Игорь
Афонин

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КУРСАХ ПО КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ

г. Череповец,
Клуб трезвого здорового образа жизни
«Оптималист»
2007

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Это методическое пособие стало необходимостью для занимающихся на наших Курсах восстановления зрения. Многие слушатели не могут делать записи, так как имеют крайне плохое зрение; другие не успевают записывать, да и времени на записи требуется много и напряжение глаз, возникающее при письме у многих, нежелательно. Поэтому и было подготовлено это пособие-шпаргалка, где собраны воедино рекомендации, таблицы, упражнения, статьи и рецепты, которые мы изучаем в процессе нашего 30-часового очного курса восстановления зрения.

Игорь
Афонин

Здоровье –
это та вершина,
которую каждый должен
покорить сам..!

ЧТО ДАЮТ КУРСЫ ПО КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ?

(Уникальный метод защищен патентом Российской Федерации)

- Укрепление глазодвигательных мышц и возможность выдерживать зрительные нагрузки без паталогических последствий для глаз.
- Улучшение и восстановление зрительных способностей при ослабленном состоянии глаз. Профилактика аномалий рефракции у здоровых людей.
- Освобождение от очков, контактных линз и других вспомогательных средств, калечащих глаза и ухудшающих зрение человека.
- Обучение приемам снятия зрительного напряжения и усталости глаз.
- Освоение приемов по уходу за глазами на каждый день и при воспалениях, болезненных состояниях глаз.
- Общее оздоровление организма, укрепление иммунной системы, повышение сопротивляемости к простудным и иным заболеваниям.
- Обучение приемам снятия психического напряжения, укрепление и восстановление нервной системы.
- Активизация ресурсов мозга, раскрытие и развитие творческого потенциала, улучшение способностей к учебе и труду, повышение успеваемости у детей и студентов.
- Овладение методом, который способен помочь избавиться от любой вредной привычки.
- Обучение системам правильного питания, очищения и закаливания организма.
- Освоение приемов самомассажа, релаксации, аутотренинга.
- Изучение гимнастического комплекса по укреплению позвоночника, всех мышц тела и выработка правильной осанки.
- Изучение упражнений из американского образовательного комплекса “Гимнастика мозга”, развивающих способности к творчеству и обучению и способствующая восстановлению зрения.
- Изучение уникальных приемов народной медицины по восстановлению здоровья, очищению от шлаков, избавлению от болей и болезней, оказанию первой помощи близким.
- В процессе занятий Вы научитесь без ущерба для зрения смотреть телевизор, работать на компьютере, читать мелкий текст без ущерба для глаз и даже с пользой для них; станете более контактным, коммуникабельным человеком, избавитесь от страхов и комплексов, научитесь беречь себя и других; освоите многие оздоровительные приемы, научитесь без лекарств снимать головную и зубную боль; лечить глаукому и катаракту народными методами; получите рекомендации для лечения диабета, болезней позвоночника, желудочно-кишечного тракта и других заболеваний; получите необходимые для работы методические материалы. Уже в ходе занятий Вы сможете остановить падение зрения. У большинства начинается заметное улучшение. Многие восстанавливают зрение полностью. Вы убедитесь в этом с помощью контрольных проверок врача-офтальмолога.
- Стоит добавить, что в ходе занятий настолько активизируются все мыслительные процессы и мобилизуется потенциал мозга, что люди не только улучшают свою память, способность к восприятию и обучению, но и пробуждают свои творческие возможности. Практически в каждой группе рождаются поэтические сочинения, оды, стихи о глазах, о курсах. Одно из признаний в любви к глазам хотелось бы поместить прямо здесь:

Мои два солнца восходящих! Лишь новый день начнет светать,
Меня из царствия незрящих Вы возвращаете опять.
И будто вовсе нету ночи с ее унылой пустотой,
Светлейшие, родные очи! Сияйте вечно чистотой!
(Л. Романюк, СПб, 2000г.)

Занятия с группами желающих проводятся на протяжении восьми-десяти дней по два-три часа в день в форме социально-психологического тренинга.

В процессе занятий осваиваются как теоретические знания, так и практические навыки зрительного переобучения и приемов ухода за глазами и всем организмом. Используются как лекционные, так и игровые формы работы. Занятия насыщены интересным общением и активным обменом опытом. При этом полностью исключены насильственные, директивные средства воздействия и какие-либо негативные последствия.

Метод прошел испытания временем. Тысячи наших слушателей избавились от близорукости, дальнозоркости, астигматизма, косоглазия, сняли очки и линзы. Комплексный подход помогает снизить внутриглазное давление, избежать помутнения хрусталика, роговицы.

Используйте Ваш шанс!

АНКЕТА

1. Фамилия, имя, отчество. День, месяц и год рождения. Семейное положение. Состав семьи. Образование. Место работы.
2. Зрение Ваших родителей (близорукость, дальнозоркость, другие изменения).
3. Ваши врожденные заболевания и заболевания, связанные с образом жизни, условиями работы.
4. В каком возрасте стало ухудшаться зрение? Причины падения зрения.
5. Состояние Вашего здоровья сейчас.
6. Состояние Вашего зрения сейчас (расстояние до текста, позволяющее читать без напряжения):
Правый глаз мин. ____ опт. ____ макс. ____
Левый глаз мин. ____ опт. ____ макс. ____
Оба глаза мин. ____ опт. ____ макс. ____
7. Какое зрение с коррекцией?
8. Какие очки, линзы Вы носите? Способствуют ли они, по Вашему мнению, улучшению зрения или ухудшают его?
9. Были ли хирургические операции в Вашей жизни, травмы?
10. Как часто приходилось Вам менять очки, линзы?
11. Лечебные учреждения, в которых состоите или состояли на учете.
12. Лекарства, принимаемые в настоящее время:
а) по рекомендации врача;
б) по собственной инициативе, цель их приема.
13. Периодичность употребления пищи (сколько раз и в каком количестве Вы едите)?
14. Особенности употребления пищи (как быстро Вы едите, сколько секунд пережевываете пищу, запиваете ли пищу водой, сколько воды в день Вы употребляете)?
15. Какую пищу предпочитаете?
16. Ваши любимые напитки, норма их потребления?
17. Ваши любимые алкогольные напитки. Сколько и как часто Вы их употребляете?
18. Ваши любимые табачные изделия, норма их потребления.
19. Занимаетесь ли Вы в данное время физкультурой, спортом, утренней и вечерней ходьбой, бегом, гимнастикой и т.п.? Сколько времени уходит на это в день?
20. Ваше отношение к оздоровительным системам П.К. Иванова, П.Брегга, Н.Семёновой, Г.Шаталовой, Г.Шелтона, Д.Амстронга и др.
21. Ваши планы на будущее:
а) до какой степени хотели бы улучшить зрение;
б) за какой период?
22. Откуда получили информацию о работе курсов (конкретно)?
23. Что побудило остаться на курсах?
24. Ваш домашний адрес, телефон (домашний, рабочий).

ПРАВИЛА РАБОТЫ НА КУРСАХ ПО КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ

1. На каждое занятие приходить не позднее, чем за 5 минут до начала.

2. Запрещается прогуливать занятия без уважительных причин. В крайнем случае, причина пропуска обосновывается преподавателю.

3. Оплата за курс производится со второго занятия полностью или по частям по согласованию с администрацией или с преподавателем.

4. Запрещается приглашать на занятия посторонних лиц, родственников, кроме первого и последнего занятия.

5. Аудио и видеозаписи разрешаются только с согласия преподавателя.

6. Все вопросы и предложения вносятся только до занятия, после них или через дневники.

7. Все получаемые в ходе занятий методические материалы необходимо формировать в удобные для пользования папки и иметь их при себе для работы на занятиях.

8. Запрещается без согласования с преподавателем и администрацией реклама и продажа на курсе продукции, не относящейся к данному курсу.

9. Консультирование родственников и знакомых осуществляется по согласованию с организаторами курсов или с преподавателем.

10. Повторное прохождение курса бесплатное, если слушатель выполнил все требования преподавателя.

11. Добросовестное выполнение заданий – является условием успешного решения проблем со здоровьем и зрением.

АКСИОМЫ ДЛЯ ГЛАЗ

1. Всё, что полезно для тела – полезно для глаз.
2. Упражнения для тела благотворно действуют и на глаза, но глазам никогда не бывает достаточно только этих упражнений. Им необходимы ещё и свои собственные.
3. Упражнения для глаз оказывают своё полное действие, то есть развивают и укрепляют зрение, лишь в том случае, если выполнять их систематически – ежедневно и несколько раз в день. На восстановление здоровья, в том числе и здоровья глаз, нужно много времени, но кто хочет быть здоровым, тот находит время.
4. Усталость глаз – одно из выражений общей усталости тела. Глаза, как и всякий орган, нуждаются в отдыхе: сама способность глаз к работе предполагает их отдых, а отдых для них – это расслабление психики и сон. Глаза самовосстанавливаемы и самоисцелимы.
5. В основе всех нарушений зрения лежит напряжение и перенапряжение психики. Идеальное зрение приобретается только расслаблением. Сделайте расслабление, ровное и радостное настроение, стилем и нормой жизни, если хотите вернуть себе зрение.
6. Солнечный свет и видение чёрного поля с закрытыми глазами – два могучих рычага восстановления и поддержания здорового зрения.
7. Очки – выражение бессилия и беспомощности официальной офтальмологии. Они – залог дальнейшего ухудшения Вашего зрения. Поэтому, если Вы хотите снять очки, то снимите их. Помните, что вся разница между очками и костылями в том, что костыли не могут больше испортить походку, тогда как очки портят зрение непрестанно и неотвратимо. Даже самые лучшие очки лишь относительно корректируют аномалию зрения, но не устраняют причину её возникновения. Надев однажды очки, Вы без них будете видеть гораздо хуже. В итоге Вам выпишут очки с ещё более сильными линзами. И менять их придется всё чаще и чаще, так как глазные мышцы перестают выполнять свои функции и постепенно слабеют: вместо них их работу выполняют линзы-костыли. Глазные яблоки частично обездвиживаются, кровообращение ухудшается.
8. Глаза – это не просто орган зрения, не только «зеркало души», но и окна для проникновения чудодейственного эликсира – солнечного света во внутрь нас, и потому не следует их закрывать тёмными очками. Эта причуда появилась только потому, что производство разностильных очков стало весьма прибыльным бизнесом. Глаза являются так же орудием, с помощью которого мы можем управлять своим настроением, это также регулятор душевного состояния. Контроль над своим взглядом – это контроль над своей психикой. Поэтому, управляя собственным взглядом, можно управлять не только собой, но и другими людьми.
9. Красота глаз – это не следствие подкрашивания и наведения теней, но и выражение душевной красоты и духовного богатства личности.

Из книги йога Романтаты «Упражнения йоги для глаз» (стр. 5-6). Москва, 2001.

ДНЕВНИК КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ
(отвечать на отдельном листе)

1. Фамилия, имя, отчество.
2. Дата заполнения, время начала и окончания работы с дневником.
3. Минимальное, оптимальное и максимальное расстояние до текста, позволяющее читать без напряжения.

	Минимальное	Оптимальное	Максимальное
Правый глаз			
Левый глаз			
Оба глаза			

4. Работа за прошедший день по организации правильного питания.
5. Работа по очищению организма от шлаков.
6. Работа по расслаблению мышц плеч, шеи, лица, позвоночника, мышц тела.
7. Выполнение упражнений для глаз, их виды, количество.
8. Условия, в которых выполняли упражнения для глаз.
9. Были ли в течение дня раздражительность, обиды, ссоры? Почему это произошло? Как поступите в будущем (три варианта выхода из данной ситуации).
10. Угасание привычки к нервному и физическому напряжению.
11. Угасание привычки читать на оптимальном расстоянии.
12. Впечатление от полученной на занятиях информации. Что особенно запомнилось? Конкретно.
13. Оценка дня по пятибалльной системе:

- работа с глазами: промывание, пальминг, соляризация, повороты, центральная фиксация (ощущения после выполнения)
- самочувствие
- питание
- обливание
- очищение организма
- отношение к людям

14. Что нового, ценного вынесли из событий дня?
15. Что хорошего сделал(а) я сегодня для себя? Сколько раз себя похвалил(а)? за что?
16. Мои основные эмоции сегодня: радость ☺, грусть ☹, депрессия, эйфория, вина, обида, злость, страх, другие.
17. Были ли сегодня пассивные или активные отравления табаком, алкоголем, другими наркотическими средствами?
18. Сколько раз и в течение какого времени смотрели TV, работали на компьютере? Как в это время помогали глазам?
19. Ваши предложения, замечания, вопросы.
20. Какие упражнения наиболее эффективны (по Вашему мнению)?
21. Какие положительные изменения произошли в Вашей психике, зрении, общем состоянии организма?
22. План работы на завтра по улучшению зрения.
23. Ваш настрой на завтрашний день.

Текст самовнушения (писать левой рукой).

Требования к дневнику

1. Сомнения оставляем за пределами дневника. Можно сомневаться, но запрещается писать об этом перед сном.
2. Ответ должен быть таким, что бы прочитав его, можно было понять, каким был вопрос.
3. Отвечать на все вопросы утвердительными, полными ответами. Например, «Отсутствие работы по очищению очень вредит моему организму, и я ..»
4. Все ответы от первого лица «я, мне, моё».
5. Односложные ответы недопустимы.
6. Нельзя сокращать слова.
7. Исключить частицу «НЕ» из ответов.
8. Убрать уменьшительные и ласкательные формы пороков (кусочек, колбаска, селёдочка, водочка и т.д.)
9. Самовнушение и настрой писать по памяти и только полностью.

В текст самовнушения можно включать фразы по искоренению других вредных привычек или против любимых, но вредных блюд и продуктов.

ВАРИАНТЫ ФОРМУЛ САМОВНУШЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ

– Я спокойный и уравновешенный человек.

– Я умею расслабляться во время отдыха и при работе с глазами.

– Я стремлюсь к улучшению моего здоровья и зрения.

– Я даю отдых моим глазам 5-10 минут в час каждый день.

– Я делаю упражнения и массаж для снятия напряжения мышц шеи и головы.

– Я часто моргаю и закрываю глаза.

– Я повышаю тонус глаз холодной водой по утрам.

– Я тренирую память и воображение.

– Я читаю и пишу на максимально (минимально) возможном расстоянии от книги, тетради одним глазом.

– Я каждый день чувствую улучшение зрения.

– Мои глаза становятся лучистыми, ясными, зоркими, чистыми.

– Я вижу далеко (близко) мельчайшие детали.

– Моё зрение восстанавливается.

– Моё здоровье укрепляется.

– Солнце и естественный свет – друзья моих глаз.

– Жизнь! Зрение! Жизнь!

ВАРИАНТ НАСТРОЯ НА УЛУЧШЕНИЕ ЗРЕНИЯ

Завтра и в последующие дни и месяцы я настраиваюсь решительно на дальнейшее оздоровление всего организма, так как улучшение зрения без этого невозможно. По мере оздоровления организма во мне рождается идеально правильное зрение огромной, колоссальной силы. И близко, и далеко я всё вижу одинаково ярко, отчетливо. С каждой секундой усиливается зрение, с каждой секундой я вижу всё лучше и лучше. Рождается идеально правильное зрение огромной, колоссальной силы.

В зрительные нервы вливается стальная крепость - стальная крепость вливается в зрительные нервы. Рождается яркое, сильное, энергичное зрение. Огромной колоссальной силы новорождённая жизнь вливается в мои глаза. Новорождённая жизнь рождает яркие – яркие, сияющие, новорождённо-юные, лучистые, блестящие глаза. Белки моих глаз быстро светлеют, светлеют, светлеют, белки моих глаз рождаются ярко светлые – ярко светлые, как снег под яркими лучами солнца. Огромная, колоссальная энергия развития вливается в мои глаза. Рождаются энергичные, сильные, неутомимые глаза. Я могу целый день напролёт читать текст, в области глаз легко, спокойно. Рождаются сильные, неутомимые глаза. Рождается взгляд такой силы, как луч солнца.

ВАРИАНТ ТАБЛИЦЫ ЗАМЕРОВ ДИНАМИКИ ЗРЕНИЯ

Дата	Правый глаз			Левый глаз			Оба глаза		
	Мин.	Опт.	Макс.	Мин	Опт.	Макс	Мин	Опт.	Макс.

ЗАПРЕТЫ ДЛЯ РАБОТАЮЩИХ НАД ВОССТАНОВЛЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

1. Не опережайте события. В первые три – четыре дня не делайте окончательных выводов о себе, о своих возможностях и данной методике.

2. Избегайте влияния нытиков.

3. Не разговаривайте и не отвлекайтесь во время занятий.

4. Недопустимы механическое выполнение упражнений, тренировки ради тренировки, без смысла и цели – это путь в никуда.

5. Не перенапрягайтесь. Упражнения делайте до чувство лёгкой усталости. Признак неправильной работы – тяжесть в голове и в глазах. В этом случае следует уменьшить нагрузку, чаще выполнять пальминг.

6. Запрещается заниматься голодным, усталым.

7. Недопустимо также и оправдание Вашей лени и пассивности.

8. Запрещается неограниченное растягивание времени по восстановлению здоровья и зрения.

9. Необходимо исключить из сознания слово «болезнь». Нужно оставить: выздоровление, здоровье.

НАШИ ДЕВИЗЫ:

«Спешите делать добро».

«Выбрался сам – помоги другому».

«Если не я, то кто же?»

«Одно из условий выздоровления – желание выздороветь»

(Сенека).

«Моё отношение к глазам – это моё отношение к себе».

«Силён в наш век, кому победа далась не кровью, а умом.
Силён, кто точку Архимеда сумел сыскать в себе самом»

(Тютчев).

«Болезнь – преступление. Не будьте преступниками! Самый страшный преступник – невежество. Вооружайтесь против него знаниями, умениями, навыками!»

(Майя Гогулан).

ДАТЬ ЛЮДЯМ

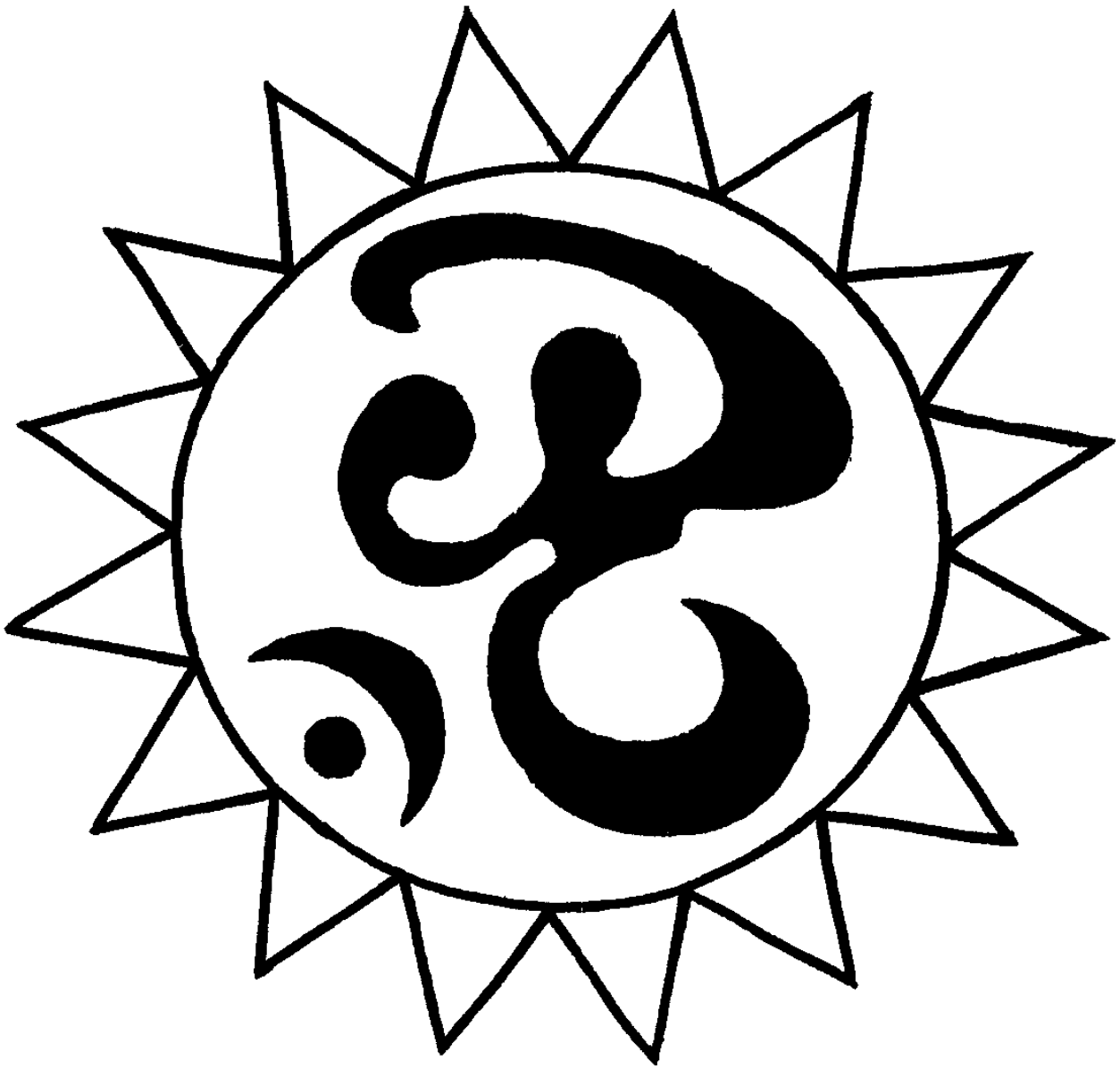
ЗРЕНИЕ И ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПРАВИТЬ МНОГИЕ АНОМАЛИИ РЕФРАКЦИИ

ПРИ ПОМОЩИ ОРИГИНАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ

АМЕРИКАНСКОГО ВРАЧА-ОФТАЛЬМОЛОГА У. БЕЙТСА

ЭТО НАДЕЖДА ДЛЯ ТЕХ, КТО ЖЕЛАЕТ ИМЕТЬ ОТЛИЧНОЕ ЗРЕНИЕ

Ом – карта



№1 (острота зрения 1,0)

БЕЗУКОРИЗНЕННОЕ ВЛАДЕНИЕ ИНОСТРАННЫМИ ЯЗЫКАМИ ПОМОГАЛО ШПИРЗИНУ РЕШАТЬ ЗАДАЧИ, КОТОРЫЕ ЛЮБОМУ ДРУГОМУ, НЕ ЗНАЮЩЕМУ ЯЗЫКОВ БЫЛИ БЫ ПРОСТО НЕ ПО СИЛАМ. ПРОИЗНЕСЯ ЖЕСТОЧАЙШУЮ КОНКУРЕНЦИЮ, ОН СУМЕЛ ОПЕРЕДИТЬ СВОИХ КОНКУРЕНТОВ НЕ НА ОДИН КОРПУС, КАК ГОВОРИТСЯ ОБЫЧНО НА ГОНКАХ ФУТБОЛЬНЫЙ МЯЧ АБСОЛЮТНО НЕ ЖЕЛАЛ ЖДТЬ В С ТВОР ВОРОТ ПРОТИВНИКА К ОГОЧЕНИЮ БОЛЕЛЬЩИКОВ.

К В Ц М Л О Ц К З Д Я М Ц Х Д Ж О Ю У Ь Я Ц Г Д Ц М У В Ж Ч Х Л Д У Ж Э Х Л Ц Б Ц К Т М Ц Х Ъ Ж Э Ш Е К Ю Ц Ж Б Щ Ъ Э

№2 (острота зрения 0,9)

С МОРЯ ДУЛ ПРОНЗИТЕЛЬНЫЙ СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕР, КОТОРЫЙ НЕ ОСТАВЛЯЛ ПАССАЖИРАМ УТЛОГО СУДЕНЫШКА НИКАКИХ ШАНСОВ НА БЛАГОПОЛУЧНОЕ ЗАВЕРШЕНИЕ ПЛАВАНИЯ, НАЧАВШЕГОСЯ ТАК ОТРАДНО. ПРИХОДИЛОСЬ ВЫБИРАТЬ ИЛИ-ИЛИ ОДНАКО НИ НА ЧТО НАДЕЖДЫ НЕ ОСТАВАЛОСЬ

К Р В Г Ш М Щ Т К Г Н И К Р Г В К Н М З Щ Ж М Й Ц Я З Д К Х Б Ж Ь Э З Ъ Д Н К Д М Ю

№3 (острота зрения 0,8)

ПОТЕМНЕВШЕЕ ОТ ПЫЛИ ГОЛУБОЕ ЮЖНОЕ МОРЕ МУТНО; ЖАРКОЕ СОЛНЦЕ СМОТРИТ В ЗЕЛЕНОВАТОЕ МОРЕ, ТОЧНО СКВОЗЬ ТОНКУЮ СЕРУЮ ВУАЛЬ. ОНО ПОЧТИ НЕ ОТРАЖАЕТСЯ В ВОДЕ, РАССЕКАЕМОЙ УДАРАМИ ВЕСЕЛ, ПАРОХ...
Т А И Л Е М Р Ш О Т Ь Я Щ Е К В Ы У Ч Я Ф И Х Ш Л Д Ь В К Х З

№4 (острота зрения 0,7)

НА ДАЛЕКОЕ ПРОСТРАНСТВО ОТ БЕРЕГА С МОРЯ ПОДЫМАЛИСЬ ТЕМНЫЕ ОСТОВЫ СУДОВ, ВОНЗАЯ В НЕБО ОСТРЫЕ МАЧТЫ С РАЗНОЦВЕТНЫМИ ФОНАРЯМИ НА ВЕРШИНАХ, МОРЕ ОТРАЖАЛО ОГНИ ФОНАРЕЙ И БЫЛО УСЕЯНО..

