

Международная ассоциация
“ВОДА И ЗДОРОВЬЕ”

И.Д.Конозенко, И.Н.Варнавский

**ЖИВАЯ ТАЛАЯ ВОДА -
ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ**

Киев 1997

**Международная ассоциация
"ВОДА И ЗДОРОВЬЕ"**

И.Д. Конозенко, И.Н. Варнавский

**ЖИВАЯ ТАЛАЯ ВОДА -
ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ**

Київ 1997

© И.Д.Конозенко, И.Н.Варнавский, 1997

ПРЕДИСЛОВИЕ РЕЦЕНЗЕНТА

Уважаемый читатель!

Вода, знакомая каждому, остается самым удивительным веществом на Земле. Раскрытию ее тайн, в том числе лечебных свойств различных вод, посвящено большое число книг - от знаменитого "Водолечения" Себастьяна Кнейппа (1886 г.) до современных изданий о водолечении.

Книга, которую вы держите в руках, имеет три особенности.

Во-первых, ее название, в котором авторы указывают на связь воды, здоровья и долголетия. Они буквально воспевают воду. Но воду очищенную и структурированную их оригинальными способами, близкими к природным, реализующимся при образовании ледниковой талой воды.

Во-вторых, авторы книги - ученые, но не медики. Иван Дмитриевич Ковозенко - доктор физико-математических, а Иван Николаевич Варнавский - кандидат технических наук. Однако оба они с полным правом могут быть названы профессорами медицины по уровню знаний, по их вкладу в решение проблем здоровья.

Именно в этом третья особенность книги: все изложенное является не просто результатом творческого познания, а скорее плодом, вызревшим в ходе непрерывного и разнообразного экспериментирования. Причем авторы предстают и экспериментаторами, накопившими большой опыт лечения различных недугов, и объектами эксперимента: Ивану Дмитриевичу сейчас 89 лет, Ивану Николаевичу - 74. Их бодрости и энергии могут позавидовать многие молодые люди, а ведь официальная медицина практически отказалась от их реабилитации еще лет 20 назад.

Великое множество людей всех возрастов обязано Ивану Николаевичу и Ивану Дмитриевичу своим здоровьем. Можно сказать, что авторы исповедуют лозунг "Здоровая вода в здоровом теле" и приглашают читателей в чудесный целительный мир воды. Самобытность подходов, обогащенных личным опытом авторов, а также сквозящая в каждой фразе любовь к людям и заинтересованность в их здоровье позволяют утверждать, что эта небольшая книга займет достойное место в большом потоке работ, посвященных воде и водолечению.

Этой небольшой брошюрой Международная ассоциация "Вода и здоровье" продолжает издание книг под общим названием "Библиотека "Вода и здоровье". Уже издана научно-популярная монография Л.А.Сосновского и В.С.Мосиенко "Древняя и современная уринотерапия. Взлет без падения". В наших планах издание монографий В.А.Барабоя "От Хиросимы до Чернобыля" и других авторов.

Надеюсь, что данная брошюра, как и другие книги серии «Вода и здоровье», найдет своего заинтересованного читателя. Касаясь лейтмотива, нам остается только повторить слова Себастьяна Кнейппа из предисловия к 50-му изданию его труда: «Изучайте хорошенько свойство воды, ее применение и действие, потому что только она может принести вам необходимую и неоценимую пользу!». В общем, читайте на здоровье!

*Роман Сова, доктор медицинских наук,
чл.-кор. Украинской экологической академии наук*

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРОВ

Нельзя сказать, что ты необходима для жизни, ты сама жизнь... Ты самое большое богатство в мире.
Антуан де Сент-Экзюпери

Дорогой читатель! Вы не удивляйтесь тому, что мы занялись такой, казалось бы простой и давно понятной темой, как вода и здоровье людей.

Во-первых, это мы делаем потому, что вода является основой жизни всего живого на нашей планете Земля, во-вторых, организм человека примерно на 60% состоит из воды, кроме воды в нем содержится еще 44 других химических элемента, составляющих примерно 40% его массы. Из такого материала Природой создан биологический объект - человеческий организм, совершенство которого удивляет все умы от древних времен до настоящего времени. Отсюда нас очень интересуют свойства воды, которые мы еще плохо знаем, а также ее влияние на организм.

