменам приходится расплачиваться за добытое нечестным путем либо потерей бизнеса, либо травмами и болезнями, либо несчастьями близких людей...

Гораздо легче, правильнее и приятнее сначала отдать, а потом за это уже получить. Как в магазине — заплатил и взял то, что хотел.

Следующим Законом Вселенной является Закон «Все в тебе». То есть каждому из нас дается все необходимое для того, чтобы Душа могла жить и обучаться в этом мире. У нас есть все.

Но если мы вдруг видим что-то, что нам не нравится, надо понять, что и это в нас тоже есть!

К сожалению, люди все хорошее ставят в заслугу себе, а вот вину за то, что кажется им плохим, они стараются возложить на кого-то другого. Этот закон нашел отражение и в психологии.

Для того, чтобы узнать человека, надо попросить его рассказать о каких-нибудь других людях и послушать, что он будет говорить. Рассказывая о другом, человек всегда говорит

о себе. Он видит в другом только те качества, которые есть у него самого.

Если человек понимает все вышеизложенное, жить ему становится намного легче, потому что он осознает принципы мироустройства и для него не будет неприятных неожиданностей в этом мире.