Ш Д Ь Ж Б Ю Л Г Л Я О Т П М И А М О Н Б У С Е П У

№5 (острота зрения 0,6)

ЗВОН ЯКОРНЫХ ЦЕПЕЙ, ГРОХОТ СЦЕПЛЕНИЙ ВАГОНОВ, ПОДВОЗЯЩИХ ГРУЗ, МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ ВОПЛЬ ЖЕЛЕЗНЫХ ЛИСТОВ, ОТКУДА-ТО ПАДАЮЩИХ НА КАМЕНЬ МОСТОВОЙ, ГЛУХОЙ СТУК ДЕРЕВА, ДРЕБЕЗЖАНИЕ ИЗВОЗЧИЧЬИХ ТЕЛЕГ, СВИСТКИ ПАРОХОДОВ, ТО ПРОНЗИТЕЛЬНО РЕЗКИЕ, ТО ГЛУХО РЕВУЩИЕ, КРИКИ ГРУЗЧИКОВ, МАТРОСОВ И ТАМОЖЕННЫХ СОЛ

Ф Ы А В П Р Л О Д Ж Ш Т Г И Н М Е С К Ч У Я Й С Е Т З И М

№6 (острота зрения 0,5)

…ГРУЗНЫЕ ТУЧИ МЕДЛЕННО ПОЛЗУТ НАД СОННОЙ РЕКОЙ, КАЖЕТСЯ, ЧТО ОНИ СПУСКАЮТСЯ ВСЕ НИЖЕ И НИЖЕ. КАЖЕТСЯ, ЧТО ВДАЛИ ИХ СЕРЫЕ ЛОХМОТЬЯ КОСНУЛИСЬ ПОВЕРХНОСТИ БЫСТРЫХ И МУТНЫХ ВЕСЕННИХ ВОЛН, И ТАМ, ГДЕ ОНИ КОСНУЛИСЬ ВОДЫ, -ВСТАЛА ДО НЕБЕС НЕПРОНИЦАЕМАЯ СТЕНА ОБЛАКОВ, ЗАГРАДИВШАЯ СОБОЮ

Р П М И Т Ь Л Д Ь Ю З Щ Х Ж О Г Н О М С Ч О К П Н Ы У В Ч Й

№7 (острота зрения 0,4)

В КРАЙНЕЕ ОКНО МАСТЕРСКОЙ ПОСЛЕ ПОЛУДНЯ МИНУТ ДВАДЦАТЬ СМОТРИТ СОЛНЕЧНЫЙ ЛУЧ. СТЕКЛО РАДУЖНОЕ ОТ СТАРОСТИ, СТАНОВИТСЯ КРАСИВЫМ И ВЕСЕЛЫМ. В ОТКРЫТУЮ ФОРТОЧКУ СЛЫШНО, КАК ВЗВИЗГИВАЕТ ЖЕЛЕЗО ПОЛОЗЬЕВ, ПОПАДАЯ НА

Х Я Ф Ж Ы Д В Л А Р П Н И С У Т Ч Ь Я Б Ч Ю З Н Ш Е З У О Й У

№8 (острота зрения 0,3)

ЧЕМ БЛИЖЕ К МОРЮ, ТЕМ ВСЕ ШИРЕ, СПОКОЙНЕЙ ВОЛГА. СТЕПНОЙ ЛЕВЫЙ БЕРЕГ ТАЕТ В ЛУННОМ ТУМАНЕ. ОТ ГЛИНИСТЫХ ОБРЫВОВ ПРАВОГО НА РЕКУ ЛЕГЛИ ГУСТЫЕ ТЕНИ, И КРАСНЫЕ, БЕЛЫЕ ОГОНЬКИ БАКЕНОВ

Ц Ш О Л Э Ь Т О С Е К А А П Ы У В Е Ч Ы Й Н А Я Т О Л Б

№9 (острота зрения 0,2)

СНАЧАЛА МЫ СЛЫШАЛИ И ШЕЛЕСТ ЛИСТВЫ ВОКРУГ, И ВСПЛЕСКИ ВОДЫ В ОЗЕРЕ, ЧУВСТВОВАЛИ ПОД СОБОЙ ЗЕМЛЮ…ПОТОМ ПОСТЕПЕННО ГОЛУБОЕ НЕБО

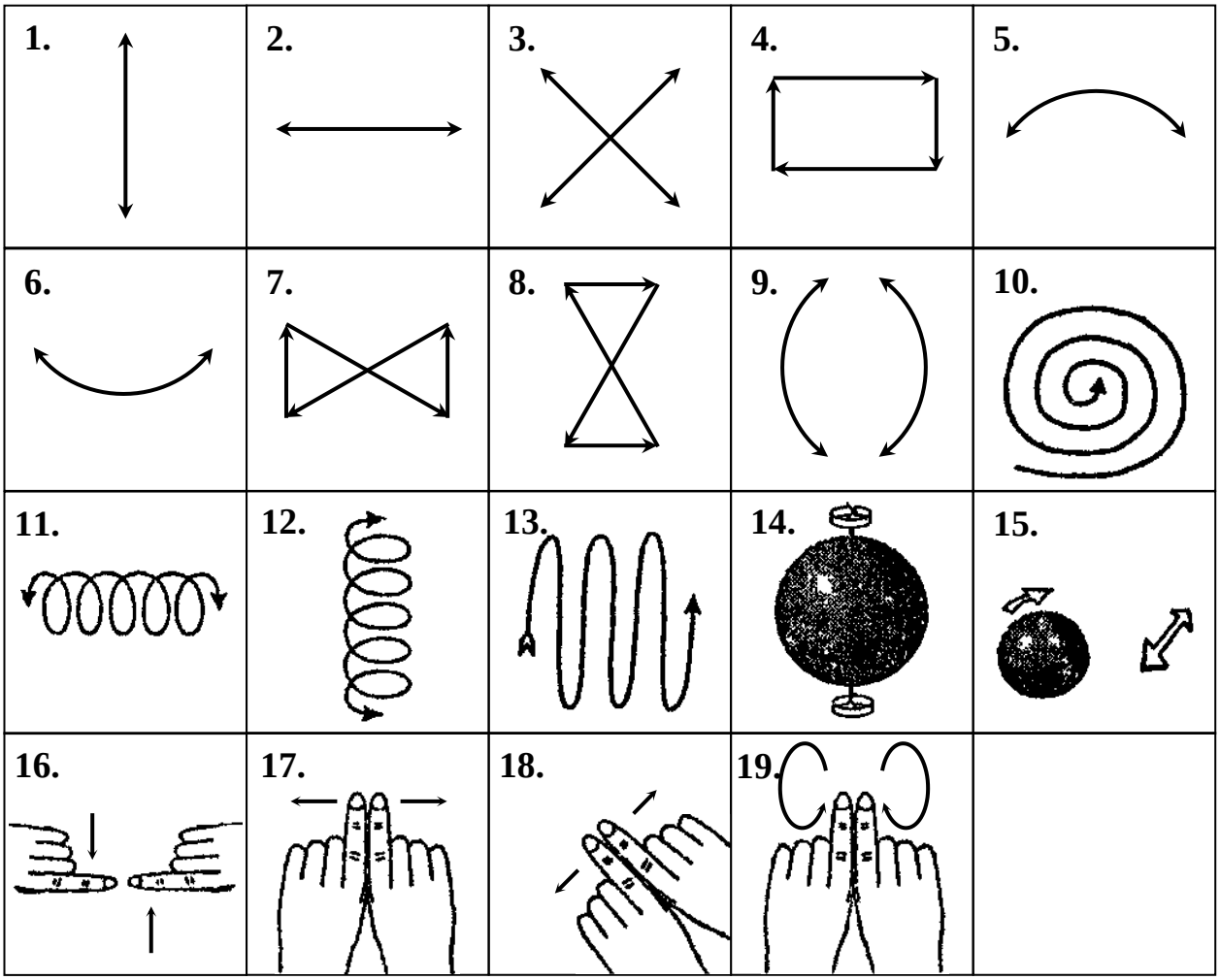
Е А Н П Р И М К В С Ч У Ы Й Ф Я Л Э Щ

№10 (острота зрения 0,1)

ПЛОТЫ ПЛЫЛИ ДАЛЬШЕ

Р П Л В А Н И М С Б Н

УПРАЖНЕНИЯ НА ПОДВИЖНОСТЬ ГЛАЗ



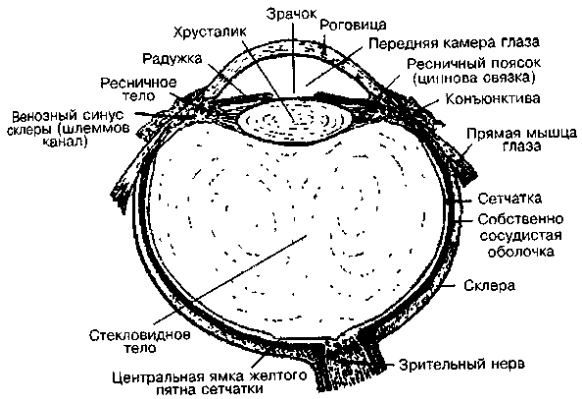
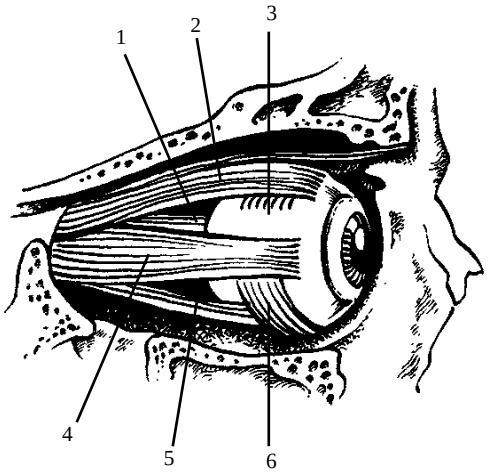


СХЕМА РАБОТЫ ГЛАЗА



ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ МЫШЦЫ

1 – медиальная прямая
2 – верхняя прямая
3 – верхняя косая
4 – латеральная прямая
5 – нижняя прямая
6 – нижняя косая

ШПАРГАЛКА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ И ЗДОРОВЬЯ

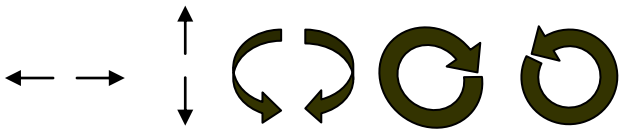
«Что не упражняется, то умирает». Лесгафт

«Кто продолжает упражняться – тот продолжает жить».

Подготовительные динамические упражнения

1. Разогрев ладоней, массаж пальцев.

2. Упражнения для шейного отдела позвоночника:



3. Упражнение «Буратино».

4. Упражнения для плечевого пояса:
а) вращение вперёд;
б) назад;
в) вверх;
г) вниз;
д) навстречу друг другу;
е) разглаживание груди подбородком.

5. Вращение по кругу:
а) верхней части туловища вправо и влево;
в) нижней части туловища вправо и влево.

6. Упражнение «Обруч».

7. Упражнения Майкла Джексона.

Все упражнения для позвоночника способствуют ликвидации подвывихов позвонков, ликвидации энергетических пробок, укреплению мышц, улучшению работы вестибулярного аппарата, восстановлению кровообращения, предотвращению и ликвидации солевых отложений, восстановлению подвижности.

Выполняются легко, спокойно, без напряжений, без болей.

8. Наклоны в стороны:
а) с прижатыми руками;
б) с одной прижатой рукой;
в) с не прижатыми руками.

9. Вращение коленей.

10. Пальцевые повороты.

11. Медвежьи раскачивания.

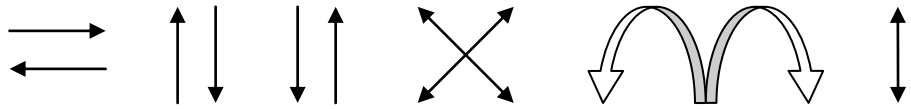
12. Большие повороты.

13. Самолётные повороты.

14. «Гимнастика для мозга»:
а) перекрёстный шаг;
б) односторонний (латеральный шаг);
в) горизонтальные восьмёрки;
г) крюки (перекрёст);
д) массаж «точек мозга»;
е) гармонизация.

<u>УПРАЖНЕНИЯ 1 ГРУППЫ</u>
Базовые глазные упражнения

1. Пальминг – ладонник.
2. «Глазные стратегии» - движения глазами вверх-вниз, влево-вправо, по диагонали, по кругу вправо и влево. Каждое упражнение начинать с 2-3-х раз, постепенно увеличивая количество движений в соответствии с самочувствием.
3. Зажмуривания и моргания (после каждой «глазной стратегии»).
4. Гримасы напряжения – расслабления.
   Ёжик, Кикимора, Баба Яга, Бегемот с орехами во рту, Чебурашка, Бульдог, Крокодил Гена, Мартышка в зоопарке, Я у мамы.
5. Эфирные глаза.



6. Развитие поля зрения.
   Каждый глаз смотрит на «свой» палец». Пальцы расходятся в разные стороны и сходятся.
7. Массаж БАТ.

<u>УПРАЖНЕНИЯ 2 ГРУППЫ</u>
Производные от Базовых

1. «Представляемый», «воображаемый» пальминг.
2. Упражнения базовые с одним глазом.
3. Вертикальные и горизонтальные восьмёрки.
4. Спирали.
5. Зигзаги.
6. Змейки.
7. Дуги.
8. Раскручивание глобуса.
9. Катание мячей.

См. стр. 13

УПРАЖНЕНИЯ 3 ГРУППЫ
«Близко – далеко» - тренирует круговую (цилиарную) мышцу хрусталика и внешние прямые и косые мышцы глаза

1. Упражнение с меткой на стекле.
2. Упражнение с меткой на пальце.
3. Кончик носа – далеко.
4. Переносица – далеко.
5. Межбровье – далеко.
6. Темечко – далеко.

УПРАЖНЕНИЯ 4 ГРУППЫ
Соляризация

1. Смотрим на пламя свечи. Расстояние – 60 см.
2. Смотрим на пламя костра, горящих дров в печке.
3. Смотрим (зимой) на лампочку, прикрыв один глаз, потом - другой.
4. Смотрим на восход и закат солнца.
5. Смотрим на чистое небо.

После соляризации – выполнить пальминг до появления черноты. Упражнение способствует укреплению, восстановлению сетчатки и зрительного нерва.

УПРАЖНЕНИЯ 5 ГРУППЫ

1. «Вытаскивание грязных нитей».
2. «Золотой шар».
3. «Три ощущения» - (тепло, покалывание, холод).
4. Промывание цветом.

УПРАЖНЕНИЯ 6 ГРУППЫ
Тренировка центральной фиксации

1. С «ОМ – КАРТОЙ».
2. С отдельными буквами.
3. С частями букв.
4. С текстами (выделение наиболее чётких строк, букв, частей).
5. Чтение мини-текста.
6. «Ворота».
7. «Сосиски».

} Стимулируют работу зрительных нервов

УПРАЖНЕНИЯ 7 ГРУППЫ
Сопутствующие улучшению (укреплению) зрения и слуха

1. Растирание ушей.
2. Массаж БАТ у козелка.
3. Массаж мочки.
4. «Вилочка».
5. Массаж БАТ под мочкой.
6. Дёргание вниз.
7. Дёргание вверх.
8. Дёргание в стороны.
9. Круговые вращения вперёд.
10. Круговые вращения назад.
11. Пальцы в уши.
12. Прижимание – отрыв ладоней.
13. Пальминг для ушей.

По 20-30 раз.

УПРАЖНЕНИЯ 8 ГРУППЫ

1. Путешествие по объекту.
2. Воображаемые игры.
3. Вращение треугольника, круга, квадрата.
4. Вращение глобуса.
5. Жонглирование воображаемыми шарами, мячами.
6. Рисование и письмо носом.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЛИЗОРУКИХ

1. Пальминг и все базовые упражнения.
2. Соляризация.
3. Расслабление, покой.
4. Упражнения с домино.
5. Упражнение с большой и малой одинаковыми таблицами.
6. Упражнение с циферблатом – большим и малым, дальним и ближним, от ближнего к дальнему.
7. Упражнение с таблицами: «Расслабление даёт..», «Плоты…» и др.
8. Упражнение с чистым листом и с ладонью (безразличное, безусильное смотрение на чистую страницу и на ладонь, отодвигая, приближая….).
9. Упражнение: «Целься, огонь, пли!»

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДАЛЬНОЗОРКИХ

1. Полное расслабление. Особенно глаз, плеч.
2. Соляризация, пальминг, базовые упражнения.
3. Медвежьи раскачивания, большие повороты.
4. Приближение, удаление ладони – 20-30 раз.
5. Смотрение на циферблаты – от дальнего большого к ближнему малому.
6. «Письмо носом» с открытыми и закрытыми глазами.
7. Пальцевые повороты.
8. Упражнение с таблицами: «Расслабление даёт..», «Плоты…» и др.
9. При чтении чаще мигать и «бросать взгляд» в даль, в стороны.

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ АСТИГМАТИЗМЕ

1. Упражнение с домино по горизонтали и вертикали.
2. Упражнение с текстами по горизонтали и вертикали.
3. Пальцевые повороты.
4. Соляризация, расслабление.
5. Упражнение с костями.
6. Центральная фиксация.
7. Упражнение с «ОМ - картой»

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ КОСОГЛАЗИИ

1. Все динамические и базовые упражнения.
2. Расслабление, покой.
3. Пальминг.
4. Специальная тренировка слабых мышц.
5. Самолётные повороты.
6. Упражнение с зеркалом.
7. Для детей – упражнение с игрушкой (угадай).
8. Соляризация, повороты к солнцу.
9. «Пиратская повязка» на сильный глаз с лёгким перекрытием той стороны косящего глаза, в которую наблюдается кошение.
10. Большие повороты.
11. «Ворота», «Сосиска».
12. Объёмные таблицы.

ПРИ ГЛАУКОМЕ И КАТАРАКТЕ

1. Динамические и базовые упражнения (выполняются очень осторожно, начиная с одного- двух раз, постепенно наращивая количество).
2. «Барабанные палочки» и лёгкий массаж круговыми движениями.
3. Контрастные ванночки.
4. Зажмуривание и моргание.
5. Массаж БАТ зрительных.
6. Компрессы глиняные, картофельные, яблочные, огуречные.
7. Промывание, закапывание напаром травы Очанки, Ястребинки и др. «глазных трав».

При *всех* аномалиях, рефракции и глазных болезнях необходимы консультации врача – офтальмолога.

И помните: свои болезни мы зарабатываем годами. Поэтому необходимо время, чтобы заработать здоровье. А для этого надо:

- Поверить в себя.
- Изменить образ жизни, мышления, питания.
- Научиться снимать напряжение как физическое, так и психологическое.
- Бережно, с любовью относиться к себе и своим глазам.
- Выполнять специальные комплексы упражнений.
- Вера, терпение, решимость, настойчивость, последовательность.
- Ежедневный творческий труд по самосовершенствованию.

ДЕТКА, **ты полон желания принести пользу всему народу. Для этого постарайся быть здоровым.**

П.К.Иванов

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чём можешь: в озере, речке, ванне, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег хотя бы на 1-2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с пятницы с 18–20 часов до 12 часов воскресенья. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держись хотя бы сутки.

5. В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз вдохни и помысли, как написано выше. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать всё, что тебе нравится.

6. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплёвывай из себя ничего. Привыкни к этому: это твоё здоровье.

7. Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье – здоровайся со всеми.

8. Помогай людям чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем и ты приобретёшь в нём друга и поможешь делу МИРА!

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрые мнения о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа!

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал – хорошо, но самое главное – ДЕЛАЙ!

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались, не возвышайся в этом. Будь скромен.

ФАКТОРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЧЕЛОВЕКА ХОЛОДНОЙ ВОДЫ

(Методические рекомендации Красногорского клуба «Оптималист»)

1. Естественная гимнастика для сосудов и капилляров организма.

Под кратковременным Холодовым воздействием следует понимать воздействие на поверхность кожи водой с температурой ниже 12^0С в течение 1-2 минуты.

При кратком воздействии холода сосуды кожи резко сужаются и то количество крови, которое в них было, откачивается внутрь организма, заполняя собой внутренние сосуды и капилляры, которые, как правило, к 30 годам имеют тенденцию к перерождению. Такое перерождение капилляров может приводить к их отмиранию.

Отмирание капилляров ведёт к инфаркту сердца.

Кратковременное влияние холода на кожу и её сосуды вызывает оздоровление внутренних сосудов, а значит, и самих внутренних органов, а в результате, и оздоровление всего организма.

2. Воссоздание мгновенного тепла в организме.

За счёт резкого сокращения сосудов кожи и оттока крови внутрь организма происходит повышение температуры внутри организма до 40-41^0С, в результате чего погибают болезнетворные микробы и утилизируются отмершие клеточки. Чем ниже температура воды, тем большее количество тепла вырабатывается в организме, а следовательно, и выше эффективность процессов оздоровления.

3. При обливании холодной водой кожа становится гладкой, эластичной, чистой.

4. Частичная нейтрализация положительного заряда организма и некоторых бактерий (книга: Галицкий «Щедрый дар»).

Мы излишне положительно заряжаемся. А в результате воздействия воды на поверхность кожи за счёт свободных водородных связей образуется тончайшая плёнка, которая имеет положительный заряд.

Происходит нейтрализация одного заряда другим. Но не следует спешить с обтиранием, т.к. при движении мокрой ткани по мокрой поверхности тела и после резкого их разъединения образуется положительный заряд на том и на другом.

Можно ограничиться лёгким промоканием, а лучше дать воде просто высохнуть на теле.

Отрицательно заряженная плёнка имеет ещё одно полезное свойство: находящиеся на поверхности Вашей кожи бактерии, как правило, заряжены положительно, и, находясь в контакте с отрицательно заряженной плёнкой воды, в значительной степени теряют свою силу.

5. Холодная вода оттягивает к поверхности кожи вредные газы, находящиеся в капиллярах, т.е. выводит из организма ненужные газы.

6. Повышенная устойчивость организма к радиоактивному воздействию.

Повышается общий уровень обменных процессов, что вызывает восстановление повреждённых радиацией клеточных хромосом, поражённые клетки не погибают, а восстанавливаются, начиная делиться.

Восстанавливаются барьерные функции клеток, из организма выводятся радионуклиды, тяжёлые металлы, нитраты, пестициды.

7. Повышение невосприимчивости организма к простудным заболеваниям и более быстрое исцеление от них.

Повышается иммунитет организма и его способность бороться с болезнями, т.к. кратковременное на 1-2 сек. повышение температуры тела на 41^0С способствует уничтожению больных клеток и вирусов.

Постоянное обливание приводит к укреплению центральной нервной системы, которая управляет и координирует работу всего организма.

8. Развитие связи нервных волокон с капиллярами.

Активизируется работа всех капилляров внутренних органов, в результате чего происходит усиление нервных сигналов. Ощущается прилив бодрости и силы. Обливание холодной водой является самокодированием на оздоровление, усиливает обменные процессы, способствует сжиганию жиров.

КАК ОЧИСТИТЬ ОРГАНИЗМ ОТ ШЛАКОВ И СОЛЕЙ

ЗА 6 ДНЕЙ К НОВОЙ ЖИЗНИ

Очищение организма от шлаков. Восстановление здоровья. Чистится желудочно-кишечный тракт, печень, почки, поджелудочная железа. На следующих этапах чистятся суставы, кровь, лимфа. Человек избавляется от лишнего веса, аллергий, панкреатита, псориаза, простатита, астмы, артрита и других неизлечимых, с точки зрения официальной медицины, болезней. Методика разработана Татьяной Александровной Буревой. Проверена, апробирована и контролируется Военно-медицинской академией города Санкт-Петербурга.

ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЧИСТКИ НЕОБХОДИМО ПРИГОТОВИТЬ:

1. Кружку Эсмарха (клизму).
2. Один апельсин и 2-3 лимона.
3. 250 гр. оливкового масла.
4. 0,5 кг свёклы.
5. 0,5 кг моркови.
6. 0,5 кг картофеля.
7. 0,5 кг свежей капусты.
8. Три пакета (5 чайных ложек) семени укропа.
9. 10 головок репчатого лука размером с яйцо.
10. Одну головку чеснока.
11. 200 грамм кураги.
12. Банку 0,5 л. с закручивающейся крышкой.
13. Очищающий травяной сбор «Гепар».

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Вечером сделать клизму (желательно после естественной дефекации и перед сном).

На два литра прохладной кипячёной воды – 2 столовых ложки яблочного уксуса или половину среднего лимона (выжать через сито) или 2-3 столовых ложки клюквенного сока или – сколько будет – урины. Всю урину собирать для клизм! Наконечник снять, края резинки завальцевать, зачистить. Подвесить клизму-грелку на такой высоте, чтобы шланг был на расстоянии 10-15 см. от пола. Смазать маслом анальное отверстие и конец трубки. Перегнув трубку, вставьте её в анальное отверстие, встав на локти и колени. После введения воды, не меняя положения, поработать животом. Встав, сделать наклоны и упражнения Майкла Джексона. Можно полежать одну минуту на спине так, чтобы таз был чуть выше груди, повернуться на правый бок на одну минуту. Встать, если можно терпеть – побулькать, нет - садиться на унитаз.

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Подготовить очищающий борщок (утром, без соли). Для этого взять в равных пропорциях (с голубиное яйцо): картофелину, морковку, луковицу, свёклу, капусту, 0,5 чайной ложки укропного семени. Нашинковать или натереть на тёрке. Положить в кипящую воду – 0,5 литра и кипятить 12 минут. Снять с огня и ещё 45 минут держать под «шубой».

Это завтрак на ближайшие 10 дней. Этот прекрасный борщ съедать не позднее 10 часов утра. До завтрака не забыть сделать зарядку и клизму!!!

После завтрака 4 часа ничего не есть и не пить. Если очень сильная жажда – за полчаса-час до борщка можно выпить кипячёной воды.

Результат – почечные камни дробятся и выходят песком. Это лекарство для почек (есть хотя бы 3-5 ложек в день). В течение дня (через 4 часа после борщка) питаться как обычно, но вегетарианской пищей – овощи, фрукты, каши на воде. Постарайтесь есть не много. Вечером – клизма.

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Утром – зарядка, клизма, борщок.

Приготовить напиток: один лимон и один апельсин мелко нашинковать вместе с цедрой и залить одним литром кипяченой воды. Настоять 4 часа без термоса. Весь оставшийся день есть только этот компот. Если очень хочется пить, есть (особенно диабетикам), можно в перерывах выпить один стакан кипячёной воды с разведенной одной чайной ложкой мёда или тёплый травяной чай. При головной боли, поташнивании (признак интоксикации) делать клизмы, но вода с мёдом помогает снять отравление. Если горечь во рту (желчь), то её можно нейтрализовать: на литр воды одна чайная ложка соды. Выпить и вызвать рвоту.