У Вас, читатель, наверное, возникнет вопрос, как так, что мы не знаем, что такое вода? Это же простая, всем нам понятная вода и вдруг стала непонятной? Да, дорогой читатель, так оно и есть. О воде, ее свойствах, способностях, возможностях мы, практически, мало что знаем.

Наша задача состоит в том, чтобы познать все ее качества, способности, по возможности, в ее первоначальном виде. И только тогда, когда мы все это узнаем, мы сможем такой водой не только оздоравливать людей, но и лечить, продлевать их жизнь. А в настоящее время вода, которую мы употребляем, не только не помогает оздоравливать организм, а, наоборот, может способствовать различным заболеваниям. Все очистки воды, ныне существующие, не позволяют так ее очищать, чтобы вода стала биологически активной, следовательно, эту задачу необходимо как можно быстрее решать. Дело в том, что познание тайн, хранящих загадку биологической жизни, невозможно без всестороннего изучения структуры и свойств воды в различных средах ее взаимодействия. Вот та задача, которая ждет своего решения. Но, чтобы знать, какова роль воды в нашем организме, мы должны и эту задачу серьезно изучить. Поэтому в наш план исследований и входит такая тема, как вода и здоровье. Здоровье людей - это общегосударственная задача, ибо только здоровый человек может быть по-настоящему добрым, щедрым, мудрым и правдивым. К сожалению, в нашем государстве состояние здоровья взрослых и детей оставляет желать лучшего. По обеспечению медицинским оборудованием и медикаментами Украина занимает одно из последних мест в мире, а следовательно, и оказание медицинской помощи населению организовано неэффективно. В этой проблеме существенное место занимает неправильное питание - смешанными продуктами (белковыми и углеводными).

Вот в этом мы и видим, прежде всего, одну из причин роста заболеваемости и смертности людей. Перейдем к более подробному рассмотрению этих вопросов.

ПРИРОДА И РЕАЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ

За свою тысячелетнюю историю народная медицина накопила огромный арсенал воздействия природных способов лечения и оздоровления человека.

Оказывается, что только лекарственных растений, используемых в народной медицине многих стран, насчитывается более 10 тысяч.

По своим методам лечения народная медицина представляет собой уникальную, сложную систему терапии, которая учитывает не только возраст, пол больного, но и природные условия, в которых он проживает: время [сезон], фазы луны. В ней комплексно используется весь арсенал имеющихся средств: фармакология и массаж, психо- и физиотерапия (тепло, холод, вода - горячая или холодная, грязь, глины и др.).

Известно, что медицинская наука, в частности ее практическая часть, развивалась на основе народной медицины, а с прогрессом цивилизации методы лечения народной медицины постепенно были почти полностью вытеснены, о них даже позабыли. Недипломированным врачевателям вообще запрещалось лечить больных. А их было не так мало. И только во второй половине XX-го века некоторым из них разрешили развивать свою деятельность, чему, отчасти, способствовала сложившаяся в стране обстановка - дефицит многих медикаментов.

Приведем такой пример. Одним и тем же методом лечения удивительный врач А.С.Самоходский лечил многие болезни. Он проводил анализ электролитного состава крови, а затем делал внутреннее вливание микродоз недостающих электролитов. Своим методом лечения он спас тысячи больных, что свидетельствовало об эффективности и правильности данного метода лечения, но он так и не был признан своими коллегами.

Фундаментальное значение народной медицины состоит в комплексном воздействии на единство души и тела человека на протяжении всей его жизни от рождения до смерти. А это и есть основное отличие народной медицины от официальной медицины. Природа и человек едины.

Известный ученый народной медицины П.К.Иванов [10] считает, что все болезни, все ведуги людей - результат неправильного уклада их жизни, питания и, что особенно важно, их отношения к Природе. Он считает, что человек является частицей всей биологической системы нашей планеты, что он связан тончайшими «нитьями» со Вселенной и не должен разрывать эти связи. А отсюда делается вывод о том, что наши связи с Природой должны быть направлены на более глубокое овладение ее исцеляющими силами, используя свойства земли, воды, воздуха и, особенно, солнечной энергии, которые оздоравливают организм человека и его духовную жизнь. Причем большое внимание должно быть уделено водным источникам, их сохранению и очистке питьевой воды.