Вечером клизма.

За час перед сном выпить порошок №1. Запить 2-3 глотками воды.

ДЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ

Встать на 2 часа раньше обычного. Клизма.

Сделать солевой раствор: на 1,5 литра тёплой кипячёной воды 5 чайных ложек соли без верха. Выпить первый стакан и сделать следующие движения: сильно потянуться вверх, наклониться, достать до пола руками. Сделать 5-6 движений, до отрыжки. Таким образом открывается клапан между желудком и двенадцатипёрстной кишкой. Через 10-15 минут следует выпить следующий стакан и повторить движения. Так все шесть стаканов в течение часа. Очистится желудок и кишечник.

Затем сделать очистительную клизму. В 12, 14, 16, 18 часов выпить порошки № 2, № 3, № 4, № 5. Запивать порошок следует одним-двумя глотками воды. После соленого раствора возможна жажда. Пить только тёплую

кипячёную воду между приёмами порошка (за час до приёма). До 11-ти часов утра пить сколько хочешь.

При спазмах кишечника можно выпить 1-2 толчёных таблетки «Но-шпы».

При головокружении и поташнивании выпить воду с мёдом.

Вечером после приёма последнего порошка:

- Нарезать на дольки лимон с цедрой или приготовить капустный (огуречный) рассол или солёный огурец или 2-3 зубчика чеснока.
- Подогреть на водяной бане 250 грамм оливкового масла. Выпить залпом (или как получится), зажевать лимоном, чесноком, огурцом, пожевав, выплюнуть, не глотая.
- Лечь на грелку на правый бок на три часа. С собой взять дольки лимона, жевать их, чтобы снять тошноту. Не глотать.
- Через 2 часа после грелки – клизма, если нет самостоятельных выбросов.
- Через 2 часа – ещё одна клизма.

Эти клизмы делать просто чистой водой.

- Через 2 часа – ещё клизма.

Если проспали – не беда. Можно сделать клизму утром. Ходить на горшок через сито или марлю. То, что на сите – промыть водой и опрокинуть в банку с чистой кремневой водой.

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Утром – клизма, борщок.

Замочить немного кураги и 200 грамм любой крупы. В 10 часов можно выпить настой кураги, есть её только после 12-ти часов.

Сварить кашу без соли и сахара. Есть после 12-ти часов.

После 16-ти часов можно съесть салат из сырых или тушёных овощей.

После 18 часов питаться как обычно, исключив на три дня мясо, рыбу, яйца, молоко, курицу.

На ночь – клизму!

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

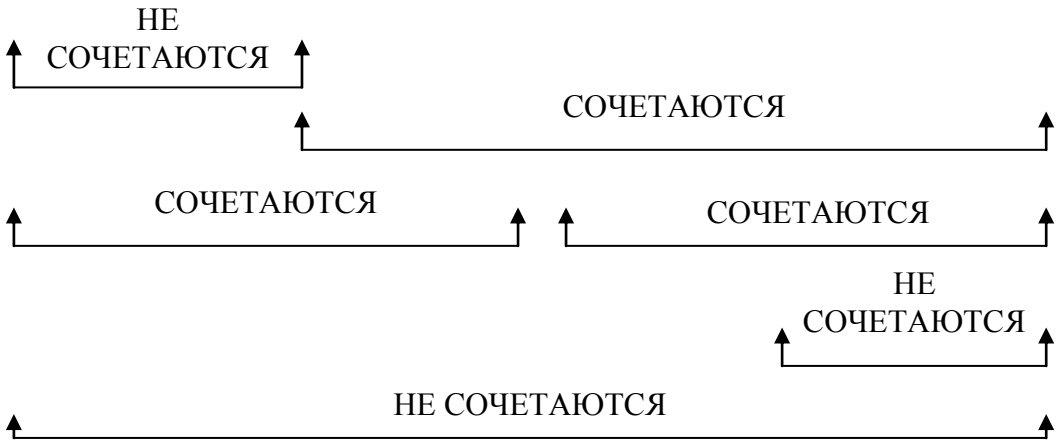
Утром – клизма, борщок.

Готовить состав для очистки суставов: 10-12 листьев лаврового листа кипятить в 300 мл воды 3 минуты. Залить в термос и настаивать 3 часа вместе с листочками. Пить три дня с утра – за час до еды и через час после еды и в промежутках между приёмами пищи небольшими порциями по 30-50 грамм. Так суставы очистятся от солей!!!

Вечером клизма.

СХЕМА СОЧЕТАЕМОСТИ ПРОДУКТОВ

БЕЛКИ	ЖИРЫ	ОВОЩИ	ФРУКТЫ	КРАХМАЛЫ, УГЛЕВОДЫ
Мясо, рыба, печень, яйца, орехи, бобовые, баклажаны, бананы, молоко, молочные продукты, сыр	Сливочное и растительное масло, сливки	Капуста морская, капуста, морковь, репа, зелёный горошек, укроп, петрушка, огурцы, салат, щавель, болгарский перец и все другие овощи, не содержащие крахмал	Фрукты, ягоды, сухофрукты, яблоки, грейпфрукты, абрикосы, курага, чернослив, сливы, ананасы	Картофель, свёкла, злаки, хлеб и все хлебобулочные изделия, макароны, вермишели, каши и другие блюда из круп, мёд и другие сладости



ОРИГИНАЛЬНАЯ МЕТОДИКА ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА, ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ

Очистка организма с помощью трав апробирована коллективом МЦ «Гепар» в течение 20 лет. Гос. Лицензия №№ 00265-02432, 01025; г. С.- Петербург. Клубами «Оптималист» в течение 10 лет.

Используется 25 **лекарственных трав:** листья сенны, трава череды, побеги черники, кориандр (плоды), цветки пижмы, трава пустырника, солодка голая, укроп (плоды), девясил (корни и корневища), трава тысячелистника, трава почечного чая, плоды рябины красной, листья мяты перечной, трава полыни, цветки ромашки аптечной, плоды расторопши пятнистой, трава зверобоя, трава пастушьей сумки, плоды шиповника, лист брусники, цветки календулы, цветки бессмертника, багульник болотный, листья шалфея.

ОСНОВНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Восстановление основных функций печени: дезинтоксикационной, обменной, желчевыделительной. Выведение и растворение желчных камней.

Нормализация обменных процессов организма, веса тела. Выведение отложений холестерина из всех органов и тканей.

Улучшение минерального обмена почек, выведение из мочевых путей песка, слизи, некоторых камней.

Благотворное влияние на эндокринную систему, ферментативную функцию поджелудочной железы.

Антимикробное воздействие на болезнетворную флору кишечника при дисбактериозе.

Уникальный антиаллергический эффект при дерматитах, нейродермитах, болезнях суставов, бронхиальной астме.

Повышение энергетики, работоспособности, потенции у мужчин.

Профилактика онкологических заболеваний.

ПОКАЗАНИЯ

Хронические холециститы, желчекаменная болезнь, панкреатиты, гастриты, колиты, дисбактериоз кишечника.

Нарушение обмена веществ, ожирение.

Заболевания почек, включая мочекаменную болезнь.

Головные боли, апатия, утомляемость, истощение нервной системы, снижение потенции.

Аллергические заболевание кожи, суставов.

Неприятный запах изо рта, повышенная потливость со зловонием.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Острые простудные заболевания, хронические заболевания в стадии обострения, онкологические болезни, болезни сердца: мерцательная аритмия и стенокардия с частыми приступами, эпилепсия, психиатрические болезни.

РАСТВОРЕНИЕ КАМНЕЙ ПО МЕТОДУ «ГЕПАРА» ИЛИ КАК ВЕРНУТЬ ПЕЧЕНЬ В МЛАДЕНЬЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ?

Когда засоряется печень, она ослабляет свою фильтрующую функцию. Загруженная камнями и пробками, желчевыводящая система не справляется с переработкой и выводом из организма вредных веществ. Печень выбрасывает отходы на стенки сосудов, протоки, мочевые каналы, нарушая работу важнейших органов и систем.

Остановить этот процесс, который ведёт к образованию тяжёлых недугов, можно только в одном случае: если очистить желчевыводящую систему. В процессе такой чистки возвращается в норму соотношение между желчными кислотами и холестерином (компонентами желчи). Достигается состояние, при котором печёночные клетки активизируются и увеличивают выработку желчных кислот. В них как раз и растворяются камни, накопившиеся в разных системах организма. Процесс камнеобразования останавливается.

Необходимо очистить главный фильтр организма (печень) настолько, чтобы началось растворение и твёрдых кальцинированных камней.

Эту процедуру возможно проводить в домашних условиях. При избавлении от камней и пробок у пациентов уходят стенокардия, гастрит, нейродермит, сахарный диабет, очищается кожа и т.д. Вот несколько примеров:

До очистки желчевыводящей системы гражданин А.З. не мог выйти из дома, не приняв от сердца нитроглицерин. Однако в наш медицинский центр он обратился в связи с другим недугом: обнаруженными в его желчном пузыре камнями. Судя по симптомам, его желчевыводящая система была критически загрязнена. Это привело к возникновению патологического висцерокардиального рефлекса, который проявлялся в спазме сосудов сердца. Это могло привести к инфаркту. В подобных случаях возможны также спазмы сосудов головного мозга, что сопровождается сильными головными болями и может закончиться инсультом. Выход – в очистке желчевыводящей системы. Предприняв эту процедуру, пациент А.З. избавился не только от камней в желчном пузыре, но и от множества сидевших в желчных протоках пробок, застоявшейся желчи. Когда система очистилась, исчезла необходимость в приёме нитроглицерина. Так был прерван патологический рефлекс, который вызывал болезненные спазмы.

Очистка проходит под воздействием уникального травяного сбора «Гепар», который является ноу-хау гепаровцев. Он составлен из 25 лекарственных трав, и способствует максимальному раскрытию желчных протоков во время процедуры. По этим протокам устремляются готовые к изгнанию из организма билирубиновые и холестериновые камни, пробки и т.д. Травный порошок действует на них размягчающе, упрощая их вывод из организма. Когда желчевыводящая система очищена, включается процесс растворения затвердевших кальцинированных камней. Они растворяются в желчных кислотах, выработку которых печёночные клетки увеличивают. Холестерин, являясь основой камней, переходит из опасной кристаллической формы в жидкую.

Организм входит в состояние, благоприятное для затухания многих тяжёлых болезней. Отступает, например, сахарный диабет. Уходит ожирение, так как нормализация внутрипечёночного обмена ведёт к нормализации обмена веществ. Уже восемь лет держит свой новый вес дама, которая в течение трёх принятых в «Гепаре» процедур полегчала на 30 кг.

Уходят также остеохондрозные боли. Каково было удивление пациентки Н.К., которая обратилась в «Гепар» в связи с аллергическими высыпаниями на коже, а попутно избавилась от остеохондроза. До очистки желчные ходы и протоки были забиты билирубиновыми и холестериновыми пробками. Поэтому печёночные клетки не справлялись с выводом излишков холестерина из организма. Он оседал на стенках сосудов, в суставах, позвоночных тканях и т.д. Когда желчевыводящая система была очищена, печёночные клетки приступили к активному выводу холестерина из организма. Русло крови, усилившееся

после очистки, начало вымывать накопившиеся в позвоночнике и других тканях залежи холестерина. Именно с этим связано исчезновение остеохондрозных болей.

Кровь совершает ту же чистящую работу и в сосудах, что ведёт к затуханию гипертонии. Не менее успешно в нашем центре лечат аллергические заболевания. С симптомами аллергии обратилась в «Гепар» девочка из Липецка. Ночью во время процедуры из неё вышли восемь каловых камней размером с куриное яйцо. Они вызывали аллергию, препятствуя нормальному функционированию кишечника. К утру, когда процедура была завершена, кожа тела и лица юной пациентки почти очистилась. Именно в кишечнике, который в процессе чистки желчевыводящей системы тоже подвергается чистке, обитают возбудители многих заболеваний. Поэтому вызванные ими недуги затухают после одной-двух процедур. Помнится, как была удивлена пациентка Н.В., когда из неё вместе с калом вышли во время лечения арбузные семечки. Их выход состоялся через 8 месяцев после того, как она съела арбуз!

Подобные случаи свидетельствуют о том, что практически у всех людей отделы толстого кишечника забиты каловыми камнями. Во время процедуры выходят даже глисты, о чём с ужасом сообщают пролечившиеся в домашних условиях. Поэтому при разгрузке толстого кишечника многие избавляются от головной боли, запоров, аллергических заболеваний и т.д.

Так как в процессе гепаровской процедуры включается механизм растворения камней, от них освобождается не только желчевыводящая система. Очищается и почечная. Процесс растворения длится две-три недели после процедуры. Чтобы усилить этот благотворный процесс, следует спустя время повторить эту процедуру. Она крайне необходима больным, которым рекомендовано удаление наполненного камнями желчного пузыря. Ведь с его отсечением не останавливается процесс образования камней. Он переносится ещё глубже: в желчные протоки. Вспоминается пациент Н.В., которые перенёс две операции на желчевыводящей системе и встал перед необходимостью третьей. Сначала ему был удалён желчный пузырь, после чего камни стали оседать в мельчайших желчных протоках. Во время второй операции ему пришлось рассекать ткань печени, чтобы извлечь камни из таких труднодоступных мест. Третья операция обещала быть ещё более тяжелой и не известно, чем закончилась бы, не обратись больной в «Гепар». Здесь ему остановили процесс камнеобразования и очистили организм от накопившихся каменных и прочих отложений.

На операцию можно соглашаться в крайнем случае: когда нет иной возможности спасти жизнь. Следует помнить, что в организме нет ни одного лишнего органа. Желчный пузырь необходим для концентрации желчи. Она сгущается в нём в 10 раз, что является необходимым условием нормального функционирования кишечника. После удаления желчного пузыря в кишечник поступает «жидкая» желчь, которая не способна полноценно участвовать в пищеварении. Это приводит к дисбактериозам, несварению пищи, запорам, аллергиям и т.д.

Аналогичный лечебный эффект достижим в домашних условиях, если строго соблюдать схему лечения. Она имеется в упаковке реализуемых в медицинском центре «Гепар» травных сборов. Целесообразно приобретать не менее трёх упаковок, так как максимальную эффективность обеспечивают именно три курса лечения.

Главный врач фирмы
«Гепар»: Ю.Г. Курдюмов

ЛЕЧЕНИЕ ГИПЕРТОНИЧЕСКИМ РАСТВОРОМ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ

В период войны я работала старшей операционной сестрой в полевых госпиталях с замечательным хирургом Иваном Ивановичем Щегловым. В отличие от других врачей, он широко применял в своей практике гипертонический раствор поваренной соли с последующим наложением гипсовой повязки, при поражении костей и суставов. На обширные и грязные раны он накладывал рыхлую, обильно смоченную гипертоническим составом большую салфетку и через 3-4 дня рана становилась чистой, температура падала почти до нормы, после чего накладывалась гипсовая повязка и еще через 3-4 дня раненый отправлялся в тыл. У нас почти не было смертельных случаев. Спустя 10 лет после войны, я пользовалась методом доктора Щеглова для лечения собственных зубов. Я попробовала лечить кариес, осложненный грануломой, и вылечила за две недели солевыми тампонами. После этой маленькой удачи я решила внимательно изучить влияние гипертонического раствора на закрытые патологические процессы, такие как холецестит, нефритохронический аппендицит, ревмокардит, воспалительные процессы (в основном, после гриппозного осложнения), суставной ревматизм, остео-полиомиелит, абсцесс плеча после инфекции и др. Положительные результаты получала в течение 1-2 недель.

В 1964 г. в течение 6 дней были вылечены двое больных хроническим аппендицитом; в течение 9 дней – абсцесс плеча без вскрытия в течение 5-6 дней был ликвидирован бурсит коленного сустава. Эти факты указывают на то, что солевые растворы в повязке, обладая абсорбирующими свойствами, поглощают из тканей только лишь жидкость с её содержимым и щадит эритроциты и живые клетки самих тканей. Я использовала его однажды при ожоге 2 и 3 степени у себя. Я положила на ожог солевую повязку. Через минуту-полторы боль исчезла, осталось легкое жжение, а через 10-15 минут я уснула. Утром никакой боли не чувствовала, и ожог через несколько дней зажил, как обычная рана.

Однажды, во время командировки в район я остановилась в квартире, где болели коклюшем дети: они беспрерывно кашляли. Чтобы избавить их от этого кашля я ставила им на спинки на ночь солевые повязки. Через 1-1,5 часа кашель прекратился до утра и после 4-6 повязок болезнь исчезла совсем.

Ребёнок 5-6 лет, ужиная, отравился пищей. Ночью у него началась рвота, к утру частый стул, боли в животе. Лекарства не помогали. Тогда на следующий день часов в 12 дня я наложила повязку на живот. Через 1,5 часа тошнота и рвота прекратились, постепенно уменьшились боли, а через 5 часов после наложения повязки, все признаки отравления исчезли.

Убедившись в положительном действии повязки на обычные патологические процессы, я решила использовать их на опухолях. Однажды хирург предложил мне больную с раковой родинкой на лице. За полгода эта родинка побагровела, увеличилась в объеме и из нее выделялась серо-бурая жидкость. Стала делать больной солевые наклейки, опухоль побледнела, уменьшилась, выделения тоже уменьшились, а после 4-й наклейки родинка приобрела свой естественный вид, пятой наклейкой лечение было закончено без оперативного вмешательства.

В 1966 г. ко мне обратилась студентка с аденомой грудной железы (диагноз установил хирург). Ей была рекомендована операция. Я посоветовала больной поделать солевые повязки на грудь в течение нескольких недель. Повязки помогли и операция не потребовалась. Через полгода у той же девушки развилась аденома второй грудной железы. Она пришла ко мне со слезами после того, как хирург-онколог предложил ей оперироваться. Я спросила, помогли ли ей повязки в первом случае. Она сказала – да. Вторую грудь лечили также солевыми повязками. И на этот раз обошлось без операции. Спустя 9 лет я позвонила ей – бывшей студентке, теперь уже врачу. Она ответила, что чувствует себя хорошо, рецидивов болезни больше не было, но на месте опухоли небольшие уплотнения. Несомненно – это очищенные клетки бывших опухолей, безвредных для организма. С тех пор прошло14 лет и старая болезнь о себе не заявляет.

В 1969 г. с раковыми опухолями обеих грудных желез ко мне обратилась научный сотрудник музея (диагноз подписан профессором). Она тоже использовала солевые повязки, и без операции живет благополучно уже 10-год. На месте опухоли тоже осталось небольшое уплотнение.

В конце 1968 г. преподаватель одного из Курских вузов использовал солевые повязки (под плавки) для лечения аденомы предстательной железы. Ему рекомендовали операцию. После этих прикладок он был выписан из больницы здоровым и сейчас здоров.

В течение 3-х лет женщина страдала белокровием, у неё катастрофически падало содержание гемоглобина в крови. Обмороки, общая слабость делали её неработоспособной. Каждые 10 дней вливали ей кровь и тем поддерживали её. Выяснив, что заболевшая работала с химическими красителями на обувной фабрике, я предположила у нее отравление и как следствие – нарушение кроветворной функции костного мозга. Порекомендовала ей делать поочередно солевые повязки-блузки и повязки-брюки на ночь в течение 3-х недель. И к концу лечебного цикла содержание гемоглобина стало расти без каких-либо вливаний крови. Через три месяца я увидела эту женщину совершенно здоровой.

Обобщив результаты своих наблюдений в использовании гипертонического раствора поваренной соли в лечебных целях за 25 лет, я пришла к выводу:

1. Поваренная соль в водном растворе не более 10% - активный сорбент. Она вступает в соединение с водой не только непосредственно через воздух, материал ткани организма. Будучи введена в организм, она помогает и удерживает жидкость в полостях, клетках, локализует ее в месте своего нахождения. Приложенная в повязке наружно, она устанавливает контакт с тканевой жидкостью и подсасывает, поглощает её через кожу или слизистую. Движение в момент действия повязки совершается по типу движения в сообщающихся сосудах в направлении к повязке. Объем поглощаемой повязкой жидкости пропорционален объему вытесненного из повязки воздуха. Поэтому и лечебный эффект солевой повязки зависит от того, насколько она воздухопроницаема, т.е. гигроскопична, что в свою очередь определяется качеством используемого материала, её толщины и пр.

2. Солевая повязка действует локально только на больной орган или участок и на всю глубину. По мере поглощения жидкости из подкожного слоя в него поднимается тканевая жидкость из более глубоких слоев, вовлекая за собой болезнетворное начало – микробы, вирусы или неорганические вещества, яды и т.д. Таким образом, во время действия повязки происходит обновление жидкости в тканях больного органа и их дезинфекция от патогенного фактора, а значит и ликвидация патологического процесса. При этом сами ткани выполняют роль своеобразного фильтра, пропускающего через себя микроорганизмы и частицы вещества, имеющие объем меньший просвета межтканевой жидкости.

3. Повязка с гипертоническим раствором поваренной соли действует постепенно, лечебный результат достигается в течение 7-10 дней и более.

4. Многие медики считают гипертонический раствор соли индифферентным, что неверно, и при некоторых заболеваниях его вводят в значительном количестве. Поглощая жидкость из соседних органов и даже мозга, он обезвоживает их, что небезопасно. Это может вызвать даже критическое состояние у больного: ослабление работы сердца, помутнение сознания, до галлюцинаций. В действительности повязки из солевого раствора высоких концентраций – свыше 10%, особенно при длительном применении, способны вызвать постепенно возрастающую боль в тканях и даже разрыв в капиллярах и образование парахиматозного кровоизлияния, что указывает на абсорбирующую силу раствора.

При насморке и головных болях я делаю себе круговые повязки на лоб и затылок на ночь, через 1-2 часа насморк проходит, а к утру исчезает боль. При заболевании гриппом повязку делают только после появления первых признаков. Если же время упущено, и инфекция успела проникнуть в глотку и бронхи, я делаю одновременно повязку на голову и шею (из 3-4 слоев мягкого тонкого полотна и на спину из 2-х слоев влажного и 2-х слоев сухого полотна на всю ночь). Всего делаю пять-шесть повязок, не прекращая работать.

Моя родственница длительное время страдала воспалением желчного пузыря. Врачи установили также у нее цирроз печени. Я порекомендовала ей полечиться в течение 2-х

недель солевым раствором. Послушалась, и теперь уже 6 лет здорова. Ее дочь обратилась ко мне по поводу острых приступов холецистита. В течение недели я привязывала х/б полотенце на больную печень в 4 слоя смоченным раствором на всю ночь. Повязка на печень накладывается в границах от основания левой грудной железы до середины поперечной линии живота и в ширину от грудины и белой линии живота спереди, до позвоночника сзади. Бинтуется плотно одним широким бинтом, туже на животе. Через 10 часов повязка снимается и на подложенную область на полчаса накладывается горячая грелка для расширения желчного протока для свободного прохождения в кишечник обезвоженной и сгустившейся желчной массы. Без прогревания эта масса закупоривает проток и по мере накопления в пузыре новых порций желчи, в нем может появиться острая распирающая боль. После солевого лечения девочка на болезнь больше не жаловалась.

Больная миокардом (после гриппозного осложнения) использовала 4-слойную повязку на область сердца спереди и сзади, что достигалось прокладыванием полотенца, смоченного в растворе, лишь слегка через левое плечо и бинтованием вокруг грудной клетки через подмышки. Повязка делалась через сутки на ночь в течение 2-х недель. Болезнь исчезла бесследно.

При аденоме, мастопатии и раке (по заключению врача) грудной железы была применена 4-слойная повязка (на х/б полотенца) плотная, но не надавливающая на обе грудные железы, на 8-10 часов на ночь. Лечение продолжалось 2 недели (при раке - 3). Повязка на грудь у некоторых людей может вызвать ослабление ритма сердечной деятельности, поэтому лучше делать её через сутки.

В 1965 г. у моей знакомой была определена опухоль шейки матки (плотная, в виде фасолины, полностью лишенная чувствительности). Она стала лечиться ватными тампонами прямо на шейку матки (один раз в сутки на 15 часов). Тампоны хорошо выжимали и разрыхляли перед накладыванием. После 2-х недель опухоль стала меньше, рост ее прекратился. Такой она и осталась до настоящего времени.

Все условия можно сформулировать так:

1. Солевой раствор можно использовать только в повязке, но ни в коем случае, как компресс.
2. Концентрация соли не должна превышать 10% (от 8 до 10%).
3. Материал для солевой повязки должен быть гигроскопичен, т.е. легко промокаем, в нем не должно быть никаких остатков жира, мази, йода, спирта, то же самое на коже, куда накладывается повязка. Лучше всего использовать льняные и х/б полотенца, много раз стиранные, можно использовать марлю.
4. Поскольку в повязке происходит циркуляция раствора и воздуха, она вызывает ощущение прохлады. Поэтому повязку делают из горячего раствора. Перед наложением полотенце можно чуть охладить встряхиванием, если оно слишком горячее. Повязочный материал должен быть не очень влажным. Смоченный раствором материал нужно достаточно плотно прибинтовать бинтом, накладывать сверху ничего нельзя.

На туловище, животе, грудной клетки – широким бинтом, лучше двумя. На пальцах, кистях, стопе и голове – узким, причем при головных болях раствор должен быть не выше 8%. Повязка на голову круговая – через лоб и затылок. Повязка на голову хороша лишь при повышенном кровенаполнении, при опухолях, водянке, а при головных болях атеросклероза такую повязку класть нельзя (поскольку она обезвоживает мозг). При легочных процессах (при кровотечении в легком нельзя) повязку лучше накладывать на спину, и лучше именно на больную область. Бинтовать грудную клетку надо достаточно плотно, не вдавливая дыхания. Плечевой пояс бинтовать восьмеркой через подмышки спины.

Горбачева Алла Даниловна,
г. Курск

ЛЕЧЕНИЕ ПЕРЕКИСЬЮ ВОДОРОДА

Давно установлено, что многие болезни начинаются тогда, когда ткани организма испытывают кислородное голодание. Например, раковые опухоли развиваются только в анаэробной (бескислородной) среде. Если насытить кислородом ткани, то и процесс излечивания начинается очень активно.

Самое лучшее насыщение кислородом тканей происходит путем введения в кровь человека... перекиси водорода. Абсурд? Чушь? Отнюдь нет.

Научно доказано, что H_2O_2 (перекись водорода) в организме взаимодействует непосредственно с каталазой крови и выделяет кислород, который разносится вместе с кровью, насыщая сердечную мышцу и те ткани, к которым подходит непосредственно.

В Америке уже проведены не только клинические испытания на животных, но и накоплен большой опыт по лечению пациентов непосредственно перекисью водорода. И что удивительно, история этого открытия восходит к началу 19-го века!

Успешные эксперименты по внутривенному введению H_2O_2 были проведены во Франции еще в 1811 году Нистеном. Правда, делались они животным. «Никакого вреда животные от этого не испытали и не наблюдалось никаких побочных действий», — отмечает Нистен. А в 1916 году английский врач Стеббинг ввел внутривенно перекись водорода человеку. Их вывод после исследований действия этого средства: «Внутривенное введение перекиси при условии правильного исполнения может применяться клинически со значительной пользой для пациентов». На протяжении 150 лет многие врачи пытались заинтересовать своими опытами и исследованиями медицинскую общественность, но развитие антибиотиков практически напрочь подорвало интерес к «трехкопеечному» препарату. В конце концов, что выгоднее продавать: дешевую перекись или очень дорогой антибиотик нового поколения?

Но история опять все расставляет на свои места — антибиотики имеют массу побочных эффектов, да еще и вызывают мутации бактерий. Перекись водорода работает *в* организме совсем по-другому: она насыщает кислородом ткани и вдобавок окисляет токсины. То есть она выполняет функцию «окислительной детоксикации», в частности, окисляет жиры на стенках артерий и тем самым предотвращает атеросклероз, «окислительный удар» лишает жизнеспособности раковые клетки, бактерии и вирусы. Уже написано более 6000 статей о терапевтическом и научном применении перекиси водорода.

Из опыта лечения рака. Успешность лечения облучением во многом зависит от того, сколько кислорода присутствует в раковой опухоли - чем его больше, тем эффективнее лечение.

Исследователи из Медицинского центра при Университете Бейлор (США) предположили, что раковую опухоль можно насытить кислородом при помощи введения H_2O_2 в ведущую к ней артерию. Полученные результаты были ошеломляющими.

Пациент 29 лет страдал от злокачественной опухоли под нижней челюстью. Челюстная кость уже была поражена гангреной. Жить ему оставалось считанные недели. Его стали лечить перекисью водорода, проводя одновременно и облучение. Раковое образование исчезло полностью, летального исхода удалось избежать.

Пациентка 88 лет страдала плоскоклеточным раком щеки. После проведенного лечения она прожила еще 6 лет без каких-либо признаков заболевания.

Заболевания, которые поддаются лечению H_2O_2: на основании большого количества лабораторных и клинических исследований было установлено, что с помощью внутривенного вливания перекиси водорода можно успешно бороться со следующими проблемами.

Заболевания сосудов головного мозга, болезнь Альцгеймера, сердечно-сосудистые заболевания, стенокардия, аритмия сердца, хронический обструктивный бронхит, эмфизема, астма, грипп, лишай, опоясывающий лишай, системный кандидоз, инсулинонезависимый диабет, СПИД, рассеянный склероз, метастазирующий рак, ревматоидный артрит, болезнь Паркинсона, мигрень, аллергии.

Перекись водорода существует в виде таблеток гидроперита и 3-процентного раствора. В первом случае вы можете использовать таблетку на четверть стакана воды для полоскания горла, закапывания в нос, для промывания носа посредством клизмочки и для компрессов. Накладывать на шею, позвоночник, суставы - то есть на любые больные области. После полосканий, закапывания в нос и приема внутрь минимум 30 минут не кушать. То есть все процедуры проводятся на голодный желудок. Важно, чтобы в желудке не было пищи. В противном случае возможны различные неприятности - вздутие живота, боли и так далее.

3-процентную перекись принимать натощак, начиная с 2-3 капель, 2-3 раза в день. Утром до еды. Днем - за час до еды и не ранее или через 2 часа после нее. Вечером – спустя 2 часа после ужина. В столовую ложку воды капнуть и сразу же (!) выпить, можно запить водой, хотя H_2O_2 без запаха и вкуса. Ежедневно добавлять по 1 капле и так - до 10. Общее количество не должно превышать 30 капель. Принимать 10 дней. Перерыв 2-3 дня. Затем принимать по 10 капель 2-3 раза в день, но опять-таки не более 30. После 10 дней приема 2-3 дня перерыв.

Внутривенные же процедуры, во-первых, должны проводиться под непосредственным наблюдением медицинских работников и по рекомендации врача. Во-вторых, в данном случае применяется перекись водорода специального приготовления, которая используется в акушерской практике. В-третьих, здесь имеют место совершенно иные дозы и концентрация.

Но вот что можно посоветовать: это относительно местного применения. Скажем, при болях в шейном отделе позвоночника прекрасно помогает H_2O_2 в качестве эдакого компресса. Смочить перекисью плотную марлевую салфетку и наложить на область шеи, накрыть полиэтиленовой пленкой и держать 10-15 минут. Шея начинает работать, и мозги отлично прочищаются. В принципе, можно ставить компрессы на любые части тела.

Прежде чем браться за перекись, необходимо очистить кишечник, печень, суставы, кровь. Любое лечение начинайте с очищения! Когда организм превращен в свалку, а болезнь эту свалку усугубила, никакие препараты не помогут, в том числе и перекись водорода.

Откуда H_2O_2 берется в организме? Канал, собственно, один - это деятельность киллеров: лейкоцитов и гранулоцитов. Именно они занимаются уничтожением вышеназванных «негодяев». Окружая «непрошеных гостей», они вырабатывают ...да, да, перекись. Она-то и служит тем самым оружием, с помощью которого наш организм успешно борется с разного рода инфекциями.

Хотите в некотором роде сенсацию? Так вот, она касается метода Шевченко - лечения смесью водки с маслом разного рода злокачественных опухолей. Николай Викторович объясняет эффект лечения результатом перекисного окисления липидов, не уточняя, что именно происходит при этой реакции. А происходит следующее: при раковых заболеваниях в большей степени, а при других - в меньшей лейкоциты и гранулоциты перестают вырабатывать в должном количестве перекись водорода. Так вот роль лейкоцитов и гранулоцитов берет на себя водка с маслом, образуя гидроперекись, которая при разложении выделяет молекулярный кислород. Он-то и является мощнейшим антиоксидантом, который нормализует работу всех клеток организма.

Кстати, именно этим объясняются и факты излечения с помощью водки с маслом от многих недугов, о чем постоянно сообщают ваши читатели в рубрике «Водка с маслом лечит не только рак».

Удивительно еще и то, что, уничтожая все патологическое, чужеродное в организме, нормализует окислительно-восстановительные процессы за счет нормализации иммунной и энергетической систем.

Естественно, H_2O_2 не панацея. Нужны дополнительные меры. Скажем, H_2O_2 проявляет наивысшую активность в присутствии витамина С. Стало быть, больные должны принимать этот витамин.

Еще интересная деталь. H_2O_2 может дать весьма положительные результаты при лечении лейкозов. Обнаружено и доказано Маален и Флетчер, что в этой ситуации те самые лейкоциты и гранулоциты теряют возможность воспроизводить H_2O_2 на 70 процентов. Снабжение организма перекисью извне способно повернуть процесс вспять.

Перекись водорода способна противостоять любым инфекциям - подчеркиваю - любым! Она стимулирует также иммунную систему организма. Полагаю, что по мере использования H_2O_2 в медицинской практике мы будем открывать все новые и новые грани этого препарата.

Инсульт не грозит тем, кто ведет регулярный уход за зубами с помощью перекиси водорода и питьевой соды. Американские ученые, которые в течение 10 лет наблюдали за двадцатью тысячами пациентов, пришли к выводу, что это существенно.

Рецепт такой: в 0,5 чайной ложки питьевой соды капнуть 5-6 капель 3%-ной перекиси водорода (H_2O_2), размешать и нанести ее на марлевый или ватный тампон. Затем этим тампоном чистить зубы и слегка массировать десны в течение 4-5 минут. Эту процедуру надо делать утром после сна. Если есть необходимость, то можно и вечером - перед сном.

Все болезни на самом деле не от нервов, а от кишечника!

Приведите в порядок работу желудочно-кишечного тракта, то есть строго выполняйте условия, которые позволяют ему правильно функционировать, проведите очистку организма и принимайте перекись водорода - H_2O_2, и вы оградите себя от иммунодефицита в той или иной степени, а вместе с ним и от многих болезней. Утверждать это позволяют многочисленные письма, которые приходят и в адрес Неумывакина, и в адрес вестника «ЗОЖ».

«Благодарен судьбе, что свела нас с профессором Неумывакиным. Моя жена давно страдает болезнью Паркинсона. Горстями принимала лекарства, от которых ей становилось все хуже и хуже. Она не могла ходить, падала, теряла ориентировку в пространстве, у нее дрожали руки и голова, она страдала аллергией на все красные продукты. По совету Ивана Павловича мы уже семь месяцев принимаем внутрь по схеме и натираемся перекисью водорода. Провели очистку организма от шлаков. Сейчас проходим ультрафиолетовое облучение крови. Результаты налицо. Жена стала ходить, сама обслуживает себя, у нее восстановились речь, память, нет аллергических проявлений на красное. Значительно сократились дозы принимаемых лекарств. Я, кстати, тоже начал принимать H_2O_2. Чувствую, как повысилась работоспособность, исчезло постоянное чувство тяжести в желудке, нормализовался стул. Такое ощущение, будто помолодел на 5-10 лет».

Эти свидетельства принадлежат московской семье Куликовых.

А вот что пишет профессор Геннадий Петрович Кутузов из подмосковного города Лобня:

«От всей души благодарю за рекомендации по применению перекиси водорода. Я инвалид II группы, мне 77 лет, 44 года проработал в науке, в 1990 г. перенес обширный инфаркт миокарда. С тех пор страдал стенокардией напряжения, пройти 5 минут от дома до института не мог без остановки и приема нитроглицерина. И это при том, что лечился самыми современными средствами.

Год назад положение резко ухудшилось, и я вынужден был уйти на пенсию.

Прочитав о пользе перекиси водорода в вестнике «ЗОЖ», начал принимать H_2O_2 по 30 капель в день. Через несколько недель стенокардия, которая, как известно, связана с недостатком кислорода для сердечной мышцы, полностью исчезла. Кислород H_2O_2 полностью обеспечил потребность сердца. Постепенно я исключил прием всех препаратов, предназначенных для расширения сосудов. Принимая только H_2O_2, я чувствую себя великолепно — как будто заменили сердце. Я с удовольствием вожу автомашину, летом успешно работал на садово-огородном участке (копал, сажал, ухаживал, убирал урожай). В настоящее время легко прохожу 5 *км».*

Вот что пишет из Томска В.И.Изотова: *«К старости набралось много болячек, и уже, кажется, приспособились к ним, но постоянное чувство слабости, разбитости,*

утомления даже от незначительной работы сделало жизнь не в жизнь. Стали с мужем принимать H_2O_2 по совету И.П.Неумывакина. После первой декады ничего не почувствовала, но затем стали твориться чудеса. Кишечник начал выбрасывать что-то невообразимое: какие-то пленки, черноту, камушки, и это продолжалось больше недели. Вскоре та же картина стала наблюдаться и у мужа. Если бы вы знали, как мы ожили, можно сказать, омолодились лет на 10-15. Неужели все это сделала H_2O_2?».

Дело в том, что выделяемый при разложении H_2O_2 молекулярный кислород является не только сильным дополнительным источником насыщения тканей кислородом, но и окислителем токсических продуктов, которые блокировали кишечник. H_2O_2 - это оружие не только клеток-киллеров, уничтожающих любую патогенную микрофлору, вирусы и грибки, H_2O_2 играет большую роль в поддержании равновесия между концентрацией кислорода и углекислоты. Таким образом, H_2O_2 - это своего рода универсальное средство поддержания на должном физиологическом уровне всех жизненно важных процессов.

Выдержки из писем.

«Я болею рассеянным склерозом. Благодаря введению внутривенно перекиси водорода я смогла проехать 4000 километров в качестве пассажира без проблем».

«Весной этого года у меня началось обострение язвы 12-перстной кишки. Получила «ЗОЖ» со статьей Неумывакина, стала принимать перекись водорода 2 раза в день по 10 капель. Через 2 недели язва затянулась. Причем я продолжаю пока работать".

«У мужа аденома предстательной железы. Перенес две операции. Ухудшилось отхождение мочи и состояние кишечника. После прочтения «ЗОЖ» стал принимать H_2O_2. *Итог: показатель PSA снизился с 6,6 до 2,0, что является нормой. Наладилась работа мочевого пузыря и кишечника».*

«Сын заболел лейкозом. Несмотря на усилия врачей, превратился в скелет - кожа да *кости, уже не вставал. Стали принимать перекись вместе с настоями крапивы и чистотела. Сын стал ходить, сдает зачеты в техникум...»*

В заключение напомню некоторые советы по приему H_2O_2, которые дает Неумывакин.

• *Прием внутрь:* начиная от 1 капли 3 раза в день на 1-2 столовые ложки воды и обязательно натощак или спустя 1,5 часа после еды. Прибавлять ежедневно по 1 капле на прием. Довести до 10 капель 3 раза в день. Перерыв 2-3 дня. Следующий цикл начинать сразу с 10 капель 3 раза в день в течение 10 дней. Далее дозировку не менять - по 10 капель 3 раза в день 10 дней.

Следующий цикл вновь через 2-3 дня, и так далее, сколь угодно долго.

• *Полоскания:* 1 чайная ложка H_2O_2 на 50 мл воды. Прополоскать ротовую полость и горло, задержать во рту на 15-20 секунд и выплюнуть. Несколько полосканий в день, в зависимости от самочувствия.

• Тот же раствор при насморке *закапывать в нос* по 3-5 капель. При простудных болях в ушах - в уши.

• *Растирания.* Концентрация раствора - 1 чайная ложка на 50 мл воды, втирать в любое больное место в течение 15-20 минут. То же самое можно использовать в виде примочек.

О ХОЖДЕНИИ НА ЯГОДИЦАХ

По данным НИИ урологии Министерства здравоохранения Российской Федерации, в настоящее время у 40% женщин наблюдается энурез (недержание мочи), чему много причин. Так вот, Министерство здравоохранения разрабатывает специальные рекомендации по устранению этого тяжелого, как физического, так и психологического, недуга. А между тем ничего изобретать не надо. Включите в ритм своей жизни «ходьбу на ягодицах», и проблема будет снята. Упражнение делается так: сидя на полу, двигаете правой ягодицей с прямой или согнутой ногой вперед, смотреть на правое плечо, руками – взмахи влево. То же самое повторяется и левой ягодицей. Продвинуться на 1,5-2 метра вперед, вернуться назад. И так - сколько угодно.

И еще очень важное: во время мочеиспускания вы должны, как будто испугавшись, сокращением мышц сфинктера перекрыть струю и запомнить, как это сделано. Затем в течение дня в любом состоянии: сидя, стоя, лежа, — хоть сотни раз сжимайте и расслабляйте сфинктер. У мужчин в этом месте как раз находится предстательная железа. Вот что пишет Неумывакину **Нина Николаевна Катаева** из Ельни:

«Мой муж со своей аденомой бегал в туалет днем и ночью каждые полчаса, а, начав «ходить» на ягодицах, сейчас ночью встает всего 2 раза. Где вы были раньше со своими простыми рекомендациями?»

Кроме этого, вышеозначенные упражнения устраняют запоры, выпадение прямой кишки (пролапс), энурез, геморрой, отеки и трофические язвы ног, восстанавливают все функции органов малого таза как у мужчин, так и у женщин, укрепляют ягодичную мышцу, мышцы живота и спины, улучшая тем самым осанку, что делает походку легкой и пружинистой.

ПЕЙТЕ КРЕМНЕВУЮ ВОДУ

КРЕМЕНЬ+ВОДА=ЗДОРОВЬЕ

КРЕМЕНЬ – это опалово-халцедоновое соединение. Наличие окаменевшей органики в минерале – делает кремень феноменальным биокатализатором, способным перерабатывать энергию света, в тысячи раз ускорять окислительно-восстановительные реакции в воде, придавая ей целебные свойства, ибо кремень, соединяясь с водой, подавляет и уничтожает гнилостные и бражные бактерии, выводит в осадок погибшую болезнетворную микрофлору и соединения растворенных в воде тяжёлых металлов: цинк, свинец, стронций, цезий, кадмий, железо. Нейтрализует на атомном уровне хлор, нитратные соединения и сорбирует радионуклиды. Примечательно, что вода, взятая из любого источника, уже через три дня после взаимодействия с кремнием становится пригодной для питья согласно ГОСТу 2874-82.

Упоминание о кремне встречается в Библии и многих целительных трактах прошлого. Многие века, начиная с Палеолита, люди применяли кремневое огниво для исцеления от многих болезней. И даже в недалёком прошлом жители Белоруссии использовали кремень для срезания бородавок, выкладывали им ямы для хранения мяса, присыпали раны кремневым порошком, предотвращая гангрену. Кремневой водой и сейчас многие народные целители и медики избавляют людей от гипертонии, трофических язв, ожогов, мочекаменной болезни, воспалительных процессов мочеполовой и желудочно-кишечной системы, аденомии, дисбактериоза, пищевых отравлений, фурункулов, угрей и др. При этом резко уменьшается кокковая флора в поражённых тканях с последующим быстрым заживлением ран.

Активированная кремнем вода практически не имеет противопоказаний для употребления: по сравнению с водой, ионизированной серебром, она не может вызывать побочных явлений, так как кремень является продуктом животного и растительного происхождения. Органические остатки в кремне – это не что иное, как биокатализаторы, способные перерабатывать энергию света и в десятки раз ускорить окислительно-восстановительные реакции.

Активированная кремнем вода, а её употребление одобрено и запатентовано медиками, обладает антибиотическим, антисептическим, регенерационным действием, она улучшает функционирование почек, печени, обмен веществ, помогает при желудочно-кишечных расстройствах, при наличии воспалительных процессов. Кремневая вода останавливает кровотечение, лечит ожоги, пролежни, помогает при отите, флегмонах, инфекционном гепатите, пародонтозе, саркоме, помогает избавиться от фурункулов, потёртостей, перхоти, прыщей, ангины, насморка. Она, улучшая обмен веществ, при регулярном употреблении уменьшает содержание сахара в крови у диабетиков, способствует росту волос. Эта вода успокаивает зубную боль, вызванную употреблением кислого, сладкого, солёного, устраняет изжогу, прекращает икоту.

Эта вода способна избавить от недугов, вызванных аденовирусами. Вирус гриппа в контакте с ней меняет свои молекулярные структуры и гибнет.

Кремневая вода восстанавливает питьевые свойства так называемой тухлой воды, заселённой патогенной и гнилостной флорой.

Такая вода способствует росту огородных культур (помидоров, огурцов), цветов (роз), ускоряет созревание плодов.

Для приготовления АКВ достаточно настоять кусочек кремня в ёмкости с водой в течение 7 дней. Одного кубического см. кремня достаточно для активизации одного кубометра воды. После этого вода не портится десятки лет. Срок действия кремня для приготовления АКВ не ограничен. Ведь ему 300 млн. лет.

Все эти данные были представлены в отчётах лабораторных исследований различных научных учреждений на научно-практическом семинаре 1993 года в городе Минске и опубликованы в сборнике «Феномен кремня: реальность и перспективы».

ОЧАНКА

Высота растения 15-20 см. однолетнее травянистое растение со стеблем чуть матовым, покрытым волосками, с полосками, которые практически не видны. листья яйцевидные зубчатые. Цветы (венчик) белые с синими продольными жилками (бывает с голубыми, фиолетовыми и даже с красными прожилками) и бледно-жёлтым зевом.

Вкус горько-солёный. Очанка – растение, паразитирующее на корнях других растений, особенно луговых трав. Растёт на лугах среди кустарников, по склонам, низменным торфяникам. Может куститься на открытых местах и вытягиваться в траве. Растёт, где косят траву: на газонах, на футбольных полях, на сенокосах, вдоль дорог, на выгонах, на середине просёлочных дорог. Стебель жёсткий и не боится вытаптывания. Распространено повсеместно. Цветёт в июле-августе, собирают всё растение, вырывая его с корнем. При сборе надо оставлять лучшие растения на семена. До июля её искать не стоит.

В народе чаще всего применяется для лечения глаз, реже при катаре желудка и толстых кишок в виде водного напара или порошка.

НАПАР из очанки: 40-45 грамм травы на 1 литр воды. Пьют по 3 стакана в 5 приёмов.

ПОРОШОК принимается по 2 чайных ложки за 1 приём 3 раза в день, разведя в небольшом количестве воды или молока.

ЛЕЧЕНИЕ ГЛАЗ очанкой: когда напар остынет, его тщательно фильтруют через вату. Обмакивают в нём чистые х\б тряпочки или тампоны и прикладывают к больным глазам.

Кроме наружного использования (компрессы, промывания, закапывания) напар одновременно принимают внутрь.

Напар делают из семян очанки с лепестками васильков, цветами бузины чёрной, семенами укропа взятыми в равных долях.

Хранить высушенную траву в коробках, обложенных бумагой. Результаты иногда поразительные, но эффект наступает не сразу. Пакетики с очанкой имеются в продаже как чайные пакетики на ниточках.

Очанка – от катаракты, сильного аллергического отёка, конъюнктивита.

Автор делает: 6 грамм (2-3 ч. ложки) измельченной очанки в 1 стакан кипятка и настаивает 30 мин., для примочек более крепкий. За 4 месяца лечит катаракту.

Ида Александровна Воронова – журнал ФИС № 6 за 1998 г.

ВМЕСТО ОЧКОВ – ОЧАНКА

Очанка лечит катаракту. И не только! Оказывается, скромной, незаметной, малоизвестной травке поддаются многие глазные болезни: конъюнктивиты, раздражения, аллергические отёки век… Об этом наши читатели узнали из заметки Иды Александровны Вороновой, в которой она рассказала о том, как благодаря упорному лечению очанкой её полуслепая 80-летная мама смогла вновь вернуться к чтению своих любимых книг и журналов.

ОЧАНКА ТВОРИТ ЧУДЕСА.
ОЧИ ЗОРКИЕ

В 80 лет у моей мамы началась катаракта, и она не смогла читать газеты и смотреть телевизор, что её, конечно, очень огорчало. Врачи сказали, что помочь ничем не могут – возраст! Тогда я и посоветовала маме не менее 15 минут в день делать упражнения для тренировки мышц глаз: вращать глазное яблоко по часовой стрелке и против неё; смотреть в разные углы комнаты, вдаль, фиксировать глаза попеременно на дальних и ближних предметах, моргать на солнце или яркий источник света и т.д. Кроме того, послала ей «глазную» траву очанку (от слова «очи») и посоветовала пить отвары из неё и делать примочки на глаза. Мама была человеком настойчивым, и уже через три месяца снова читала газеты. На глаза она больше не жаловалась.

Ида Александровна Воронова,
д. Уезжа Новгородской обл.

ПИШУ ВАМ С ЛУПОЙ...

В вашем журнале я с интересом прочла (пишу и читаю через лупу, так как у меня катаракта) заметку «Очи зоркие» Иды Вороновой, в которой она рассказывает об успешном лечении катаракты очанкой. Мне, к сожалению, не удалось найти очанку, да я и понятия не имею, как она выглядит. Вот и решила Вам написать: расскажите, пожалуйста, подробнее об этой траве.

Раиса Наумовна Щербакова,
г. Десногорск Смоленская обл.

ПУСТЬ ВСЕГДА СВЕТИТ СОЛНЦЕ!

Пишу в редакцию второй раз. Очанку мне помогли найти друзья, а узнав, как она выглядит, я стала сама разыскивать её, вглядываясь в землю через лупу. Такая травка оказалась интересная, такой запах у неё приятный, когда делаешь напар! Результаты моего упорного 4-месячного лечения катаракты настолько хорошие, что даже не верится. Я же была совсем слепая, первое письмо в редакцию писала с помощью лупы. А сейчас пишу уже без неё! Спасибо Иде Александровне Вороновой за её заметку, за её титанический труд по распространению целебного растения. Лечение продолжаю, до полной победы! Ведь болезнь развивалась годами, сразу от неё не избавишься. Вот такие мои новости. Пусть всем читателям журнала «ФиС» всегда улыбается солнышко!

Раиса Наумовна Щербакова,
г. Десногорск Смоленская обл.

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ

1. Чистую свежую спелую чернику (нечётное количество ягод) раздавить между двумя кусочками мрамора (керамическими или стеклянными пластинками), разбавить двумя частями дистиллированной, талой или кремневой (семидневной) воды. Процедить, закапывать по утрам после туалета до завтрака по 5 (!) капель в каждый глаз. Продолжительность индивидуальная. Улучшение может наступить в течение первой же недели.

2. Пить чай из сушёных листьев черники.

3. В сезон сбора черники – больше есть её свежей. Ягоды и листья насушить для употребления осенью и зимой. Черника содержит множество необходимых нам микроэлементов: *марганец, медь, бор, титан, хром, гликозилы, дубильные вещества.*

Она обладает сильным бактерицидным действием, понижает свёртываемость крови, используется при тромбозах. Свежие ягоды черники излечивают экземы, ожоги, лишаи.

4. Улучшает зрение сок цикория, если его употреблять по 1-ой столовой ложке после еды в течение 2-3-х месяцев.

5. Чай из растения «Ястребинка волосистая» делает зрение ястребиным, т.е. зорким.

6. Такие же свойства имеет очанка, очиток едкий и лютик едкий, чистотел, все растения семейства аралиевых (аралия маньчжурская, элеутерокок, заманиха, маралий корень, левзея сафраловидная, лимонник, золотой корень, женьшень, адамов корень). Применение напаров, настоев, чаёв - индивидуально.

7. Отменное средство для глаз (особенно при катаракте) очанка. Эту травку надо пить, заваривая как чай, закапывать напар в глаза, промывать глаза.