Выдающийся ученый Владимир Иванович Вернадский которого можно сравнить разве только с такими гигантами мысли всех времен и народов, как Аристотель, Авиценна, Ломоносов и др., совершил гениальный подвиг в науке. Он утверждал, что вся Вселенная, весь мир взаимосвязаны, он обосновал законы единения всего живого и неживого во Вселенной, указал на

обязательное условие нормальной жизнедеятельности организма в следующих словах: "Ни один вид не может жить в созданных им отходах /1942/ [6].

Вернадский писал: «Мы живем в замечательное геологическое время истории нашей планеты - антропогенной эре..., когда стихийно, в течение миллионов лет человек с остановками, а в последнее столетие все быстрее становится геологической силой, меняющей лик планеты Земля».

Он предупреждал о том, что от нас, людей, зависит - сделать этот стихийный процесс сознательным, превратить область жизни (биосферу) в царство разума (ноосферу).

Эти глубокие мысли Вернадского касаются самих основ научного миропонимания. По существу его теория дает прекрасную оценку нынешнему кризису окружающей среды.

«При любых обстоятельствах - пишет Вернадский, - нельзя нарушать законы Природы. Все на нашей планете создано Природой: живое и неживое и все оно существует по законам Природы. Мы еще раз обращаем внимание на особое совершенство нашего организма. Он не просто живой, а мы об этом часто забываем, - он творчески живет.

Человеческая жизнь это форма существования белковых веществ, поддерживаемая обширным спектром излучений: космических, солнечных, человеческих и земных, окружающих Землю, и др.». [6].

Это сложная биологическая система, состоящая из комплекта элементов, соединенных связями так, что они работают как единое целое, приобретающее особые свойства человеческого организма.

Необходимо учитывать, что человеческий организм чувствует все, что происходит вокруг нас, на Солнце и во Вселенной. Все биологические процессы в теле человека совершаются в соответствии с биоритмами на Солнце и других планетах. Эти излучения дают нам жизнь, поддерживают ее. Это те силы, которые могут восстановить здоровье, когда оно потеряно.

Важно осознать то, что человечество вступило в качественно новый период своего развития. Период Пятой субрасы заканчивается. Цивилизация нашей планеты постепенно входит в Шестую космическую расу. Одним из таких показателей является рождение детей, которые категорически отказываются употреблять мясные продукты питания.

Как выясняется, их психическое развитие таково, что употреблять мясные продукты животных противно их природе. Они существенно отличаются от детей, рожденных в Пятой коренной расе.

Известно, что в ноосферу (сфера деятельности разума) человечество вступило несколько десятилетий назад и медицине уже давно известны приведенные выше факты. Поэтому важно, чтобы те семьи, в которых родились такие дети, были правильно информированы, так как в ряде семей эти дети подвергаются насильственному кормлению их мясом.

«Важно, чтобы идеи материального единства человека и Вселенной, идеи динамического баланса всех функциональных систем человеческого организма и их связи с процессами во Вселенной стали ведущими тенденциями в современной медицине» [2].

Отрывать жизнь и деятельность человека от Природы - значит сознательно совершать ошибку. Новое мышление в медицине, как нам представляется, должно в своей основе руководствоваться идеей материального единства человека и Вселенной, идеей динамического баланса всех функциональных частей человеческого организма и их связи с процессами во Вселенной.

Согласно В.И.Вернадскому, человек, как продукт Природы, представляет собой биологическую систему, которая сама себя может оздоровить, исцелить, отрегулировать, только не мешайте ей, а помогайте организму самому бороться с заболеваниями. То, что мы наблюдаем в современной практике лечения больных людей, точно отвечает тому, что было сказано врачом еще античных времен Галлоном: «Человек умирает не от болезней, а от лекарства, которым врачи его лечат».

Известно, что в организме человека нет желез, которые могли бы выделять ферменты, способные переваривать сотни различных таблеток и медикаментов. Поэтому их прием приводит к накоплению шлаков, которые становятся причинами новых заболеваний, в том числе, дисбактериозу.