Рецепт: 0,5 чайной ложки сухой измельчённой травы очанки залить 100 мл. горячего кипятка, настоять до охлаждения. Процедить. Закапывать в оба глаза по 2 капли 2-3 раза в день и промывать глаза. Это дневная доза. Придерживаться дозировки. Остаток настоя выпить. Курс лечения – 30 дней.

8. При ячмене на веке глаза: 5 столовых ложек измельчённой очанки залить стаканом кипятка и настоять 10 минут. Полученную кашицу разложить на марлевую салфетку и накрыть терпимо горячей на ячмень глаза.

9. Сорвать 5 листьев подорожника, промыть их холодной водой, просушить. Затем сварить вкрутую куриное яйцо, очистить от скорлупы и приложить через 5 листьев подорожника на воспалённое место. Держать яйцо, пока не остынет. Процедуру повторяют через 2 часа.

10. При помутнении роговой оболочки помогают капли из настоя травы мокрицы (в начальной стадии).

11. При слезотечении: вскипятить в стакане воды столовую ложку семян тмина, затем в горячий непроцеженный отвар всыпать чайную ложку измельчённой сухой травы очанки и столько же листьев подорожника. Дать настояться, процедить, профильтровать через вату и закапывать в глаза 3-4 раза в день.

12. Если глаза слезятся, полезно принимать натуральный яблочный уксус (чайная ложка на стакан воды). Порцию выпить в течение дня.

13. Хорошее средство улучшения зрения: корень петрушки растереть в равной пропорции с лимоном (с цедрой), добавить по вкусу мёд и принимать эту смесь ежедневно за 1 час до еды по одной чайной ложке 1-2 месяца.

14. Для улучшения и восстановления зрения полезно с ранней весны есть свежую крапиву. Для этого горсть крапивы промывают под проточной водой, отжимают, немного подсаливают и растирают до появления пены между ладонями. Несколько таких горстей съедают 1-2 раза в день после еды. В первые дни приёма крапива несколько расслабляет кишечник. Одновременно можно принимать муку ячменного солода: 1-2 чайные ложки муки 1-2 раза в день с 60-80 мл. кипячёной прохладной воды.

15. В спелом яблоке наполовину вырезать сердцевину и налить вовнутрь жидкий мёд. С другого конца яблока большой иглой сделать три дырочки и поставить яблоко на стакан так, чтобы сок вытекал из дырок. Когда набежит сок, закапывать его в глаза несколько раз в день. Каждый день брать новое яблоко (старое съесть). Через 2-3 месяца Вы будете снова читать газеты и смотреть телевизор.

16. При быстро прогрессирующей близорукости: с ранней весны 5 столовых ложек листьев молодой крапивы кипятить в 200 мл. воды 3 минуты. Пить 3 раза за 30 минут до еды. Одновременно принимать по 1-2 чайных ложки муки ячменного солода 2 раза в день после еды. Крапиву рекомендуется принимать с ранней весны до появления цветков. За один сезон такого лечения зрение значительно улучшается.

17. Глаукома излечивается примочками из настоя трав, собранных в мае: на 1 стакан воды – $^1/_2$ стакана майской крапивы + 1 чайная ложка листков майского ландыша. Всё это смешать и дать настояться 8-9 часов в тёплом месте. Затем добавить $^1/_2$ чайной ложки пищевой соды и полученной массой делать примочки к больному месту.

18. Больные глаза полезно промывать жидким мёдом. Если мёд густой, его необходимо расплавить, чтобы не было кристаллов. Полезно перед сном натирать верхние веки мёдом, разведённым водой 1:1.

19. При глаукоме полезно пить по 0,2 г. мумиё 2-3 раза в день (утром натощак, днём за полчаса до еды, вечером перед сном). Курс лечения – 10 дней. Перерыв – 5 дней. Повторить курс 3-4 раза.

20. Глаукома, бельмо, катаракта.

Стакан красных дождевых червей промыть, слоями пересыпать сахарным песком и томить в керамической глазурованной посуде в духовке при невысокой температуре. Когда жидкость отойдёт, остудить и несколько раз профильтровать, пока не станет прозрачной. Закапывать по 1 капле 2-3 раза в день в течение двух недель. Чаще всего за это время рассасывается катаракта, бельмо, снижается глазное давление. Если улучшение незначительное – через неделю следует повторить процедуру, но червей пересыпать уже солью. Сбор червей производить в мае, июле. В июне они размножаются и становятся ядовитыми.

21. Для улучшения зрения: настоять в термосе в течение ночи в двух стаканах кипятка 1 столовую ложку плодов шиповника. Принимать в течение дня по полстакана.

22. При атрофии зрительного нерва, отслойке сетчатки: взять 5 столовых ложек мелко измельченных иголок сосны, ели или пихты (используются молодые иголки текущего года) 2-3 столовых ложки измельченных плодов шиповника и две столовые ложки луковой шелухи. Всё это залить 0,7 л. воды, довести до кипения и варить на малом огне 10 минут. Настоять ночь, завернув в тёплое. Процедить. Пить вместо воды в течении дня (по В. Тищенко).

23. Для улучшения зрения: 4 столовых ложки сухих измельченных корней пырея ползучего на 5 стаканов воды. Кипятить до уменьшения объёма на $^1/_4$. Остудить. Процедить. Принимать по 1-й столовой ложке 4-5 раза в день.

24. При конъюнктивите и воспалениях глаз:

1) $^2/_3$ чайных ложки очанки лекарственной отварить 5 минут в 400 мл. воды. Этой водой делать для глаз тёплые ванночки (в стерильной чашечке), компрессы, примочки.

2) Цветки черёмухи 5 грамм залить 200 мл. холодной кипячёной воды, выдержать в закрытой посуде 8 часов, процедить. Использовать для ванночек, примочек, промываний глаз.

3) Погрузить лицо в чистую тёплую кипячёную воду на 15 секунд с открытыми глазами 4-5 раз. Потом промыть холодной кипячёной водой.

4) $^1/_2$ стакана огуречной кожуры залить $^1/_2$ стакана кипятка и добавить $^1/_2$ чайной ложки питьевой соды. Настоять, пока не остынет. Применять как примочки.

25. При гноении глаз:

1) закапывать (промывать) слабым розовым раствором марганцовки 2-4 раза в день

2) в течение дня промывать1-2 раза слабым раствором борной кислоты. На ночь положить на глаза в тряпочке свежий творог.

26. При конъюнктивите, язве роговицы, ожогах, лучевых поражениях глаз, трахоме: закапывают по 1 капле свежего облепихового масла 2-3 раза в день.

27. При конъюнктивитах, воспалениях глаз: используют настой василька синего, собранного в период полного распускания. Сушат его в тёплом затемнённом помещении. 1-2 чайных ложки сухих цветков василька залить стаканом кипятка. Настоять 1 час. Процедить. Промывать глаза, делать примочки.

28. При временном ослаблении зрения:

1) Компрессы из крепкого чая;

2) компрессы (примочки) слабого раствора ромашки или полыни;

3) медовые примочки (сварить 1 чайную лодку меда в 1 стакане воды);

4) компрессы на глаза из натёртого картофеля, огурцов, яблок (в марлевом или льняном мешочке);

5) компрессы из глины (в мешочке), небольшие, чтобы глазам было комфортно. После использования – снять информацию болезни с глины над водой.

29. Рецепт Авиценны:

Для лечения глазных болезней Авиценна рекомендовал варить сок чистотела с мёдом в соотношении 1:1 на слабом огне, пока не прекратится выделение пены и сам сок не станет похожим на мёд. Этой жидкостью Авиценна рекомендовал смазывать глаза от бельма, трахомы.

30. Зрение улучшают настой имбиря, морковь, петрушка, брусника, черника.

31. Ячмень желательно намазывать соком чеснока или натереть носимым на себе золотом. Помогает. Красную шерстяную нитку завязать на противоположном запястье или восьмёркой на безымянном и среднем пальце.

ОЧИЩЕНИЕ ОТ СОЛЕВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ

Чёрную редьку хорошо вымыть и, не очищая кожуру, опустить в дезинфицирующий раствор марганца на 15-30 минут. Ополоснуть в проточной воде (из чайника тёплой кипячёной водой), натереть, отжать сок или пропустить через соковыжималку. Сок хранить в плотно закрытом сосуде и только в холодильнике. Принимать сок 3 раза в день, не более чем по 30 грамм через час после еды.

Надо выпить без перерыва сок, приготовленный из 10 кг. редки (готовить по мере употребления). Во время приёма сока исключается употребление мяса, рыбы, яиц, молока, творога, солёных и острых блюд, жирное.

Питание натуральное – овощи, фрукты, злаки, крупы.

После этого исчезают без следа самые жестокие, неизлечимые, по мнению медиков, болезни.

Соли выходят незаметно. Сок чёрной редьки растворяет минералы, отложившиеся в желчных протоках, в почечной лоханке, в мочевом пузыре, в суставах.

РАБОТА НА КОМПЬЮТЕРЕ

Без компьютера нашу жизнь представить уже невозможно. Компьютер есть буквально во всех отраслях человеческой деятельности. Но такой мирный предмет при неумелом обращении становится весьма и весьма опасным для здоровья.

КОМПЬЮТЕР И ЗРЕНИЕ

Последствия, конечно, не столь очевидны, как при неумелом вождении автомобиля, но, однако, приятного мало. В первую очередь при работе с компьютером страдает зрение. Американский учёный, доктор Сассман, и его коллеги из Кембриджского института улучшения зрения сформулировали 10 основных правил, которые необходимо выполнять, работая с компьютером.

ПРАВИЛО 1. СОЗДАЙТЕ МАКСИМАЛЬНО ФОКУСНОЕ РАССТОЯНИЕ

Компьютер должен быть установлен так, чтобы, подняв глаза от экрана, Вы могли увидеть самый отдалённый предмет в комнате. Возможность перевести взгляд на дальнее расстояние – один из самых эффективных способов расслабления зрения. Свет от окна – ещё одна причина нежелательного стресса.

ПРАВИЛО 2. ОБЕСПЕЧЬТЕ ОТСУТСТВИЕ БЛИКОВ НА ЭКРАНЕ

Блики создает любой пучок света, отражённый экраном и попавший на оболочку глаза. Источником бликов могут быть яркие лампы, не зашторенные окна, белая одежда, отражающаяся на экране. Блики заставляют нас интенсивно поворачивать голову или корпус, чтобы увидеть нужную информацию. Глаза при этом испытывают дополнительную нагрузку, фиксируя изображение на экране. Это ведёт к быстрому переутомлению. Увеличивается нагрузка на шею, спину, плечи и руки. Ещё один источник бликов – свечение экрана. Так бывает, когда рычаг регулировки яркости стоит на максимальной отметке и Вы смотрите на тёмные знаки на ярком фоне.

ПРАВИЛО 3. ПРАВИЛЬНОЕ ОСВЕЩЕНИЕ КОМНАТЫ

Позаботьтесь, чтобы источники света распределялись равномерно. Убедитесь, что ни один из них не попадает в поле Вашего зрения, когда Вы смотрите на экран. В противном случае это будет раздражающе действовать на периферическое зрение, вызывая умственное утомление. Для верхнего освещения лучше всего выбрать лампы накаливания непрямого света, свет от которых падает непосредственно на потолок. Не работайте в плохо освещённом помещении.

ПРАВИЛО 4. ПРИМИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОЗИЦИЮ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Глаза должны находиться на расстоянии 45-60 см. от экрана. Сидите так, чтобы глаза располагались на 15-20 см. выше центра экрана. Пальцы обладают наибольшей свободой передвижения, когда находятся на уровне запястья или чуть ниже. Запястья, в свою очередь, следует держать на уровне локтей или чуть ниже, сами руки достаточно низко – так, чтобы плечи были опущены и расслаблены. Сидите прямо. Спинка стула должна соответствовать естественному прогибу позвоночника. Нижняя поверхность бедра должна соприкасаться с сиденьем, а колени – на уровне бёдер.

ПРАВИЛО 5. УГОЛ НАКЛОНА ТУЛОВИЩА

Сиденье должно регулироваться по высоте и углу наклона спинки. Избегайте сползания вперёд по сидению стула – это вызывает сутулость или прогибание средней части спины по спинке стула.

ПРАВИЛО 6. РЕГУЛЯРНОСТЬ ДЫХАНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ

Не задерживайте дыхание. Регулярно расслабляйтесь, как только почувствуете малейшую усталость.

ПРАВИЛО 7. МОРГАЙТЕ КАЖДЫЕ 3-5 СЕКУНД

Моргание – это естественный способ смазки и очищения поверхности глаза. Благодаря этому расслабляются лицевые и лобные мышцы. Многие люди в момент интенсивной умственной работы имеют привычку смотреть пристально и не моргать. Это ведёт к покраснению глаз, зуду, усталости. Особенно это касается тех, кто носит контактные линзы.

Как правильно моргать? Постарайтесь, чтобы двигались только веки, не жмурьтесь и не хмурьтесь при этом, следите, чтобы брови оставались расслабленными.

ПРАВИЛО 8. СМОТРИТЕ НЕ ТОЛЬКО НА ЭКРАН

Ваше зрение должно быть открытым, т.е. даже глядя на экран, Вы должны видеть окружающее пространство: стол, стены, проходящих мимо людей. Использование бокового зрения снижает риск визуального стресса и физической усталости.

ПРАВИЛО 9. ЧАЩЕ СМОТРИТЕ В ДАЛЬ

Не дожидайтесь появления болей в глазах или пелены перед ними. Возьмите за правило давать глазам небольшие передышки. Короткий взгляд каждые 2-3 минуты обезопасит вас от дискомфортных ощущений. Между тем даже длительные перерывы через час не принесут нужного облегчения. Кроме того, короткие передышки отнимут меньше времени, чем 5-минутный отдых через час.

Выполнить все эти правила совсем не сложно. Зато в течение всего рабочего дня Вы сохраните прекрасную работоспособность.

ПРОФИЛАКТИКА ЗРИТЕЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ ПРИ РАБОТЕ НА КОМПЬЮТЕРЕ И СНЯТИЕ УТОМЛЕНИЯ С ГЛАЗ

1. Используйте наименьшую яркость. Увеличивать яркость по мере наступления зрительного утомления.

2. Не смотрите подолгу пристально на экран. Глаза должны постоянно перемещаться по экрану.

3. Переводить глаза с экрана в даль (3-4 глазные стратегии).

4. Моргать после каждой строчки, после абзаца – на 2-3 секунды, смотреть вдаль. Моргание мягкое, регулярное.

5. При вводе информации не смотреть на экран (не читать буквы, слова).

6. Выполнять через каждые 40-60 минут пальминг 4-5 минут и глазные упражнения.

7. Далеко – близко (кончик носа).

8. Зажмуривание – моргание (6-8 раз).

9. Массаж БАТ.

10. Дыхание через глаза.

11. Дыхательные упражнения, глубокие вдохи.

ЛЮМИНЕСЦЕНТНЫЕ ЛАМПЫ ОПАСНЫ

К такому выводу мы пришли после знакомства с заключением специалистов лаборатории крупнейшей американской электрической компании «Дженерал электроник». Оно гласит, что «в следствии сильно смещённого (относительно солнечного света) спектра светового излучения, люминесцентные лампы вредны для здоровья». Вот несколько последствий долговременной (в течение месяца до нескольких часов!) необременительной работы при люминесцентном освещении: усталость глаз и глазные боли, повышенное давление, угнетение важнейших мозговых центров, перетекающих в тяжелейшую депрессию. Как результат, вдвое падает работоспособность, формируется немотивированная агрессия, часто, за неимением выхода, направленная на саморазрушение. Апологеты альтернативной медицины могли бы дополнить и без того устрашающий список «люминесцентных» болезней, формирующих сознание современного человека.

ШЕСТЬ ЯПОНСКИХ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ

Система оздоровления, с которой мы Вас познакомим, разработана в Японии ученым–натуралистом Ниши. Она нацелена, помимо общего оздоровления, на профилактику и лечение рака. «Рак можно прекрасно лечить», - заявляет профессор Кацудзо Ниши. Метод лечения рака по Системе Ниши – одно из эффективных средств избавления от этой болезни.

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ: ТВЕРДАЯ РОВНАЯ ПОСТЕЛЬ

Если спать на такой постели, то мышцы расслабляются полностью. При этом расправляются искривления позвоночного столба, которые мы наживаем днем при работе стоя или сидя. На твердой ровной постели кровоснабжение кожи улучшается, приходит хороший сон, а по утрам – бодрость.

Первое правило Системы здоровья дает нам возможность не только не болеть, но и излечиться от многих заболеваний, очистить кровеносные сосуды головы, восстановить работу нервной системы, укрепить органы чувств, выработать хорошую осанку, улучшить положение внутренних органов, предотвратив их опущение, наладить работу лёгких, кишечника, респираторных органов, печени, почек.

ВТОРОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ: ТВЕРДАЯ ПОДУШКА-ВАЛИК

Твердый валик кладете под шею так, чтобы он заполнил изгиб шеи. Массаж шейных позвонков полезен потому, что на них расположены очень важные активные точки. Спать на таком валике болезненно только сначала. Чтобы привыкнуть, подушку можно обернуть махровым полотенцем. Однако, приучив себя спать с жестким валиком под шеей, вы вылечитесь от головных болей, болезней уха, горла, носа, глаз. Более того, улучшится работа мозга и укрепится весь позвоночник.

Твёрдый валик лечит такие болезни, как сенная лихорадка, астма, миома, напряжение сердечной артерии, заболевание половых, эндокринных органов, паращитовидной, вилочковой желез, недержание мочи, боль при менструальных циклах, запор, энтериты, ослабление диафрагмы, болезни почек, желудка, печени, уха, а также раздражительность, беспокойство, головокружение, атеросклероз мозговых сосудов. При использовании твердой подушки любое воспаление носовой перегородки вылечивается, а значит, уничтожается и нарушение в той части тела, которая нервными окончаниями соединяется с перегородкой.

ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ: ЗОЛОТАЯ РЫБКА

Лежа на жесткой ровной постели лицом вверх, обе руки сложите под шеей, скрестив запястья. При этом (не отрывая ног от постели) пальцы ног потяните к «носу», пятки – вперед. В этой позе раскачивайтесь, вибрируйте всем телом, словно рыбка в воде (1-2 мин. утром и вечером). Советуем начинать с одной минуты и лишь через неделю увеличить время до двух.

Одним людям приток бодрости нужен по утрам, а вечером он не даст им заснуть. Других это упражнение расслабляет, поэтому им рекомендуем выполнять его перед сном. Полезнее всего побыть «золотой рыбкой» дважды в день.

«Золотая рыбка» при систематическом выполнении даёт наибольший эффект в исправлении осанки, а значит – и в установлении баланса в организме между очищением, питанием и нервным равновесием.

Это упражнение позволяет не только восстановить искривление позвоночного столба. В результате налаживаются физиологические функции всех систем и органов, координируется работа внешней (парасимпатической) и внутренней (симпатической) нервных систем, улучшается кровоснабжение каждой клетки организма, усиливается циркуляции крови. Кроме того, налаживаются функции кишечника, печени, почек, кожи, сердца, мозга.

ЧЕТВЕРТОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ: УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КАПИЛЛЯРОВ

Лежа на твердой ровной постели, положите под шею жесткий валик – подушку. Руки и ноги вытяните вверх под прямым углом к туловищу. 1-2 мин. мелко-мелко потряхивайте, вибрируя, всеми конечностями одновременно. Время нагрузки увеличивайте постепенно. Это упражнение рекомендуем выполнять в паре с «золотой рыбкой».

Упражнение для капилляров – это бег «трусцой», но без нагрузки на сердце и суставы. Если вы будете выполнять это упражнение в обнаженном виде, это принесет вам тройную пользу: лечение кожи, лечение сердца, лечение всех органов сразу и ног.

ПЯТОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ: СМЫКАНИЕ ЛАДОНЕЙ И СТОП

Лёжа на плоской твердой постели, положите под шею валик-подушку. Сомкните ступни (босиком) и ладони и разведите колени. Раскрыв ладони, соедините перед грудью подушечки пальцев обеих рук. Надавите ими друг на друга и расслабьте; снова надавите и расслабьте (10 раз). Затем двигайте руками с сомкнутыми ладонями вправо и влево (10 раз).

Вытяните сомкнутые ладони на полную длину, закиньте их за голову и медленно проведите ими над лицом до пояса, словно разрезая тело пополам, при этом пальцы направлены к голове (10 раз). Развернув пальцы обеих рук по направлению к стопам, двигайте ими от паха до пупка (10 раз). Максимально вытяните руки с сомкнутыми ладонями и пронесите их над телом, как бы рассекая воздух топором.

Сомкните ладони перед грудью и двигайте сомкнутыми ступнями ног (примерно на 1-1,5 длины ступни) вперёд и назад, стараясь не размыкать их (10 раз). И, наконец, одновременно двигайте сомкнутыми ладонями и стопами вперёд и назад как можно дальше, как бы стараясь растянуть позвонки (10-60 раз).

Главная часть упражнения: сомкнув ладони перпендикулярно телу и стопы, закрыв глаза, в тишине, оставайтесь в таком положении в течение 10 мин.

Если выполнять упражнение «Смыкание стоп и ладоней» в течение 40 мин, можно, во-первых, установить необходимое равновесие между парасимпатической и симпатической нервной системами и, во-вторых, добиться гармонии общих вод в организме. Таким образом преодолеваются все нарушения, обусловленные несогласованностью и дисбалансом между нервами и водами. Это упражнение очень полезно для координации функций мышц, нервов, сосудов правой и левой половин тела, и особенно конечностей. Оно имеет важное значение для улучшения функции надпочечников, половых органов, толстого кишечника, почек. При беременности упражнение помогает нормальному развитию ребенка в утробе матери, корректирует его неправильное положение, облегчает роды.

При складывании ладоней перед грудью молящихся для выражения своей покорности или при поклоне общая жидкость в организме (то есть межклеточная и внутриклеточная жидкость, кровь, лимфа и т. д.) нейтрализуется и уравновешивается. Это можно легко проверить, если измерить верхнее и нижнее давление крови, записать разницу, а затем сложить ладони вместе на 3-4 мин и измерить давление снова. «Вы будете удивлены, – пишет К. Ниши, – обнаружив значительно более сбалансированное давление, чем было записано ранее».

ШЕСТОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ: УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА И ЖИВОТА

Подготовительная часть. 1. Сидя на стуле, поднимите и опустите плечи (10 раз). 2. Наклоните голову вправо и влево (10 раз). 3. Наклоните голову вперед и назад (10 раз). 4. Наклоните голову вправо и назад (10 раз), влево и назад (10 раз). 5. Вытяните руки горизонтально вперед, поверните голову вправо (1 раз) и влево (1 раз). 6. Поднимите обе руки вверх параллельно друг другу, поверните голову вправо (1 раз) и влево (1раз). 7. Опустите руки до уровня плеч, согнув их в локтях, касаясь пальцами «погон». 8. Оставляя руки в положении 7, откиньте локти как можно дальше назад, вытянув сильно вперед подбородок (1раз). В этом положении застыньте на 3 сек. и потом расслабьтесь. Посидите несколько минут, расслабившись, положив руки на колени.

Главная часть. Сидя, выпрямите тело, сохраняя равновесие на копчике. Затем раскачивайте туловище влево и вправо, одновременно двигая животом. Мысленно говорите себе, что с каждым днем чувствуете себя все лучше. Это самовнушение благотворно влияет на ум и тело, превращая плохое в хорошее, а хорошее в лучшее.

В шестом правиле здоровья заложено много секретов. Прежде всего оно восстанавливает кислотно-щелочное равновесие.

Одновременное движение позвоночника и живота, рекомендуемое этим правилом, положительно влияет на согласованные взаимодействия симпатической и парасимпатической нервных систем, которые начинают функционировать в согласии и полной гармонии.

Если нет времени, делайте ежедневно хотя бы два упражнения: «золотая рыбка» и «упражнение для капилляров». И вы почувствуете, как силы и бодрость вливаются в ваш организм.

ЗАЩИТИМ НАШИХ ДЕТЕЙ
ОТ АЛКОГОЛЯ, ТАБАКА И ДРУГИХ НАРКОТИКОВ

1. **Что такое алкоголь?** Справка.

– Алкоголь – это этиловый, винный спирт – C2H5OH (Большой Энциклопедический словарь. М. – Санкт-Петербург, «Большая Российская Энциклопедия», с. 1415)

– Алкоголь – наркотик, подрывающий здоровье населения (из Решения 28-й сессии Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 1975 г.)

– Алкоголь относится к сильнодействующим наркотикам (Большая Советская Энциклопедия, т.2, с.116)

– Алкоголь – это этиловый спирт, относится к сильнодействующим наркотикам (Госстандарт СССР, № 1053 ГОСТ 5964-82)

– Этиловый спирт – легко воспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы (ныне действующий в России ГОСТ 18300-72 Минмедбиопрома).

Итак, АЛКОГОЛЬ – ЭТО НАРКОТИК. И естественно, лечат алкоголизм не гинекологи или логопеды, а НАРКОЛОГИ, т.е. специалисты по лечению наркоманов.

2. **Кто его употребляет?**

«Алкоголь употребляется или психически незрелыми индивидуумами (пьянство молодежи) или неполноценными личностями, которым настоящие удовольствия малодоступны ввиду недостаточного уровня нравственного и интеллектуального развития» (Медицинская энциклопедия, М., 1987, с.14) .

3. **Стратегия развала нашей страны, сформулированная директором ЦРУ США Алленом Деллесом в 1945 году:**

- Посеяв в России хаос, мы незаметно подменим их ценности на фальшивые и заставим их в эти фальшивые ценности поверить. Мы найдем своих единомышленников, своих союзников и помощников в самой России…

- Эпизод за эпизодом будет разыгрываться грандиозная по своему масштабу трагедия гибели самого непокорного на земле народа, окончательного необратимого угасания его самосознания…

- Литература, театры, кино, пресса – все будут изображать и прославлять самые низменные человеческие чувства…

- Мы будем всячески поддерживать, и поднимать так называемых художников, которые станут насаждать и вдалбливать в человеческое сознание культ секса, насилия, предательства – словом, всякой безнравственности…

- В управлении государством мы создадим хаос и неразбериху. Незаметно, но активно мы будем постоянно способствовать самодурству чиновников и взяточников. Бюрократизм и волокиту возведем в добродетель. Честность и порядочность будут высмеиваться и никому не станут нужны…

- Хамство и наглость, ложь и обман, пьянство и наркомания, предательство, национализм и вражду между народами – прежде всего ненависть к русскому народу – все это мы будем ловко и незаметно культивировать…

- Мы будем бороться за людей с детских, юношеских лет, будем всегда главную ставку делать на молодежь. Станем разлагать, развращать, растлевать ее…

- И лишь очень немногие будут догадываться, что происходит. Но таких людей мы превратим в посмешище, найдем способы, как их оболгать, объявить отбросами…

Из книги «Школа». В.И. Сивоглазов. Естествознание: «человек»:

ВЛИЯНИЕ СПИРТНЫХ ИЗДЕЛИЙ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Каково значение нервной системы?

Как обеспечить нормальную работу нервной системы?

Никотин и алкоголь – это наркотические вещества. Наркотики – это яды, которые действуют на нервную систему, прежде всего на головной мозг. Они нарушают нормальную работу клеток коры полушарий головного мозга.

Какое значение для человека имеет кора полушарий головного мозга?

Употребление наркотиков быстро приводит к развитию у организма болезненной потребности в их употреблении. Человек становится рабом наркотиков – наркоманом. Ради них он готов на все. Наркотики быстро разрушают организм человека. Никотин и алкоголь – это самые распространенные наркотические вещества.

Влияние курения на нервную систему

Систематическое курение вызывает в головном мозге возбуждение. Это приводит к его быстрому утомлению и истощению. У курящих людей слабеет память, внимание, снижается работоспособность. Каждый человек должен знать, что именно курение может вызвать бессонницу, головную боль, раздражительность, вспыльчивость. *Курение нарушает работу головного мозга.*

Воздействие алкоголя на нервную систему

Алкоголь отравляет весь организм человека. В первую очередь от него страдают нервные клетки головного мозга. Алкоголь нарушает их работу.

Это приводит к изменению поведения человека. Пьяные люди становятся развязными, самонадеянными. Такие люди теряют чувство самоконтроля, способность разумно мыслить и рассуждать. Даже незначительное употребление алкоголя сказывается на работоспособности человека, остроте зрения, координации движений. Это приводит к браку на работе, несчастным случаям. Нередко алкоголь толкает людей на преступления. Систематическое употребление алкоголя приводит к болезни – алкоголизму. Это болезненная потребность организма к повторному употреблению алкоголя. У больных алкоголизмом резко снижаются умственные способности, развиваются болезни внутренних органов. Очень опасен алкоголь для детей и подростков. Он вызывает сильное отравление организма, которое может закончиться смертью.

Употребление алкоголя приводит к развитию алкоголизма.

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, бороться с вредными привычками.

Из учебника: М.Ф. Машковский. «Лекарственные средства», часть II:

АНТИСЕПТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Д. Спирты 1. Спирт этиловый (Spiritus aethylicus) C2H5OH

Синонимы: Винный спирт (Spiritus vini).

По фармакологическим свойствам спирт этиловый относится к наркотическим веществам жирного ряда. Воздействуя на кору головного мозга, он вызывает характерное алкогольное возбуждение, связанное с ослаблением процессов торможения. В больших дозах вызывает также ослабление возбудительных процессов коры, угнетение спинного и продолговатого мозга с подавлением деятельности дыхательного центра. В медицинской практике спирт этиловый применяют преимущественно как наружное антисептическое и раздражающее средства для обтираний, компрессов и т. п. Внутривенно иногда вводят при гангрене и абсцессе легкого в виде 20-33% раствора в стерильном изотоническом растворе натрия хлорида или в стерильной воде для инъекций. Спирт этиловый широко применяют в различных разведениях для изготовления настоек, экстрактов и лекарственных форм для наружного применения. Спирт этиловый 95%. Смесь спирта с водой, содержащая 95-96% по объему этилового спирта. Прозрачная, бесцветная, летучая, легко воспламеняющаяся жидкость, обладающая характерным спиртовым запахом и жгучим вкусом. Горит синеватым пламенем. Смешивается во всех соотношениях с водой, эфиром, хлороформом. Удельный вес 0,809 – 0,813. Температура кипения 78. Спирт этиловый 90% (92,7 части) и воды (7,3 части). Спирт этиловый 70%. Смесь спирта этилового 95% (67,5 части) и воды (32,5 части). Спирт этиловый 40%. Смесь спирта 40%. Смесь спирта этилового 95% (36 частей) и воды (64 части).

<u>ТЕСТ</u>

МОЖНО ЛИ СЧИТАТЬ ВАС АЛКОГОЛИКОМ?

Постарайтесь честно ответить на следующие вопросы («да» или «нет»):

1. После ссоры в семье, после выговора начальника ищете ли вы успокоения в спиртных изделиях?
2. Замечаете ли вы, что стали в последнее время пить больше?
3. Случалось вам, проснувшись утром после выпивки, не помнить, что было вчера?
4. Когда пьете в компании, не стараетесь ли вы незаметно выпить больше?
5. Случались ли ситуации, когда без алкоголя вы чувствовали себя неуверенно?
6. Стремитесь ли опорожнить первую рюмку быстрее, сем делали это раньше?
7. Приходите ли вы в негодование, когда близкие осуждают ваши выпивки?
8. Замечаете ли у себя провалы памяти?
9. Всегда ли у вас находятся причины, оправдывающие выпивку?
10. Часто ли жалеете о том, что сделали или сказали в пьяном виде?
11. Возникает ли у вас желание контролировать количество потребляемых вами спиртных изделий?
12. Часто ли нарушаете данное себе обещание пить меньше или бросить пить?
13. Пытались ли вы бросить пить?
14. Стремитесь ли к тому, чтобы ваша семья и друзья не видели вас пьяным?
15. Замечали ли вы, что из – за активного потребления спиртного у вас появились финансовые затруднения и проблемы на работе?
16. Увеличилось ли количество людей, которые, как вам кажется, несправедливо к вам относятся?
17. Дрожат ли у вас руки после небольшой выпивки?
18. Бывает ли, что ваш запой длится несколько дней?
19. Чувствуете ли вы иногда депрессию и нежелание жить?
20. Бывают ли у вас после пьянки слуховые и зрительные галлюцинации?

Если вы ответили «да», хотя бы на один вопрос у вас первые симптомы алкоголизма. Если на несколько вы находитесь на следующих стадиях алкоголизма: вопросы 1 – 7: ранняя стадия, которая длится обычно 10 – 15 лет; вопросы 8 – 17: средняя стадия, длится 2 – 5 лет; 18 – 20: полная стадия алкоголизма.

МОНОЛОГ КУРИЛЬЩИКА

Курить вредно – это Вам скажет любой некурящий. А я курю и ничуть об этом не жалею.

Я, правда, кашляю, чихаю и сморкаюсь. Хромаю. Хватаюсь за сердце, почки, печень и селезенку. Я не сплю по ночам и засыпаю днём на ходу. У меня выпадают волосы, сыплются зубы, трясутся руки, подгибаются ноги, кружиться Голова и слезятся глаза. Я желтею, синею, краснею, зеленею. Я потею, бледнею, сиплю, хриплю. У меня астма, ревматизм, язва, полиомиелит, бронхит, конъюнктивит, геморрой, гастрит, гипертония. Я слепну, худею и седею. Меня шатает, мотает, бросает, спотыкает, волокёт, вращает, заносит и загибает. Во мне что-то свистит, трещит, звенит, урчит и грохочет.

Учёные говорят: капля никотина убивает лошадь. Переучились, наверное. Где это, интересно, они видели курящих лошадей? Через меня, не то что капля, лужа никотина пропущена. Но со мной ничего не случилось. И, учтите, любая лошадь, даже не курящая, живёт до 18 лет, а мне уже 19.

Будем делать хорошо и не будем плохо

Крошка сын пришел к отцу
И спросила кроха:
«Если я курить начну –
Это очень плохо?»

Видимо, врасплох застал
Сын отца вопросом.
Папа быстро с кресла встал,
Бросил папиросу.

И сказал отец тогда,
Глядя сыну в очи:
«Да, сынок, курить табак –
Это плохо очень».

Сын, услышав сей ответ,
Снова вопрошает:
«Ты ведь куришь много лет
И не умираешь?»

«Да, курю я много лет,
Отдыха не знаю.
Ну, а сколько разных бед
Всем я причиняю.

Я уже не побегу
За тобой вприпрыжку,
Бегать быстро не могу –
Мучает отдышка!

Прошлым летом, иль забыл,
Что со мною было?
Я в больницу угодил,
Сердце прихватило.

Целый месяц пробыл там,
Еле откачали.
Да спасибо докторам
Умереть не дали.

Сердце, лёгкие больны –
В этом нет сомненья.
Я здоровьем заплатил
За своё куренье.

Никотин - опасный яд,
Разум разрушает,
А смола от сигарет
В бронхах оседает.

А угарный газ СО,
Попадая с дымом,
Он в крови вступить готов
В связь с гемоглобином».

«Ну и ну! - *воскликнул сын. –*
Как ты много знаешь,
А курить, однако ж, ты
Всё же не бросаешь».

«Я бросал курить раз пять
Может быть и более,
Да беда - курю опять,
Не хватает воли».

«Нет, ты - сильный, мой отец,
Волевой и смело
Завершишь ты, наконец,
Начатое дело.

Я и мама не хотим
Мы курить пассивно,
К нам ведь тоже никотин
Попадает с дымом.

Я хочу, чтоб ты курить
Бросил эту гадость.
Некурящим начал жить
Всем родным на радость.

Знаю, что курить бросать
Надо поскорее
И тогда вокруг всех нас
Станет мир светлее!

И семейный наш бюджет
Станет побогаче,
Купим мне велосипед,
Чтоб гонять на даче».

«Ну и кроха! Вот так сын!
Карапуз прекрасный
Все проблемы враз решил.
Ладно, я согласный.

Но условия свои
Тоже выдвигаю –
Ты и пробовать не смей,
А я курить бросаю».

И решили, наконец,
И отец, и кроха:
«Будем делать хорошо
И не будем плохо».

Павел Стельмухов,
г. Москва

Гимн клубов «ОПТИМАЛИСТ»

Слова Игоря Биндюкова

Мы пробирались дебрями в ночи
И без конца теряли направление,
Но вот рассвет … и первые лучи
Нам принесли надежду и спасение.

И пусть пока шагать нам не легко –
Стена непонимания перед нами,
Но мы клянёмся памятью Шичко,
Что не уроним врученное знамя.

Оптималист!

Оптималист!

Для всех людей труби тревогу!
И верю я, кто сердцем чист,
К тебе всегда найдёт дорогу…

Но одержав победу над собой,
Грош нам цена, когда мы руки сложим,
Мы каждый день должны бросаться в бой:
Ведь наш девиз – если не я, то кто же?!

К тем торопитесь, кто во власти зла,
В плену иллюзий, миражей и фальши,
Спешите делать добрые дела,
Спешите руку протянуть упавшим…

ПРИПЕВ:
Прошедшие весь ад хмельных дорог,
Мы может больше всех имеем право
К позорному столбу прибить порок,
Тугой петлёй опутавшей державу.

Чтобы для тех, кто дебрями в ночи
Сейчас бредёт, теряя направление,
Блеснул рассвет… и первые лучи
Им принесли надежду и спасение!

ПРИПЕВ: тот же

Гимн клуба «ОПТИМАЛИСТ»
АО «Северсталь» г. Череповец

ПОПЛАВОК

В бурном море разных судеб и людей
Нас настиг зелёно-сизый страшный змей.
Отнял волю, смертным холодом подул,
За собою прямо в пропасть потянул.

ПРИПЕВ:
Так держи нас, Так держи нас, Поплавок,
В дни веселья, невезенья и тревог!
Всем и каждому на жизненном пути,
Солнце истины свети, свети, свети…

Мы пришли сюда, спасая жизнь и честь,
Есть друзья теперь, Учитель мудрый есть.
Каждый помнит, сколько в прошлом чёрных дней,
Ну, а вместе мы беды своей сильней.

ПРИПЕВ:
тот же

Змею подлому мы больше не рабы.
Это счастье стать хозяином судьбы.
Только стонут рядом люди в лапах тьмы,
Кто же им ещё поможет, как не мы?

Во время проведения занятий по «Коррекции зрения», «Искусство быть здоровым», «Освобождение от вредных привычек» и др. часто задаются вопросы о семье, счастье, законах внутрисемейных отношений. Гармоничная семья, в которой соблюдаются эти закономерности помогает её членам оставаться здоровыми и счастливыми, способствует их долголетию. Поскольку «Законы семьи» не изучаются ни в школе, ни в Вузе (как и законы здоровья), по просьбе наших слушателей своеобразный «Кодекс семьи» включается в это методическое пособие.

На занятиях мы рассматриваем все пункты «Кодекса» подробно. «Кодекс» постоянно уточняется, дополняется, в чем-то изменяется в соответствии с творческими замечаниями слушателей.

КОДЕКС СЕМЬИ

1. Семья создается ради счастья детей и любимого человека. Поэтому, создавая семью нужно быть готовым к самопожертвованию.
2. Любовь – это соревнование в том, кто доставит больше счастья другому.
3. Не жалейте себя, привыкайте к благородству, самоотдаче.
4. Учитесь терпению и взаимному прощению друг друга. Не забывайте про закон бумеранга.
5. Не старайтесь переделать своего партнера.
6. Каждый человек жаждет признания его достоинств, слов одобрения, похвалы и благодарности, поэтому не забывайте одобрять, поддерживать и хвалить своих близких.
7. Главное оружие в семье – улыбка. Улыбка не только красит человека, но и создает позитивный эмоциональный настрой.
8. Поймите и признайте разницу между мужчиной и женщиной.
9. Учитесь любить. Любовью побеждается даже ненависть.
10. Отец ничего большего не может сделать для своего ребенка, чем любить его мать (и наоборот).
11. Оказывайте друг другу знаки внимания. Будьте предупредительны даже в мелочах.
12. Выражайте друг другу искреннюю признательность. Каждому приятна похвала, благодарность, одобрение и признание его достоинств.
13. Хвалите и благодарите друг друга. «Благодарность и искренняя похвала» делают другом даже врага», - Будда.
14. Старайтесь по возможности больше времени проводить вместе, используйте для этого хотя одну трапезу в день.
15. Для приветствия и поощрения используйте тактильные прикосновения, не стесняйтесь обниматься и выражать свою любовь и внимание.
16. Обсуждайте вместе семейные дела, проведение выходных и праздничных дней.
17. Не придирайтесь, не ворчите, не осуждайте и не обвиняйте. Терпимость к недостаткам друг друга – основа долгой любви и счастья.
18. Следите за интонациями своего голоса, не позволяйте себе и своему собеседнику раздражаться, переходить на крик и повелительные интонации. Отслеживайте свои эмоции.
19. Не вспоминайте старые обиды и не сравнивайте…
20. Учитывайте настроение другого человека. Прислушивайтесь к его интонации.
21. Самообладание – необходимость. Учитесь признавать свою неправоту и свои ошибки быстро и решительно.
22. Доброе слово хорошо, но доброе дело все-таки лучше. Используйте больше добрых слов и забудьте обидные слова и выражения. Говорите только за себя и от своего имени.
23. Учитесь ставить себя на место другого и смотреть на ситуацию его глазами.
24. Не ссорьтесь по пустякам. В споре не рождается истина.

25. «Чувствуя гнев, не надо ни действовать, ни говорить», - Гёте. Моя ссора с супругом(ой) ведёт к болезни ребёнка. На земле нет ангелов.

26. Не задевайте мужского достоинства, ибо мужчина – голова (мозг) семьи, женщина – шея.

27. Относитесь к странностям женского (мужского) характера с философской улыбкой.

28. Научитесь внимательно слушать, чтобы слушали Вас.

29. Нельзя говорить и делать что-либо, что унизит человека в его собственных глазах.

30. Поделите домашние обязанности, чтобы у каждого члена семьи были свои права и обязанности.

31. Взаимопомощь – основа прочной семьи и важное условие семейного счастья.

32. Не просите о том, что можете сделать сами. Но умейте и просить о помощи.

33. Относитесь с уважением к родственникам супруга(и). Не обижайте родных и друзей ваших близких людей, будьте терпеливы и терпимы с ними, не говорите о них плохо.

34. Позволяйте себе понять и принять других членов семьи, не пытаясь их переделать.

35. Всем людям симпатичны те, кто восхищается ими, поэтому научитесь искренне восхищаться. Учитывайте стремление другого человека быть значимым. Здесь основа многих людских поступков.

36. Говорите о том, что наиболее значимо и интересно для вашего собеседника.

37. Любые способности чахнут под гнетом критики и расцветают под лучами похвалы. Если есть необходимость в критике, то сначала отметьте достоинства собеседника.

38. Создавайте другому человеку хорошую репутацию, и он всегда будет пытаться ее оправдать. Позвольте считать, что данная идея принадлежит собеседнику.

39. Уделяйте внимание своему физическому здоровью. Без здоровья высокая духовность, что клинок без рукояти.

40. Избавьтесь от вредных привычек.

41. Если дали слово, выполните его без оговорок. «Дал слово – держись, не дал слова - крепись».

42. Строго учитывайте соотношение доходов и расходов каждым членом семьи.

43. Прочитайте хорошую книгу о сексуальной стороне брака.

44. Оставьте место, где вы были, лучше и чище, чем там (оно) было до вас.

Эти правила желательно перечитывать ежедневно или хотя бы раз в неделю с поведением «итогов» и постановкой перед собой новых, наиболее актуальных задач. Намеченное стремитесь жестко выполнять. Правила могут дополняться, могут изменяться их формулировки в соответствии с «устоями» рода, семьи или по договоренности.

А ДИАГНОЗ БЫЛ НЕУМОЛИМ

Болезнь, как всегда подкрадывается к человеку неожиданно. Что касается моего случая, то после безобидного вроде бы простудного заболевания, но перенесенного на ногах (нам ведь некогда!), к моему несчастью, я в итоге оказался … в онкологическом центре. Одном из лучших в Москве – так что пятно у себя на правом легком с помощью импортной аппаратуры я мог видеть и сам на экране монитора. Диагноз был неумолим – онкология, что, естественно, подтверждалось и результатами клинических исследований. По их мнению, оставалось лишь одно средство – хирургическое вмешательство, пока не «пошли» метастазы…

Однако от этой меры, как от крайней и рискованной, я отказался (о чем, как и бывает в таких случаях, подписал соответствующую бумагу, что освобождает врачей от профессиональной ответственности). Говорят, надежда умирает последней. У меня она была связана с близким родственником, опытным пчеловодом, весьма осведомленным в народной медицине в лечении различных болезней продуктами пчеловодства.

Посмотрев мой рентгеновский снимок и поразмыслив над заключением лечащего врача, он задал мне несколько уточняющих вопросов. Затем предложил следующее: снять с улья хорошо запрополисованный холстик, вырезать подходящий кусок, сшить для него наволочку из марли или из тонкой хлопчатобумажной ткани, чтобы он не сворачивался, желательно простегать его в нескольких местах нитками.

А затем просто-напросто… спать на нем!

Сколько времени? Это, естественно, зависит от степени заболевания. Что касается меня лично, то мне было «прописано» сорок сеансов, т.е., проще говоря, сорок ночей.

По истечении этого срока я обратился в день приема к лечащему врачу, а он, естественно, послал меня прежде всего сделать рентгеновский снимок. Каково же было удивление врача-рентгенолога, когда он ничего подозрительного не обнаружил на моем правом легком.

– Зря вас ко мне послали! – вот все, что я от него услышал.

Но пятно-то на своем правом легком величиной с прежний пятак я ведь видел прежде собственными глазами!

Еще больше был удивлен лечащий врач. Чтобы таким способом, проводя время, отведенное природой человеку для сна, а кроме того, принимая мед, избежать скальпеля? Это в его практике было впервые.

С тех пор прошло уже более двух лет, я проходил в порядке контроля неоднократно рентгеноскопию, но никаких рецидивов не отмечалось. А главное – чувствую себя хорошо.

Более того: не будучи врачом и без их предписаний, тем не менее, я помогаю таким же образом тем, кто в этом нуждается. Так, в течение двадцати ночных сеансов В. Топилина удалось целиком излечить от хронического заболевания бронхов. А.П. Сухинин, переболевший туберкулезом, жаловался на то, что трудно дышать даже при непродолжительной ходьбе. Дав ему холстик, я поделился с ним своим собственным опытом избавления от, казалось бы, неизлечимого недуга. прошло уже около четырех месяцев после того, как он прошел этот, совсем несложный, но весьма эффективный кур лечения. Но, как он говорит сам, чувствует себя нормально и об одышке забыл.

П.Никитин, пчеловод-любитель, г.Москва
Из газеты «Ай, болит!»

П Н Е М И Т

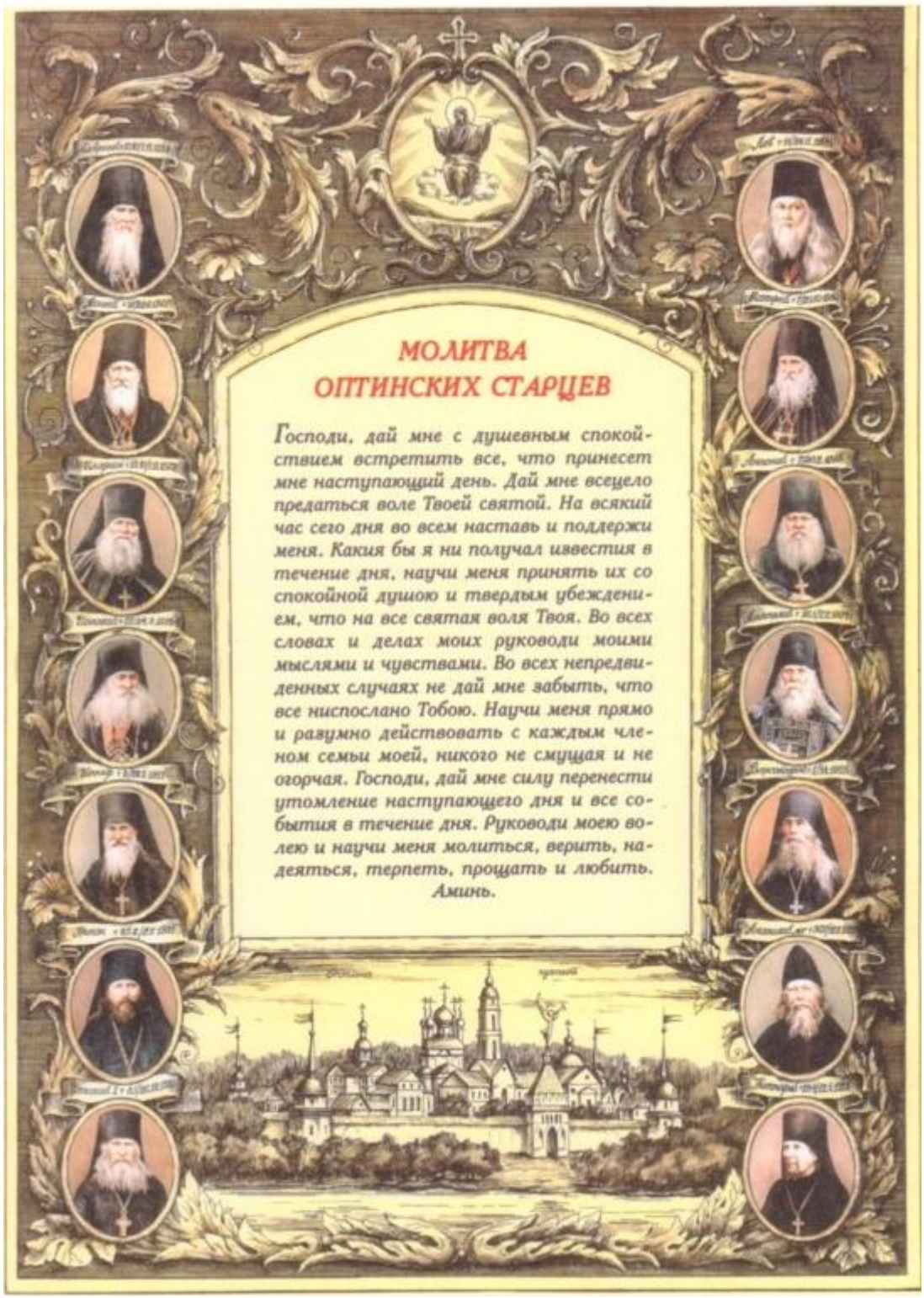
П Н Е М И Т Ш

П Н Е М И Т Ш Б Ф

П Н Е М И Т Ш Б Ф Е Ю Л

П Н Е М И Т Ш Б Ф Е Ю Л Д Т Г Н Ш Е В

П Н Е М И Т Ш Б Ф Е Ю Л Д Т Г Н Ш Е В П Р Ф Ю Б К Х В Ы М И Т



МОЛИТВА ОПТИНСКИХ СТАРЦЕВ

Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне наступающий день. Дай мне всецело предаться воле Твоей святой. На всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня. Какия бы я ни получал известия в течение дня, научи меня принять их со спокойной душою и твердым убеждением, что на все святая воля Твоя. Во всех словах и делах моих руководи моими мыслями и чувствами. Во всех непредвиденных случаях не дай мне забыть, что все ниспослано Тобою. Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей, никого не смущая и не огорчая. Господи, дай мне силу перенести утомление наступающего дня и все события в течение дня. Руководи моею волею и научи меня молиться, верить, надеяться, терпеть, прощать и любить. Аминь.

ЭЙ-ПИ-ВИ (Экстракт прополиса водный)

Является водной вытяжкой действующих веществ прополиса (их содержание – 0,82%). Имеет цвет «кофе с молоком», непрозрачен, может давать осадок (перед употреблением взбалтывать!), запах приятный, бальзамический.

Фармакологические свойства: Препарат обладает противобактерийным, противовирусным и противогрибковым свойствами. Оказывает противозудное, обезболивающее и дезодорирующее действие, стимулирует регенерацию (восстановление) тканей и защитные реакции организма.