Но и это еще не все. Мы становимся свидетелями всеобщей неустроенности жизни людей. Природа "мстит" людям землетрясениями, наводнениями, войнами, жестокостью, болезнями (чумой, холерой, СПИДом), утратой общечеловеческих ценностей. В результате бурного роста научно-технического прогресса, расцвета мировой цивилизации мы унаследовали варварское отношение к Природе, выразившееся в том, что в короткий срок отравили землю, воду, воздух и стали на край экологической пропасти. Построив себе железобетонные клетки (жилища), человек лишил себя нормального ионизированного воздуха; извратив естественную для себя среду - вступил в конфликт со своим организмом. Болезни, хилость, преждевременная дряхлость - вот что сопутствует все большему «одомашниванию» человека, вот к чему его привела современная цивилизация. А Вернадский верил в человека и его добрую волю, а также в то, что Разум будет господствовать на Планете и преобразовать ее будет предусмотрительно, без ущерба для природы и людей. Но на практике все происходит не так, как требуют законы Природы.

Планета Земля по всем своим климатическим условиям является единственным и уникальным оазисом в нашей Солнечной системе. Ее следует оберегать. Но действительность такова, что, за время научно-технической революции (примерно с 1860 г.), в атмосферу выброшено за счет сжигания топлива около 150 млрд. т углерода органического происхождения. Озоновый слой в атмосфере, который защищает жизнь людей на Земле, подвергается разрушению. А это может привести к катастрофе. Если бы озоновый слой, благодаря своей экранирующей способности, не ограждал Землю от воздействия солнечной ультрафиолетовой радиации, жизнь на ней в современных формах была бы просто невозможна. Даже если начнется снижение концентрации озона в этом защитном слое, оно будет губительно для организма человека. Увеличится число людей с раком кожи, катарактой, иммунными повреждениями.

Полагают, что своим состоянием озоновый слой сигнализирует о возникновении опасности для жизни людей на Земле. Озоновый слой заметно начал изменяться от нарушения экологии, приводящей к изменению условий для образования озона. Вот к чему приводит нарушение законов Природы. А мы не должны их нарушать. Даже простейшие организмы и животные следуют этим законам.

С точки зрения натуропатов, даже когда болезнь вселилась в организм, есть возможность исцеления силами Природы.

Помните, что здоровье, которым мы наслаждаемся или нездоровье, от которого страдаем, есть результат нашего поведения, наших привычек.

Не будет ошибкой, если народы нашей планеты Земля потребуют, чтобы руководители современной цивилизации наконец-то остановились и сделали анализ пройденному за двухтысячелетний период пути. Пора попытаться понять, что нас ждет впереди, каково наше будущее?

Выше мы упоминали об экологической пропасти, о которой В.И.Вернадский предупреждал еще в 1922г., но никаких мер предосторожности не было принято и мы уже оказались около этой пропасти.

Это также одна из причин, которая может способствовать росту заболеваемости и смертности людей. Наглядным примером этому являются события на Чернобыльской атомной станции.

О РОЛИ ВОДЫ В ОЗДОРОВЛЕНИИ ЛЮДЕЙ

*Мудрость жизни заключается в том, чтобы познать все то,
что создано Природой.*

Гиппократ

Еще на заре примитивного исследования окружающего мира гениальный взлет человеческой мысли рождал легенды о "живой" и "мертвой" воде. А сейчас не вызывает сомнения тот факт, что живая и мертвая вода уже не легенда, а реальность.

К сожалению, реальностью является и то, что живой воды становится все меньше и меньше, а мертвой - все больше и больше... Тысячи больших и малых рек и водоемов Европы, Америки и Азии несут в своих берегах мертвые, отравленные воды. А ведь когда-то в этих водах кипела и расцветала жизнь... В отдельных регионах на грань катастрофы поставлена и питьевая вода.

Это произошло из-за резкого ухудшения экологического состояния на нашей планете Земля в результате неразумной промышленной и технической деятельности человека.

Количество вредных веществ в питьевой воде повсеместно возросло в десятки и тысячи раз, что уже сказалось на здоровье всех возрастных групп населения и, особенно, детей. Насыщение воды пестицидами, нефтепродуктами, моющими средствами, солями тяжелых металлов, вредными

и ядовитыми газами, радионуклидами сопровождается спонтанным физико-химическим взаимодействием растворенных в ней примесей. На станциях водоочистки применение хлора приводит к образованию ядовитых веществ типа хлорорганики.

Это обстоятельство выдвигает на первый план проблему дополнительной очистки воды, текущей из кранов в детских садах и яслях, в больницах, санаториях, наконец, в каждой квартире.

Проблема осложняется еще и тем, что существующие методы очистки питьевой воды не в состоянии вернуть воде ее первоначальные природные, нужные и полезные для организма человека и всего живого, биологические свойства.

Достоверно установлено, что вода обладает памятью. Научкой подтверждено, что вода даже после очистки все равно "помнит" о пребывании в ней вредных и ядовитых примесей, оставаясь, по сути дела, "больной".

Выходит, что необходимо не только удалить из воды все нежелательные примеси, но и, не менее важно, стереть память об их пребывании в воде, коренным образом улучшить ее молекулярную структуру.

А ведь давно и хорошо известно, что основой здоровой и цветущей биологической жизни на Земле, ее основным и незаменимым компонентом является чистая здоровая ВОДА.

И, тем не менее, человечеству до сего времени не удалось получить и использовать питьевую воду такого оптимального состава и высокоорганизованной структуры, при которой условия жизнедеятельности живой клетки и всего организма были бы улучшены коренным образом, приближаясь к идеальным.

Затронутое направление проблемы питьевой воды неразрывно связано с проблемами жизни, здоровья, долголетия и творческого мышления.

Поэтому, уважаемый читатель, с Вашего разрешения, мы более подробно поделимся с Вами нашими идеями и нашим опытом, неразрывно связанными с водой и здоровьем.

Синтез величайших достижений науки в различных ее направлениях - физике, биологии, медицине и др. - уже сейчас дает основание наметить теоретические основы и практические действия, использование которых позволит увеличить среднюю продолжительность жизни человека до 100-120 лет, сохранив при этом его высокий потенциал здоровья и работоспособности.

Почти идеальная организация взаимодействия такого сложного организма, как человеческий, насчитывающего более 50000 млрд клеток, прежде всего связана с внутренней средой, основой которой является вода. В зависимости от своего состояния вода может быть как созидателем биологической жизни, так и ее разрушителем, могильщиком, - все зависит от ее физико-химического состава, биологических свойств и энтропии. Вода в живом организме, в том числе в крови, лимфе, в клетках и за их пределами, у новорожденного и растущего, резко отличается от воды стареющего организма. В качестве индикатора структуры, свойств и энтропии воды в организме могут быть газы.

Так, содержание растворенных газов в воде у растущего и развивающегося человека, например у ребенка и подростка, в три - четыре раза меньше, чем у человека пожилого, а кальций - в пределах от 8 до 20 мг/л для пожилых, а для детей - 1200-1500 мг/л [14, 15].

Сейчас уже ни у кого не вызывает сомнения тот неоспоримый факт, что феномен долгожительства и здоровья определяется, главным образом, качеством, структурой и составом воды, которую человек пьет и которой человек дышит (имеются в виду пары воды, находящиеся в воздухе). Об этом красноречиво свидетельствуют факты долгожительства в солнечной Абхазии и в Якутии с суровым холодным климатом, которые, однако, имеют только один общий знаменатель - чистую, структурированную, с пониженным содержанием дейтерия, и поэтому целебную, питьевую воду! Давайте разберемся, почему это именно так?

Известно, что основу живой высокоорганизованной материи, помимо воды, составляют белки, липиды и нуклеиновые кислоты. Но сама по себе молекула белка или молекула фосфолипида также мертва, как и молекула воды.

И только тогда, когда во времени и пространстве молекулы белков, нуклеиновых кислот, липидов определенным образом взаимодействуют, создавая биологические структуры, молекулы воды "оживают".

Их действия становятся определенным образом регламентированными, взаимообусловленными и даже способными к самовоспроизводству. И все это благодаря воде! Благодаря ее уникальным аномальным свойствам, как основе всего живого на нашей планете.

Еще в Древнем Риме существовала традиция принимать пищу один раз в день. На протяжении суток принималась в те времена чистая вода, которая способствовала не только очищению организма человека, но и стимулировала иммунную систему, люди редко болели.

В наше время также проводится прием талой воды совместно с соками, настоем трав. Но такой прием воды с трехразовым дневным питанием мало эффективен. Наличие в желудке длительное время пищевых продуктов не способствует проявлению в нем благотворного эффекта воды. Дело в том, что саморегуляция в организме человека может осуществляться без участия его сознания. Нарушение механизма гомеостаза может вызвать вода с повышенным содержанием кальция, как вода с повышенной общей жесткостью. Она плохо усваивается организмом и плохо его промывает, даже если она была очищена от других примесей. Следовательно, любое нарушение гомеостатического равновесия, то есть нарушение внутриклеточного обмена веществ и энергии, связано с процессом возникновения болезни, а при его восстановлении происходит выздоровление такого организма.