Показания, способ применения и дозы: Показаниями к его использованию служат трудно заживающие раны и язвы (делаются примочи и орошения), заболевания слизистой оболочки полости рта, десен, зубов, ангины, хронические тонзиллиты (готовится раствор для полосканий – 1 ст. ложка водного экстракта на 100-150 мл воды, очаги поражения также смазываются не разведенным водным экстрактом), катаракта, глаукома, конъюнктивиты (препарат закапывают пипеткой в глаза по несколько капель 3-4 раза в день, если отмечается выраженное жжение, то разводите его кипяченой водой в соотношении 1:2), насморк (препарат разводится кипяченой водой в соотношении 1:2 и закапывается в нос по 3-5 капель 1-4 раза в день), трихомоноданые, грибковые и бактерийные воспаления влагалища и эрозии шейки (делаются спринцевания разведенным препаратом – 2-3 ст. ложки экстракта разводятся в 0,5 л кипяченой воды, можно смачивать также марлевые турунды нашим препаратом или разведенным в соотношении 1:2 вводить во влагалище на 8-12 часов; процедуры проводят в течение 10-12 дней), трещины прямой кишки и геморрой (препарат разводят в соотношении 1:2, смачивают им марлевые салфетки и делают примочки), доброкачественные и злокачественные опухоли (как дополнение к основному лечению, препарат применяется наружно), рентгеновские, радиевые и солнечные лучевые повреждения. Водный экстракт прополиса может использоваться также для профилактики простудных заболеваний и гриппа (разводится водой в соотношении 1:2 и закапывается в нос по 3-5 капель 1-2 раза в день). Для ингаляций удобно использовать дозированный ручной (карманный) ингалятор с резиновой грушей, действующей по принципу пульверизатора. Заправляется он 3 мл. водного экстракта прополиса.

Побочные эффекты: Весьма редко могут отмечаться явления индивидуальной непереносимости к водному экстракту прополиса (проявляются обычно в виде зуда, покраснения кожи и сыпи на ней). В таких случаях лечение нужно прекратить.

Противопоказания: Аллергия к прополису.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

«Вы – то, что Вы едите», - считают йоги, и вполне обосновано. Съедаемая пища не только является строительным материалом для нашего тела и источником биохимической энергии. Характер пищи в известной мере влияет и на интеллектуальные способности, эмоциональный фон, общее самочувствие и настроение. Вопросы культуры питания сегодня особенно актуальны. Можно считать, что девять человек из десяти питаются неправильно и страдают в связи с этим различными нарушениями со стороны желудочно-кишечного тракта, и как следствие, приобретают букет хронических болезней.

Разумеется, рациональное питание является лишь одной слагаемой здорового образа жизни.

Основные правила для начинающих, соблюдать которые не составляет никакого труда, если вы «едите, чтобы жить, а не живете, чтобы есть».

1. Основа основ – тщательное разжевывание. Разумеется, не стоит подсчитывать, сколько произведено жевательных движении. Пережевывать твердую пищу нужно до тех пор, пока она не станет жидкой. Молоко, кефир, соки – тоже пища, только жидкая, которая нуждается в пережевывании. Йоги говорят, что «твёрдую пищу надлежит пить, а жидкую - есть». При совершенном разжевывании даже самая грубая пища, например жареное сало, усваивается относительно легко.

2. За стол стоит садиться, лишь будучи по-настоящему голодным. Если есть не очень хочется, лучше пропустить этот прием пищи. Никогда не надо перекусывать в промежутках между едой. Вообще, придерживаться режима в отношении питания целесообразно при установившемся ритме труда и отдыха. В противном случае лучше руководствоваться появлением хорошего аппетита.

Никогда нельзя есть в состоянии усталости, раздражения, сильной радости и других стрессов, сразу после перегревания или переохлаждения. Сначала необходимо немного отойти, отдохнуть минут 15-20, а уж потом садиться за стол.

Во время еды не позволяйте портить вам аппетит неприятными разговорами или отвлекать делами. Чрезвычайно вредно читать за едой, вернее есть за чтением, или смотреть телевизор.

3. Очень полезны овощи, зелень и фрукты. Они являются динамическими регуляторами процессов пищеварения, источниками витаминов и других биологически ценных веществ и по объему должны составлять не менее половины рациона.

4. Обязательно нужно пить достаточно воды. Йоги выпивают в день не менее 15 стаканов (около 3 литров). Разумеется, объем потребляемой воды зависит от климатических условий и времени года. Перед употреблением воду следует аэрировать – перелить несколько раз из одной чаши в другую. При этом она насыщается кислородом, а по воззрениям йогов – Праной. Вода должна быть приятной температуры – горячей, но не обжигающей. Пить ре-

комендуется мелкими глотками, представляя, что каждая порция приносит определенную пользу.

Обязательные приемы воды: вечером, перед сном, утром, после пробуждения, и в течение дня за полчаса до еды, примерно по стакану каждый раз. Промежуток времени между окончанием трапезы и первым приемом воды зависит от характера съеденного и варьируется от получаса до 3-4 часов.

Ограничивать прием воды следует только при некоторых нарушениях водно-солевого обмена, например, при беременности. Причина отеков при таких нарушениях – не сама вода, а избыток поваренной соли. Недостаток же потребляемой жидкости проявляется своеобразным синдромом. Йоги говорят про таких людей: «высохший человек». Причем пить такому высохшему не хочется, да и внешний вид отнюдь не «сухой», поэтому человек никак и не связывает свои недомогания с недостаточным орошением.

5. Физиологическая норма поваренной соли для взрослого человека, не занимающегося тяжелым физическим трудом, - от 1 до 3 граммов в день. Соль содержится во всех продуктах питания, в 100г черного хлеба, например, её около 1 г. При нормальном питании требуемое количество соли человек получает автоматически, не подсаливая специально пищу. Избыток соли задерживает в организме воду, способствуя образованию отеков, нарушает обмен веществ и является одной из причин гипертонии и атеросклероза.

6. Хуже всего усваивается жареная пища, она же наиболее раздражает желудок и кишечник. Жиры, особенно растительные, при температурной обработке, разлагаются, выделяя ядовитые вещества (акролейн) и др. Наименее вредны продукты, жаренные на топленом масле. Маргарин, несмотря на рекламируемые достоинства, желудок принимает с трудом в любом виде. Вообще, жареного следует избегать, это поможет не допустить или одолеть язвы, гастриты, колиты и т.д.

Приведенные шесть правил очень просты. Следуя им, даже без серьезных самоограничений можно существенно поправить здоровье, повысить работоспособность и отдалить старость. Остальные рекомендации предназначены для тех, кто укрепился в намерении питаться правильно.

1. Нельзя делать из еды культ. При этом имеются в виду любые излишества, как в увлечении застольями, так и в следовании модным диетам. Смешно подсчитывать число витаминов в супе или калорийность бутерброда. Представление об этих вещах надо, конечно, иметь, но не доводить до абсурда.

2. Многие широко распространенные продукты питания обладают особой вредностью, от их употребления лучше воздерживаться. Это все колбасы, мясные и рыбные консервы, особенно шпроты, майонез, маргарин, кулинарные жир, кофе, специи. С развитием правильного вкуса все они вызывают отвращение.

Не рекомендуется употреблять также белый сахар, кондитерские изделия, продукты из белой высокосортной муки, рафинированные масла, черный чай, какао, напитки «фанта» и «пепси-кола», столовый уксус.

3. Питаются йоги, как правило, два или три раза в день. При рациональном питании и установившихся ритмах труда и отдыха желудок исправно, в назначенные часы, подает сигналы голода.

Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за три часа до сна. Завтракать желательно через три, четыре часа после пробуждения, лучше около 12 часов. При этом основная пищевая нагрузка должна приходиться не на завтрак, как принято считать, а, напротив, на ужин. Это более соответствует характеру обменных процессов и многими практикуется инстинктивно.

4. Молоко и молочные продукты, - существенные компоненты рациона йогов. К сожалению, у многих взрослых молочный сахар – лактоза, усваивается с трудом, и прием молока сопровождается газообразованием. В этом случае молоко можно с успехом заменять кисломолочными продуктами, которые содержат полный набор аминокислот, витамины, великолепно усваиваются и нормализуют состав микрофлоры кишечника.

В нормальных условиях вставать из-за стола нужно с чувством, что можно было бы съесть еще. Имеется очень простой критерий истинной сытости: если хочется съесть кусочек черного хлеба, значит человек голоден, а если уже нет – пора прекращать еду. Следует помнить, что человека питает не то, что он съел, а то, что усвоил. Следовательно, чем меньшим количеством пищи довольствуется человек, тем совершеннее у него обмен.

5. Людям старше 50 лет рекомендуется употреблять животную пищу не чаще, чем один-два раза в неделю, более молодым – до трех раз в неделю. К животной пище относятся мясо, рыба, яйца и блюда из них.

В конце лета – начале осени, в период обилия овощей и фруктов, от животной пищи можно вообще отказаться, зимой и в начале весны – несколько увеличить ее потребление.

Бывает, что отказаться от мяса очень тяжело. В этом случае отвыкать нужно постепенно. Скажем, на протяжении месяца – двух есть животную пищу только один раз в день. Затем устраивать раз в неделю разгрузочный день – есть обычную пищу, но без мяса, рыбы, колбасы, яиц, бульонов. Когда этот этап будет пройден – примерно через два месяца, перейти на два разгрузочных дня в неделю и т.д., в соответствии с поставленными задачами.

Все сказанное относится только к взрослым старшие 14-15 лет. До этого возраста организм сам регулирует характер съедаемых продуктов и их количество, главное тут разнообразие и естественность пищи.

6. Чистое вегетарианство вряд ли целесообразно в наших климатических условиях. Правильнее будет дополнять растительную пищу молоком и молочными продуктами.

При составлении меню лучше ориентироваться на те продукты, которые произрастают в данной местности, но не на «заморские» дары природы. Картошка с капустой для нас гораздо ближе и полезнее чем бананы и апельсины. «Вы сами являетесь лучшим судьей в отношении вашей пищи и напитков. Вы должны знать особенности своего организма и климатические условия, и видеть, какой вид пищи и напитки устраивают вас больше всего и поддерживают ваше умственное и физическое здоровье в нормальном состоянии. Из-

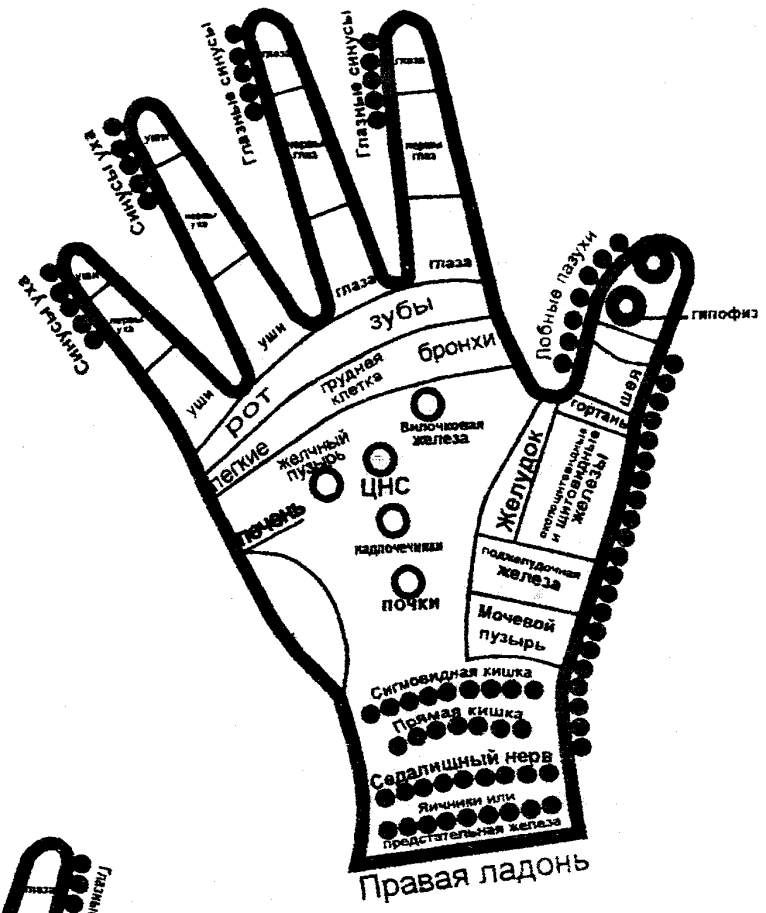
бегайте пищи (напитков), которые вызывают ненормальный жар или холод (в организме) и не могут быть легко и должным образом переварены. Избегайте такой пищи, которая вызывает чувственное возбуждение или сонливость. В очень холодном климате производящая тепло пища и напитки могут быть необходимы, но в очень жарком климате только охлаждающая пища и напитки благоприятны… Природа сама снабдила различные страны различной фауной и флорой при различных сезонах. Учитесь у природы и не производите путаницы в отношении пищи и напитков».

7. Очень важны в питании различные каши – гречневая, овсяная, пшенная и т.д. Их полезно есть каждый день. Но каши должны вариться на воде, без сахара и молока.

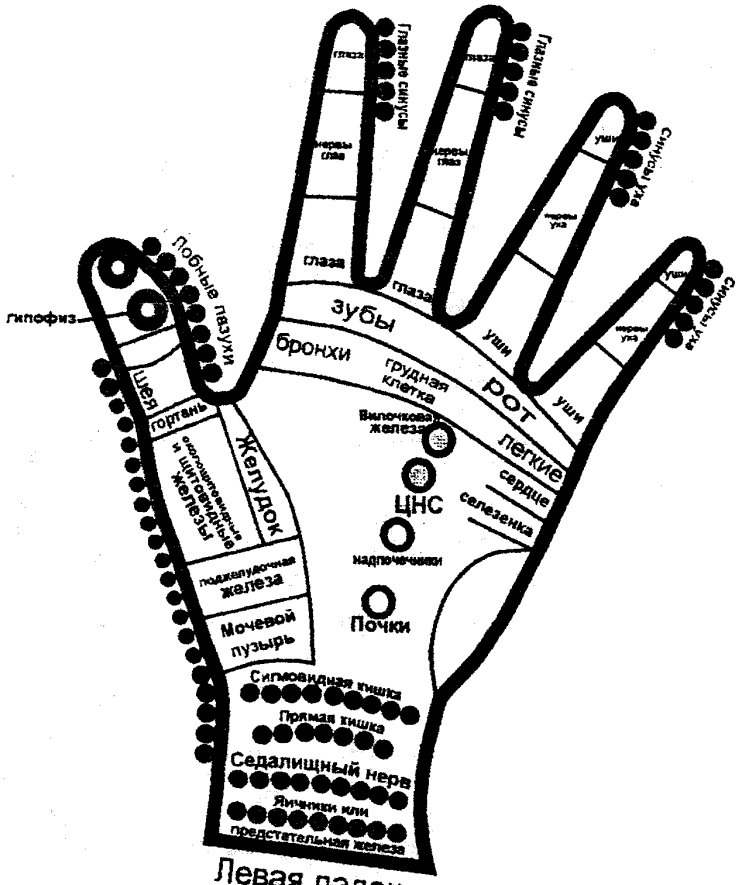
8. Готовить желательно на один раз. При хранении и повторном разогревании остаются только «чистые калории», биологически ценные компоненты разрушаются. Кроме того, на кухне обычно не соблюдаются правила асептики и в приготовленной пище при хранении неизбежно начинаются процессы гниения и брожения.

9. Следует помнить, что вредны как очень горячая, так и очень холодная пища. При этом зимой лучше ориентироваться на горячее, а летом на пищу комнатной температуры.

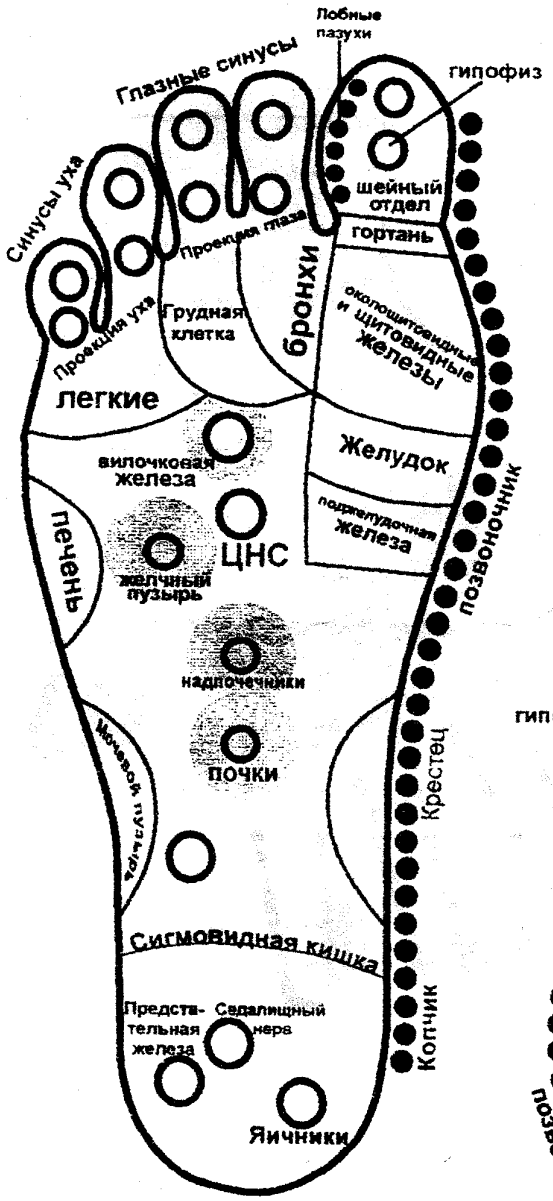
10. После еды около получаса нужно отдохнуть, но не лежать и не спать.



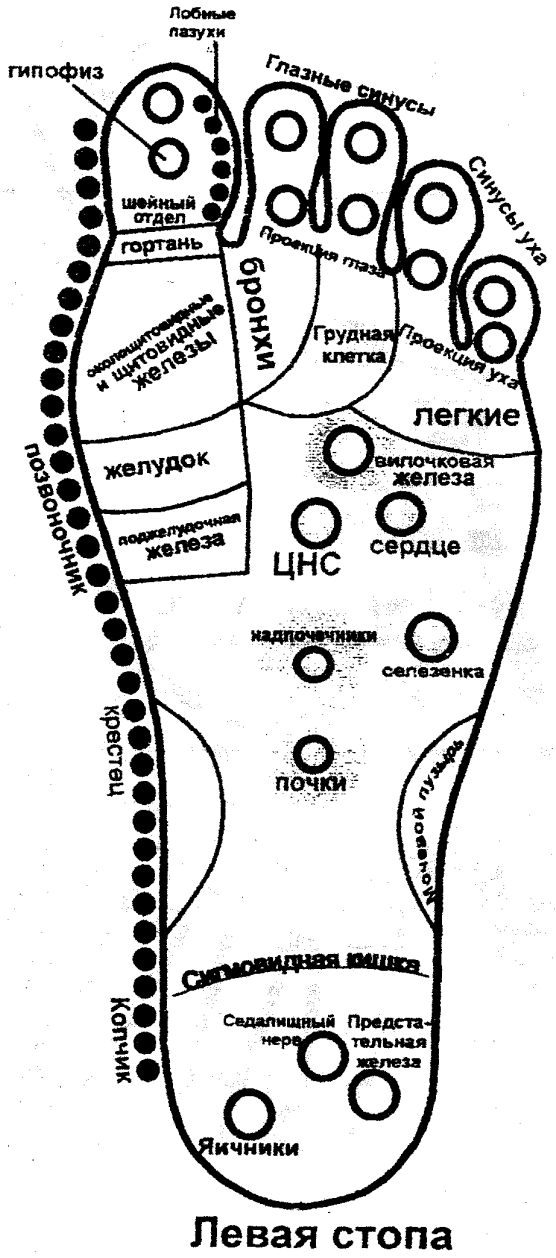
Правая ладонь



Левая ладонь



Правая стопа



Левая стопа

/ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯТЬ В БЫСТРОМ ТЕМПЕ/

ТЫСЯЧА ДВИЖЕНИЙ
Н.М. АМОСОВА

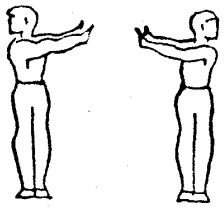
①

ПОДНЯТЬ, ОПУСТИТЬ
/50 РАЗ/

②

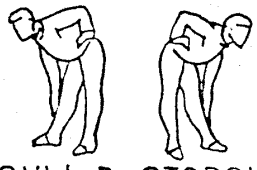
БЕГ
/15-20 МИН./

③



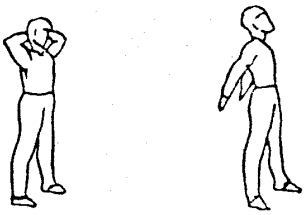
ПОВОРОТЫ РУК И ГОЛОВЫ
/100 РАЗ/ЛАДОНИ ОТ СЕБЯ НА УРОВНЕ ЛИЦА

④



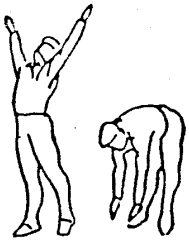
НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ
/100 РАЗ/

⑤



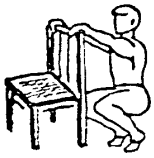
ЛАДОНЯМИ ДОСТАТЬ ЛОПАТКИ
/100 РАЗ/

⑥



НАКЛОНЫ ВПЕРЕД
ДОСТАТЬ ПОЛ /100 РАЗ/

⑦

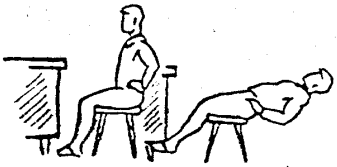


ПРИСЕДАНИЯ
/100 РАЗ/

⑧

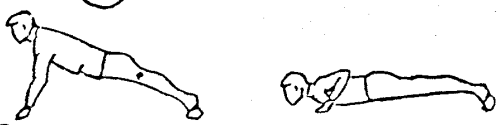
ВРАЩЕНИЯ РУК И ГОЛОВЫ
/ПО 50 РАЗ В КАЖДУЮ СТОРОНУ/

⑨



КАЧАНИЕ ПРЕССА ЖИВОТА
/50 РАЗ/

⑩



ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА
/2 ПОДХОДА ПО 50 РАЗ/

АКАДЕМИК А.А. МИКУЛИН

/ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА/

ЛЕЖА В ПОСТЕЛИ, НА СПИНЕ, РУКИ ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА.
ПРИ ПОЛНОМ ВДОХЕ НАДУТЬ ЖИВОТ, ВЫДЕРЖАТЬ 4 сек.
СЛОЖИТЬ ГУБЫ ТРУБОЧКОЙ, СДЕЛАТЬ
20 ОТРЫВИСТЫХ ВЫДОХОВ ДО ОТКАЗА.
/ПОВТОРИТЬ 10 РАЗ/

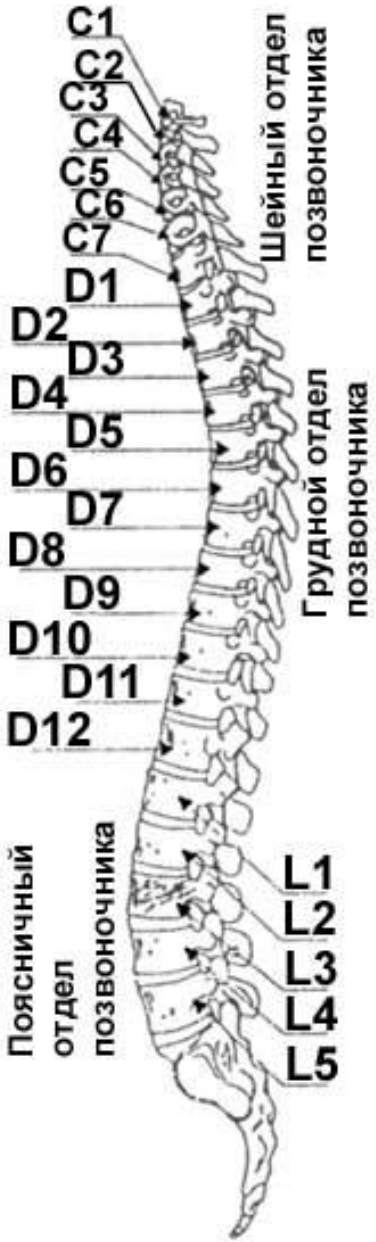


СХЕМА ПОЗВОНОЧНИКА

Обозначение позвонка	Органы и части тела, функция которых зависит от правильного положения позвонка	Симптомы и патологические состояния, возникающие при неправильном положении позвонка
C1	Гипофиз, внутреннее ухо, мозг, симпатическая нервная система	Головные боли, нервозность, повышенное артериальное давление, мигрени, проблемы со сном
C2	Глаза, зрительный и слуховой нервы, височные кости	Заболевания глаз, аллергии, снижение слуха, обмороки
C3	Щеки, внешнее ухо, лицевой нерв, зубы	Невралгии, невриты, угри
C4	Нос, губы, рот, евстахиева труба	Нарушение слуха, увеличенные аденоиды
C5	Голосовые связки	Боль в горле, тонзиллит, ларингит
C6	Мышцы шеи, надплечья	Боли в шее, в плечах, в затылке
C7	Щитовидная железа, плечевой и локтевой сустав	Гипотиреоз, нарушение подвижности в плечах и локте
D1	Руки, запястья, ладони, пищевод, трахея	Астма, кашель, боли в руках и ладонях
D2	Сердце, перикард, коронарные артерии	Аритмии, боли за грудиной, ишемическая болезнь
D3	Бронхи, легкие, плевра, грудь и соски	Бронхиты, астма, плевриты, пневмонии
D4	Желчный пузырь, общий желчный проток	Камни в желчном пузыре, желтуха, нарушение усвоения жиров
D5	Печень, солнечное сплетение	Расстройства работы печени, желтуха, нарушения свертываемости крови
D6	Желудок	Гастриты, язвы, нарушения пищеварения
D7	Поджелудочная железа, двенддцати-перстная кишка	Диабет, язвы, расстройства пищеварения и стула
D8	Селезенка, диафрагма	Расстройства пищеварения, икота, нарушение дыхания
D9	Надпочечники	Аллергические реакции, слабость имунной системы
D10	Почки	Болезни почек, усталость, слабость
D11	Почки, мочеточники	Расстройства мочеиспускания, хронические заболевания почек
L1	Аппендикс, брюшн. полость, слепая кишка, верх бедра	Грыжи, запоры, колит, диарея
L2	Аппендикс, брюшн. полость, слепая кишка, верх бедра	Аппендицит, кишечные колики, боли в бедре и паху
L3	Половые органы, мочевой пузырь, колено	Расстройство мочевого пузыря, импотенция, боли в коленях
L4	Предстательная железа, голени, стопы	Боли в голенях, стопах, ишиас, люмбалгия, нарушения мочеиспускания
L5	Голени, стопы, пальцы ног	Отеки, боли в лодыжках, плоскостопие
Крестец	Бедренные кости, ягодицы	Боли в крестце
Копчик	Прямая кишка, задний проход	Геморрой, нарушение функции тазовых органов
D12	Тонкая и толстая кишки, паховые кольца, фаллопиевы трубы	Нарушения пищеварения, заболевания женских половых органов, бесплодие

ДОБРО И ЗЛО. КАК ИХ ПОНИМАТЬ?