Следовательно, чем чище биологически активная вода, которую человек принимает, тем в лучшем состоянии будет его гомеостаз и меньшая вероятность его заболевания. И наоборот, неочищенная, загрязненная вода может вызвать различные заболевания.

Против возникших болезней организм человека начинает вырабатывать антитела, которые появляются в крови. От их состояния и зависит

устойчивость организма к заболеваниям. Ученые полагают, что механизм действия экстрасенсорного эффекта связан в какой-то степени с состоянием гомеостаза и резервных возможностей организма человека, включая и современные представления о гипнозе, внушении и самовнушении. Дело в том, что всякое загрязнение и ухудшение структуры объемной воды внутри живого организма оказывает пагубное действие на кристаллогидратные образования, ухудшает жизнедеятельность клетки и всего организма.

Мы особо отмечаем важнейшую роль и значение связанной и объемной воды для жизнедеятельности любой биологической структуры. А это означает, что систематическая очистка организма является главнейшим условием нормального функционирования человеческого организма и его долголетия. Полученные нами результаты позволяют сделать четкое заключение о том, какими биофизическими свойствами должна обладать питьевая вода, чтобы решить проблему долголетия для любого района нашей планеты Земля.

Если у среднеевропейского мужчины все его психофизиологические потенции созревают к 25 годам, то отпущенное нам природой время жизни составляет 150 лет, а мы живем всего, в среднем, 75 лет, что является результатом неправильного образа жизни, о чем говорил великий народный целитель П.К.Иванов [10].

О РЕГЛАМЕНТЕ ПИТАНИЯ

Каждый нормальный человек заинтересован быть здоровым и не болеть, а вот как этого достигнуть, не всем ясно. Целью данной брошюры и является оказание помощи людям, как быть здоровыми и не болеть. В последнее время появилось много различной научно-популярной литературы на эту тему, но до сих пор нет единогласия в этом вопросе.

Здоровье людей обогащает страну, массовые их заболевания приводят к ее обнищанию. Ежегодно простудными заболеваниями (в бывшем СССР) страдало свыше 7 млн. человек. В то же время сотни и тысячи людей не только не болеют вообще, они купаются в ледяной воде, ходят босиком по льду и снегу.

О том, как сохранить здоровье и не болеть, советы давались людям еще в древние времена. Современная действительность подтверждает правоту этих советов.

Проблема питания существовала и существует, сколько живет человек.

Невежество людей в этой области удивительно. Высокообразованный человек очень мало знает о том, как следует заботиться о своем собственном теле и его здоровье, поскольку современная наука о питании людей далека от совершенства и во многом противоречива. Но мы, тем не менее, не будем здесь рассматривать фундаментальные вопросы питания, а остановимся только на конкретных его примерах, с которыми человек повседневно встречается. Всегда следует помнить советы древнегреческого врача Гипократа, который говорил: «Мудрость жизни заключается в том, чтобы познать все то, что создано природой». Если организм человека не очищен, то чем больше будете его питать, тем больше будете ему вредить. Когда больного кормят обильно,

кормят также и "болезнь", а это не приводит к оздоровлению. Известный вегетарианец Х.Бальцер утверждал, что "с развитием культуры человечество обзаводится все новыми болезнями". Медицина уже не в состоянии лечить все более обремененного недугами человека. Необходим возврат к природе. Строгая "естественная диета" дает силу, красоту и долголетие, снижает недовольство, грубость, капризность.

Но почему такое отношение к человеку? Почему даже скот кормят по научно обоснованным рационам, а для людей разве таких норм нет? Они есть, но составлены они без учета законов Природы.

Никогда еще человечество не уходило так далеко от Природы, не нарушало так грубо ее законы, как в настоящее время. Природа нас зовет, но мы глухи к этому зову.

Человек и животные устроены так, что должны стараться брать все питательные вещества, в том числе металлы и минералы для своего организма из растений, в которых они находятся в таком биологическом виде, в каком они пригодны для усвоения нашим организмом. Указания и рекомендации одни: человеку необходима пища (в идеальном случае), созданная Природой. Это дано человеку для питания с самого рождения и до конца его жизни. Свежие сырые овощи и фрукты играют роль своеобразного веника, с помощью которого очищаются кишки, выметаются шлаки, улучшается процесс пищеварения. И.Кант считал, что завтрак и вообще прием пищи необходимо заработать, он сам принимал пищу только один раз в день. Будучи в детстве больным ребенком, он в зрелом возрасте отказался от медикаментов, жил в условиях одноразового питания и приема воды. И.Кант смог очистить и оздоровить свой организм и прожил более 90 лет.

Вместо завтрака обычно пьют воду или соки, или смесь соков и живой талой воды (ЖТВ). Такой прием воды не только очищает организм, но и стимулирует иммунную систему.

Иногда, при наличии желудочно-кишечных заболеваний, принимают вместо воды настои различных трав или свежих овощей: моркови, свеклы, огурцов, томатов. Вполне естественно, что переход на другой режим питания необходимо проводить постепенно и не обязательно сразу переходить на одноразовое питание. Прежде всего важно отказаться от завтрака. Для этого необходимо постепенно передвигать время его приема: с 8 часов утра на 9, а через две-три недели вообще отказаться от завтрака. Достаточно перейти на двухразовое питание. Дело в том, что исследованиями показано, что двухразовое питание полностью компенсирует расход организмом его энергии в период рабочего времени, а прием третьего питания и полученная организмом энергия расходуется практически на переработку этой принятой пищи, т.е. расходуется впустую и ее прием совершенно не обязателен. Организму мы больше принесем пользы при двухразовом питании, а прием ежедневно одного - двух стаканов ЖТВ очистит Ваш организм от шлаков.

Женщины не должны забывать о своем возрасте и соответственно умерять некоторые свои желания. Не переедайте! Ложитесь спать с чувством небольшого голода, и вы проснетесь значительно бодрее, чем в случае вечернего переедания.

Выше говорилось об одноразовом питании римлян. Такой регламент жизни людей полностью их устраивал, они были здоровы и редко болели. Именно прием чистой воды способствовал очистке желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и оздоравливал их организм.

По нашему мнению, принятая в нашей стране традиционная система трехразового питания совмещенными продуктами является основой для засорения ЖКТ, что и приводит к различным заболеваниям как взрослых, так и детей. Наш опыт двухразового питания дает хорошие результаты.

Мы от души рекомендуем Вам, читатель, серьезно продумать регламент вашего питания. Опыт и научные обоснования подсказывают нам, что трехразовое питание нецелесообразно. Оно чрезмерно перегружает организм человека бесцельной тратой энергии на переработку пищи.

При двухразовом или одноразовом питании организм более эффективно усваивает принятую пищу и освобождается время для очистки организма при помощи принятия одного или двух стаканов воды, тем более ЖТВ.

Если бы на курортах минеральных вод была принята предлагаемая нами система двухразового питания то, по-видимому, можно было бы значительно повысить их оздоровительный эффект.

ОЧИСТКА ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Дорогие читатели! Все мы желаем быть бодрыми, веселыми, жизнерадостными. У нас бывают такие дни, когда наш организм ничем не беспокоит нас, но это бывает редко, особенно у людей пожилого возраста.

Чтобы самочувствие было всегда хорошим, необходимо больше уделять внимания своему организму, особенно его очистке.

Несмотря на то, что автолюбитель питает свою машину одним видом топлива, ему приходится почти после каждого сезона проводить очистку двигателя. Человек же питается самой разнообразной пищей и заведомо известно, что этим он захламляет свой организм и годами, десятилетиями не проводит его очистку.

Результат такого, мы бы сказали, небрежного отношения к самому себе быстро сказывается. Даже дети начинают болеть различными заболеваниями.

Как об этом пишет Н.А.Семенова: "Никакое лечение не будет иметь успеха, если больному не очистили организм" [8]. Это справедливо для всего населения и, особенно, для пострадавшего от Чернобыльской аварии. Начинать надо с приема ЖТВ, что приведет к очистке организма: удалению слизи, различных пробок, песка и радионуклидов. А перевод этих больных на раздельное питание в большинстве случаев сразу может освободить больной организм от целого комплекса заболеваний без приема каких-либо медикаментов. Это и есть путь к спасению наших детей. Для реализации этих рекомендаций есть уже проверенные рецепты очистки организма [5], а также очистка на основе ЖТВ [9].