Мир в своих основах устроен незлонамеренно. Зло возникает от действий (или бездействий) людей. Иногда про зло и добро говорят, что оно относительно. Простой пример. Люди из Пентагона вывозят к себе наш уран. Он продан США за 0,001 (за одну тысячную!) цены.

Это добро или зло? Кто-то на этот вопрос скажет: «А это как посмотреть!» Америка от нашего уровня в ядерном отношении становится в два раза сильнее. И это для США очень хорошо! Россия же с потерей ядерного щита окончательно закрепляется в хвосте «развивающихся» стран, со всеми вытекающими последствиями. Нищетой, беззащитностью. Напомним. По заявлению депутатов Мурманской областной Думы, только по «урановой сделке» с каждого из нас, ЕЖЕДНЕВНО, Америка имеет В СВОЮ ПОЛЬЗУ по 200 рублей. Получается, семья, состоящая из трех человек, ежемесячно выплачивает США по 18 тысяч рублей. И так будет долго. Ведь общие потери от сделки для России составили около 100 годовых бюджетов России.

Это добро? Или зло? Конечно, добро… для Америки! И, конечно, зло для нас. Так как считать? Зло «относительно» или конкретно? С точки зрения инопланетянина относительно. Но мы-то земляне, и для нас все конкретно.

Многие, глядя на окружающую жизнь, в бессилии кусают локти. Ну, как так? Ну, почему мы все потеряли?

Ответ простой. Весь развал, милые мои, сделан нашими руками. При нашем одобрении. И многое случилось только потому, что нами нарушены некоторые вечные истины. Смотрите эпиграфы номера.

В прошлое стреляли? Стреляли! О мертвых плохо говорили? Еще как говорили!

Так что же удивляться тому, что в 1993 году пушки в буквальном смысле слова расстреляли Верховный Совет РСФСР?

Зверев А.А.
клуб «Трезвая Тюмень»

КОГДА БРАНЯТ НАШ ПРОШЛЫЙ ДЕНЬ

Я не за то, чтобы вернуть
В стране все то, что было прежде.
Был не простым когда-то путь,
Что вел нас к бурям и надежде.

Смешно сегодня говорить
Об идеальности тогдашней.
Ном можно, если не хитрить,
То честно вспомнить и сравнить
День нынешний и день вчерашний.

Давайте же, не пряча глаз,
Пусть крупными или некрупными
Мы будем судьями сейчас
Строжайшими или неподкупными.

Пусть бьют истории часы,
Иначе и нельзя, наверное,
Мы все положим на весы,
Да, все: и лучшее, и скверное.

За что бранят былые годы?
Причем бранят подчас не зря:
За профанацию свободы,
За сталинизм и лагеря.

Все это так. И это было!
И все-таки скажите мне:
А где же нынче наша сила?
И жить нам мило иль не мило
В стократ разграбленной стране?

Да, лагеря, конечно, были.
Тут – прибавить, ни отнять.
И этой боли, этой боли
Ничем нельзя зарубцевать.

И все-таки, хитрить не будем,
Давайте спросим в трудный час:
Когда же больше гибли люди:
В те времена или сейчас?
Да, было бед немало пройдено,
И все же, несмотря на зло,
А населенье нашей Родины
Росло, да как еще росло!

А что сегодня? Посмотрите:
Ведь в нищете же каждый край!
Нужна таблетка? – Заплатите!
За операцию – платите!
А нет – ложись и помирай!

Что ж, человек и умирает…
А населенье не растет,
А населенье убывает
Да так, что лучше не бывает:
На целый миллион за год!

О прошлых бедах в мощном хоре
кричали, грохая в набат,
А вот за нынешнее горе,
И за смертей буквально море –
Уже никто не виноват!

Как ни ругай, но это ж было:
Была единая страна,
В которой – власть, и мощь, и сила!
А нынче так ее скрутило,
Что вся она почти застыла
И никому-то не страшна…

Да, бед не счесть и не измерить,
Дела – страшнее всяких слов!
Народ мой! Как ты мог поверить
Глазам, привыкшим лицемерить,
И всем потокам лживых слов?!

«Демократическая» братия,
Где вся свобода – на словах!
А в душах у людей – апатия,
И даже чуть ли не проклятия!

Ну где там, к черту, демократия?!
Ведь вся же власть в одних руках!
Да там был дефицит свободы,
Но был же и огонь труда!
Но там ведь строились заводы!
А нынче что? Ведь год за годом
Везде и мрак, и нищета!

Былые планы разрушаются,
Все погибает. Все – вразброс!
Заводы всюду закрываются,
Вся армия разоружается,
Страну спускают под откос.

Да, все, нищая, разоряется!
И этому не ждите смены!
А что у нас не разрушается,
И неизбежно подымается,
Так это: цены, цены, цены!

Жиреют толстосумы дошлые,
Любуясь муками отчизны!
На, а теперь, друзья хорошие,
Браните всласть все наше прошлое
И восхищайтесь новой жизнью!

Эдуард Асадов,
11.11.1999г.

Комплексная социальная правовая программа
Организационного комитета Общероссийской политической партии
«Партии конституционного права гражданина России»

БЕЗ КОММЕНТАРИЯ

«Чтобы подготовить Америку к вступлению в XXI век, мы должны научиться управлять силами, предопределяющими перемены в мире, обеспечить прочность к надежности руководящей роли Америки на долгие времена.

50 лет назад Америка, проявив дальновидность, руководила созданием институтов, обеспечивших победу в «холодной войне» и сумевших устранить множество препятствий и барьеров, разделявших мир, в котором жили наши родители…»

Послание Президента США Б.КЛИНТОНА
«О положении страны» от 7 февраля 1997 года.

«Мы истратили триллионы долларов и сорок лет, чтобы оформить победу в холодной войне против России»

Государственный секретарь США ДЖ. БЕЙКЕР

«Победа США в холодной войне была результатом целенаправленной, планомерной и многосторонней стратегии США, направленной на сокрушение Советского Союза. Ход исторических событий был предопределен стратегическими директивами Рейгана. В конечном счете скрытая война против СССР и создала условия для победы над Советским Союзом».

Директор Центра политики и безопасности Ф.ГАФНЕЙ

«Россия – побежденная держава. Она проиграла титаническую борьбу и говорить – это была не Россия, а Советский Союз – значит бежать от реальности. Это была Россия, названная Советским Союзом. Она бросила вызов США. Она была побеждена. Сейчас не надо подпитывать иллюзии о великодержавности России. Нужно отбить охоту к такому образу мыслей. Россия будет раздробленной и под опекой».

Секретарь Трехсторонней комиссии ЗБИГНЕВ БЖЕЗИНСКИЙ

«Запад должен сделать всё возможное, иначе США и Запад рискуют выпустить из рук победу в холодной войне, которая обернется в результате поражением… Россия – ключ к успеху. Именно там будет выиграна или проиграна последняя битва холодной войны. Не может быть более высоких ставок».

Президент США Р.НИКСОН

«Распад Советского Союза – это безусловно, важнейшее событие современности, и администрация Буша проявила в своем подходе в этой проблеме поразительное искусство. Я предпочту в России хаос и гражданскую войну тенденции воссоединения ее в единое, крепкое, централизованное государство».

Член Трехсторонней комиссии руководитель – «Бнай Брит» Г.КИССИНДЖЕР

«…задача России после проигрыша холодной войны – обеспечить ресурсами благополучные страны. Но для этого им нужно всего пятьдесят-шестьдесят миллионов человек».

Премьер-министр Великобритании ДЖОН МЕЙДЖЕР

Директива ЦРУ США (известная как доктрина Алена Даллеса, директора ЦРУ), 1945 год

«Окончится война, все как-то утрясется, и мы бросим все, что имеет, - все золото, всю материальную мощь на оболванивание и одурачивание людей.

Эпизод за эпизодом будет разыгрываться грандиозная по своему масштабу трагедия гибели самого непокорного на земле народа, окончательного, необратимого угасания его самосознания.

Посеяв в России хаос, мы незаметно подменим их ценности на фальшивые… Мы найдем своих единомышленников, своих помощников и союзников в самой России. Эпизод за эпизодом будет разыгрываться грандиозная трагедия гибели самого непокорного на земле народа, окончательного угасания его самосознания.

Из литературы и искусства, например мы, постепенно вытравим их социальную сущность, отучим художников, отобьём у них охоту заниматься изображением тех процессов, которые происходят в глубинах народных масс. Литература, театры, кино, - всё будет изображать, и прославлять самые низменные человеческие чувства. Мы будем всячески поддерживать, и поднимать так называемых художников, которые станут насаждать и вдалбливать в человеческое сознание культ секса, насилия, садизма, предательства – словом, всякой безнравственности.

В управлении государством мы создадим хаос, неразбериху. Мы будет незаметно, но активно и постоянно способствовать самодурству чиновников, взяточников, беспринципности. Честность и порядочность будут осмеиваться и никому не станут нужны, превратятся в пережиток прошлого. Хамство и наглость, ложь и обман, пьянство и наркоманию, животный страх и вражду народов, прежде всего вражду и ненависть к русскому народу – все это мы будем ловко и незаметно культивировать.

Мы будет расшатывать таким образом поколение за поколением…

Мы будет драться за людей с детских, юношеских лет. Будем всегда главную ставку делать на молодежь, станем разлагать, развращать, растлевать ее. Мы сделаем из них космополитов.

И лишь немногие, очень немногие будут догадываться или даже понимать, что происходит. Но таких людей мы поставим в беспомощное положение, превратим в посмешище, найдем способ оболгать и объявить их отбросами общества…»

Из директивы 20/1 Совета национальной безопасности США от 18 августа 1948 года

«Правительство вынуждено в интересах развернувшейся ныне политической войны наметить более определенные и воинственные цели в отношении России уже теперь, в мирное время, чем было необходимо в отношении Германии и Японии еще до начала военных действий с ними… При государственном планировании ныне, до возникновения войны, следует определить наши цели достижимые как во время мира, так и во время войны, сократив до минимума разрыв между ними.

Наши основные цели в отношении России, в сущности, сводятся всего к двум:

а) свести до минимума мощь и влияние Москвы;

б) провести коренные изменения в теории и практике внешней политики, которых придерживается правительство, стоящее у власти в Росси.

Наши усилия, чтобы Москва приняла НАШИ КОНЦЕПЦИИ, равносильны заявлению: **наша цель – свержение Советской власти**. Отправляясь от этой точки зрения, можно сказать, что эти цели недостижимы без войны, и, следовательно, мы тем самым признаем: **наша конечная цель в отношении Советского Союза – война и свержение силой Советской власти»**.

<u>Афонину Игорю Николаевичу</u>
<u>Афоризмы про глаза</u>

1. Пиши были и сказки про свои глазки.
2. У тебя плохое зрение – оно приносит тебе огорчение.
3. У тебя хороший «нюх» и слух, а твоё зрение требует лечения.
4. Вначале лучше знать, как надо глазки укреплять.
5. Будешь разумной дамой, помогу тебе с глазами.
6. Будешь видеть всё и сразу, если победишь эту «заразу».
7. Любое лечение может помочь, если им заниматься серьёзно.
8. Борьба за глаза должна быть разумной.
9. Будешь делать всё, как следует – будет результат.
10. Занимайся глазами чаще – будешь видеть лучше.
11. Ценю твоё стремление осуществить невозможное.
12. Что поможет, то поможет – не надо думать что.
13. Ожидай чуда.
14. Ты сама можешь очень много – восстановишь зрение у своего порога.
15. От тебя самой зависит очень много, если ты выбрала эту дорогу.
16. В «щуке» есть «золотая игла», - очень много она сделать смогла. «Золотая игла» - это разум твой, он всегда с тобой.
17. Операция не нужна – восстановишь всё сама.
18. Хирургия здесь не нужна, и операцию можно заменить вибрацией.
19. Начинай лучше видеть, - тогда сможешь всё предвидеть.
20. У твоих глазок будет любимый день, когда смотреть не лень.
21. Береги глазки для хорошей сказки.
22. Занимайся ты глазами, - будешь видеть хорошо вблизи и вдали.
23. Пусть глазик почаще смотрит в тазик.
24. Лечебными очками надо пользоваться так, как надо, - тогда будет толк и исчезнет преграда.
25. Чтобы глазкам лучше видеть, надо смотреть как вблизи, так и вдаль, и чтобы ушла печать.
26. Зачем слёзки лить? – Чтобы глазки промыть, но лучше о слёзках забыть, а глазки водою промыть.
27. Дни и ночи думай про свои очи.
28. Береги зрение – делай упражнение.
29. И будет потом хорошее зрение, а с ним и умение, как глазки беречь, чтобы дома не сидеть.
30. Чемпион по зрению будет видеть всё.
31. Будешь Матроной Всевидящей.
32. Прозреть хотела? – В твоей воле это дело.

Афанасьева-Кувакина Галина Аркадьевна,
апрель 2006г.

ПАМЯТКА ОНКОБОЛЬНОМУ

1. Режим

Вера и надежда в свое выздоровление должна сопровождать вас всегда и везде. Отрицательные эмоции: паника, страх, печаль, пассивное смирение снижает сопротивляемость организма, поэтому старайтесь сохранять интерес к жизни, радоваться каждому новому дню и выполнять ту миссию, которая возложена на вас в этой жизни. Соблюдайте гигиену тела. Прогулки в лесу, физическая активность, обтирание холодной водой укрепят вашу нервную систему и будут содействовать благоприятному течению заболевания. В основе заболевания лежит зашлакованность организма: кишечника, печени, почек, мочеполовой системы и т.д.

2. Растения, подавляющие рост опухолевых клеток:

1. **Опухоли печени**: чага, чернобыльник, цикорий, будра плющевидная.
2. **Опухоли носоглотки**: полоскание мятой, вареной в яблочном уксусе, настоем любистика, соком хрена (разведенного водой 1:10), щавеля конского, подорожника.
3. **Опухоли молочной железы**: примочки из ириса, фиалки лесной, чистотела. Внутрь: каштан, сок клюквы, настой кровохлебки, календулы, зверобоя, чернобыльника, душицы, березовых листьев.
4. **Опухоли женской половой сферы**: пион, болиголов крапчатый, чернобыльник, душица, календула, татарник.
5. **Опухоли прямой кишки**: клизмы с чистотелом, чернобыльником, соком моркови, дубовой корой, валерьяной, полынью.
6. **Злокачественные поражения кожи**: сок чистотела, чеснока, хмеля, хрена, брусники, вяза, татарника, березовых почек.
7. **Опухоли желудка**: ферула вонючая, подорожник, сушеница, календула, чернобыльник, чистотел, чага, зверобой, золототысячник, полынь, цикорий, сок свеклы и моркови.
8. **Лучевая болезнь**: каштан, душица, алоэ, крапива, зеленый чай, капуста, березовый сок, рябина, солодка, донник, кукуруза, земляника, морковь, свекла, вино «Каберне» и «Кагор».

3. Питание

Питание представляет собой сложный физиологический процесс, включающий поступление, переваривание, всасывание и усвоение в организме питательных веществ. Основными из них являются белки, жиры, углеводы, минеральные соли, вода. Продукты переваривания пищевых веществ используются для построения клеток, тканей и органов человеческого тела. Пища служит также источником энергии, необходимой для осуществления физиологических функций организма.

Физиологически полноценное питание способствует сохранению здоровья, повышает сопротивляемость организма, обеспечивает умственную и физическую деятельность, а также служит условием для долголетия.

Условно нашу пищу можно разделить на три группы. Белки: мясо, рыба, яйца, бульоны, бобовые, грибы, орехи, семечки. Углеводы: хлеб, мучные изделия, крупы, картофель, сахар, варенье, конфеты, мед. Растительная пища: овощи, фрукты, соки. Следует сказать, что все указанные продукты, кроме рафинированных, прошедших специальную обработку, и в которых отсутствует клетчатка, имеют и белки, и углеводы, только все зависит от их процентного содержания. Углеводы начинают перевариваться уже в ротовой полости, белки в основном в желудке, а растительная пища только в тонком кишечнике. Причем

углеводы в желудке также задерживаются сравнительно не долго, так как для своего переваривания требуют значительно меньше кислого желудочного сока, ведь их молекулы более просты по сравнению с белками. Белки же из-за сложности пептидных связей, для того чтобы организмом переработались до конечных продуктов, должны вначале отщепить азот, на что идет много энергии, до 60% и более, что усугубляет их термической обработкой.

Белки

Белки являются важнейшей и необходимой частью всех живых организмов, участвуют во всех жизненных процессах: обмене веществ, раздражимости и сократимости, росте, размножении, мышлении, выполняют важную защитную функцию. Они контролируют и обеспечивают тысячи химических реакций. Белковые вещества транспортируют в организм другие белки, жиры, углеводы, кислород, лекарства, помогают витаминам и минеральным солям проникнуть через мембрану внутрь клетки, связывают ядовитые соединения в трудно растворимые комплексы и обезвреживают их. Обратимся к животным жирам.

Для онкологических больных мясные бульоны, колбаса должны быть исключены из рациона. Однако, отварное мясо, птица, рыба, должны быть включены в рацион ракового больного 1-2 раза в неделю по 150 гр. В сутки в организм каждого взрослого человека должно поступать примерно 100 г белков (410 ккал). Из них 40% должны составлять животные белки. Это обеспечит организм необходимыми аминокислотами. Известно, что в организме человека белки составляют 40-50% из расчета на сухую массу. В то же время разрушительное действие раковой опухоли на организм начинается с ее размера, равного размеру булавочной головки. При самом интенсивном размножении клеток раковая опухоль потребляет в масштабах организма мало белка, она имеет размеры, не конкурирующие с размерами здоровой части организма, и в то же время разрушительно влияет на организм.

Яйца

Это хороший энергетический продукт. В желтке содержатся все необходимые для организма вещества: комплекс витаминов группы А и В, без которых не происходит усвоение микроэлементов построения нервных, костных, мышечных и других клеток; витамин Д – регулятор фосфорно-кальциевого обмена и др. В яйцах также содержится много минеральных веществ (кальций, железо, фосфор, медь и др.), входящих в состав жизненно важных аминокислот и т.п. Желток лучше есть сырым, а чтобы не бояться сальмонеллеза, в желток добавьте немного лимонной кислоты или яблочного уксуса – через минуту любые микробы погибают в такой кислой среде.

При онкологии яйца можно включать в рацион питания (не более 2-3-х штук в неделю).

Жиры

Жиры подразделяются на ненасыщенные (растительные) и насыщенные жирные кислоты (сало, сливочное масло). Животные жиры в отличие от растительных тугоплавки, процесс их усвоения идет медленно, а при их расщеплении образуются токсические включения. Жировая ткань представляет собой «отстойник», где обменные процессы идут на минимальном уровне. Именно из-за этого организм, чтобы освободиться от токсинов, «хоронит» их в жировой ткани. Вместе с тем жир – это необходимый элемент для образования клеточных мембран, мизлиновых оболочек нервных стволов, соединительной ткани и т.п.

Животные жиры (включая сливочное масло) и растительные масла употребляются раковыми больными в количестве и пропорциях, обычных для здоровых людей. Суточная норма жиров для зрелого человека: жира животного – 60 г (560 ккал), растительного масла – 27 г (0 ккал). Следует всегда употреблять в пищу растительные масла отдельно от животных жиров.

Углеводы

Углеводы – это органические соединения, полученные из тех же растительных продуктов, в которых солнечная энергия превратилась в химическую, а затем путем цепи реакций в организме снова превращается в углекислый газ, воду, глюкозу и свободную энергию. Остановимся на главных продуктах углеводной пищи.

Хлеб

Дрожжевой хлеб активизирует рост опухолей, поэтому раковым больным надо есть пресный хлеб, рецептов выпечки которого очень много..

Сахар

Сахар на 99% состоит из легкоусвояемой сахарозы, которая, гидролизуясь в кишечнике, быстро попадает в кровь. И хотя сахар является основным продуктом, благодаря которому идут и химические, и психические реакции, его избыток, как правило, наносит вред организму.

Совсем от сахара отказываться не нужно, но следует ограничить его потребление до минимума, особенно онкобольным.

Молоко

Молоко является пищей детей, в нем есть все, что необходимо для их формирования. С возрастом у нас исчезает фермент лактоза, перерабатывающий молочный сахар (лактозу) до конечных продуктов. Кроме того, казеин (белок), содержащийся в молоке матери, расщепляется с помощью так называемого сычужного фермента, и когда потребность в казеине отпадает (фундамент образования ногтей, волос заложен), а это, как правило, бывает в 1-2 года, он исчезает. Молоко, попадая в желудок под влиянием кислого содержимого, свертывается, образуя как бы творог, обволакивает частицы другой пищи и изолирует ее от желудочного сока. И пока свернувшееся молоко не переварится, процесс переработки другой пищи не начнется, вот почему молоко нужно употреблять отдельно от другой пищи.

Не переваренное свежее молоко в толстом кишечнике, становясь добычей кишечной микрофлоры, приводит к сильному газообразованию, особенно нежелательному для больных раком того или иного отдела желудочно-кишечного тракта. Таким образом, употребление свежего молока при онкозаболеваниях следует исключить, а принимать кисломолочные продукты (творог, кефир, ряженка, сметана и т.д.).

Творог

Творог – это удивительный продукт, который может заменить мясо, т.к. в нем содержатся и белки и углеводы, витамины, минеральные соли кальция, магния, калия, метионин и т.п. Но творог, вареный продукт, и его надо есть с «живой», растительной пищей. Для регенерации печени необходим белок – метионин, которого много в твороге. Таким образом, съедая творог, с каждым днем будет расти число восстановленных клеток печени. Онкобольным достаточно съедать в день 50-100 г творога.

Луковый суп

Рекомендуется всем больным раком, а также при остеопорозе.

Внимание! При раке печени и желчного пузыря нельзя съедать тарелку лукового супа целиком за один раз! Лучше выпивать каждый час примерно 10 ст.л. похлебки. В этом случае можно дополнительно выпивать по стакану настоя горькой полыни в день.

Приготовление лукового супа: крупную луковицу вместе с кожурой мелко порезать, поджарить на сливочном масле (пока лук не станет золотисто-коричневый), потом добавить 0,5 л холодной воды и варить, пока лук не разварится. Потом добавить какой-нибудь растительный бульон и все хорошо перемешать, процедить. Употреблять только прозрачный суп – без лука!

Витамины

Витамины – это низкомолекулярные соединения, в большинстве своем связанные с белковыми носителями, поступающими вместе с растениями, где они находятся в неактивной форме. Витамины – это катализаторы работы мембран клеток, являющиеся составной частью ферментов. Их недостаток сказывается практически на всем организме.

Практически все витамины, полученные искусственным путем, прошли термическую обработку, а значит переведены из органической в неорганическую форму, т.е. стали неактивными. Только потребление натуральных растительных и других продуктов избавит вас от витаминной недостаточности. В случае приема искусственных витаминов не злоупотребляйте ими, это опасно!

Между углеводами, белками и жирами в организме существуют определенные взаимоотношения вместе с витаминами и другими веществами: при недостатке одних, другие берут на себя функцию их синтеза.

При излечении рака ядами-алкалондами растений (кониин, колхамин, колхицин, аконитин, никотин, вератрин) употребление кислых продуктов питания и кислых напитков недопустимо, так как при этом излечивающие рак алкалонды превращаются в организме в бесполезные для излечения вещества. Достаточно того, что среда в желудке человека кислая и это ослабляет действие ядов-алкалондов. Чтобы уменьшить ослабляющее действие кислого желудочного сока на исцеляющие яды-алкалонды, эти яды используются в виде настоек капельно с водой. Жидкости в желудке быстро проходят по малой его кривизне (с правой стороны желудка) по продольным складкам к привратнику и сразу же поступают в тонкий кишечник со щелочной средой.

Для онкологических больных категорически запрещаются все алкогольные напитки, включая пиво. Ни каких усилений пищеварения, аппетита не должно быть, все это работает на опухоль. Опыт медицины альтернативной и официальной показывает, что онкологическим больным очень полезно снижение калорийности суточного рациона и значительное снижение массы тела. Этого не надо бояться. Нельзя ударяться и в другую крайность – голодание. Это вредно для ракового больного.

О, Свет очей моих, вернись к глазам моим!

В потоке жизни я однажды позабыла,

Что только радость глаз охотно видит,

А грусть туманит взор и небо заслоняет,

Что ясность зрения из сердца происходит –

Когда оно полно Любви и Света –

Тепло через глаза мои струится

И взгляд ласкает всё, что видит око.

Я вспомнила всё это – и с надеждой

Я в будущее вновь могу смотреться,

И верю я, что Тьма рассеется

И снова мир смогу увидеть

– Ясный и Чудесный!!!

г.Ярославль,
9 февраля 2002 года

Курс «Коррекция зрения» защищен патентом Российской Федерации № 2100990.
Наименование патента: ***«Способ восстановления чувствительной способности зрительного анализатора».***

Педагогические и психологические приемы, комплекс специальных упражнений для глаз и всего организма помогают восстановить общее здоровье и как часть целого – зрение.

Автор данного способа сам избавился от грозящей слепоты, научил этому многих своих друзей. С их помощью уже тысячи людей улучшили и восстановили зрение.

Адреса клубов и общественных объединений, работающих по нашему «способу» Вы найдете в книгах: «Как прекрасен этот мир - посмотри» и «Пусть утенок станет лебедем».

С уважением к Вам, автор.