Очистку организма можно проводить и путем голодания. Следуя выводам А.А.Суворина, при голодании по принципу "ничего не есть, пить как можно меньше и только воду", желудок человека из органа, принимающего

пищу, становится органом, выбрасывающим из организма мусор и шлаки. Одновременно питание организма начинает совершаться за счет внутренних запасов. А это и приводит, с одной стороны, к потере веса, а с другой, - к оздоровлению.

Лечебное голодание (ЛГ) не требует лекарств, которых, практически, достать невозможно, и дает хорошие результаты при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе гипертонии, заболеваний ЖКТ и др. Весьма обстоятельно описано проведение лечебного голодания при длительности 1-3 дня в книгах Ю. Николаева, П. Брегга, Г. Шелтона.

Проведение 1-3-дневных голоданий в неделю в течение двух-трех месяцев приведет к общему улучшению вашего организма. В то же время мы не разделяем точку зрения А.А. Суворина на использование более длительного голодания с целью оздоровления организма. Мы склонны для этой цели использовать общую очистку организма.

Анализируя методы и способы очистки организма, как фундаментальную основу оздоровления организма человека, мы пришли к выводу, что можно проводить очистку организма, ограничиваясь двумя или тремя днями голодания.

Мы разработали свой способ очистки организма на основе ЖТВ, который существенно отличается от многих существующих способов тем, что мы проводим комплексную очистку всего ЖКТ, желчного пузыря и желчевыводящих путей, поджелудочной железы от шлаков и радионуклидов, от слизи, от застоявшейся желчи, пробок, мелких камней, песка и т.д. Это достигается за счет усиливающих друг друга трех основных факторов: очистительного действия лечебно-слабительного чая (ЛСЧ), термообработанного оливкового масла и действия клизмы с напитком «Юность». Мы не рекомендуем использовать этот способ очистки лицам, у которых имеются крупные камни в желчном пузыре, в почках и других органах, а также при болезни почек. Сначала камни необходимо растворить и удалить [5]. Можно использовать и менее сложный прием очистки, разбавляя ЖТВ различными соками. Напомним, что ЖТВ можно получить по упрощенному способу, по ВИНУ, который представлен в данной брошюре, а очистку можно сделать и по такой схеме: утром натощак необходимо выпить стакан сока наполовину с водой (ЖТВ). А затем через каждый час-полтора любой сок наполовину с водой или ЖТВ. Пейте яблочный сок, морковный, смородиновый, свекольный. Но никакой пищи не принимайте. На следующий день и последующие дни, если чувствуете себя нормально, повторяйте тот же режим. Пить соки подогретыми. Через неделю-две вы почувствуете себя превосходно.

В заключение об очистке ЖКТ мы позволим себе напомнить вам о мудрости наших предков, которые в арсенале духовной жизни и религии ввели такое мероприятие для очистки организма, как «Пост» - возможность отдохнуть организму от чрезмерного употребления пищи: мяса, жиров, мясных продуктов и разных сладостей. В данном варианте умеренного голодания учитывается, что основой питания людей будет употребление большого количества сырых овощей, фруктов, различных каш и много подсолнечного масла, заменяя жиры животного происхождения. Прием такой

пищи в течение минимум 40 дней будет способствовать омоложению человека. А ведь такая пища, как хлеб, картошка (в т.ч. печеная), капуста, свекла, огурцы, лук, гречневая, пшенная и другие каши и подсолнечное масло, является наиболее питательной пищей, если еще добавить такую зелень, как петрушка, укроп, салат, редиска и зелень редиски. С учетом приема ЖТВ эффект будет самым желательным.

Можно рекомендовать и другой прием очистки, если вы располагаете свободным временем в течение одного месяца. Для такого способа очистки необходимо иметь полевой хвощ и ЖТВ. Хвощ следует высушить, мелко нарезать, заварить как чай (одна столовая ложка на стакан кипятка) и ежедневно пить. Можно использовать и березовые почки или отвар ее молодых листьев (10 г на 1 стакан воды).

Принимая такие настои на ЖТВ, вы почувствуете себя бодрым, энергичным и жизнерадостным, улучшится обмен веществ, очистится организм от всякого ненужного балласта и вредных веществ. Настои принимать в течение месяца в теплом виде. Если будете систематически очищать организм от шлаков и следить за тем, чтобы в нем всегда был правильный обмен веществ, чтобы не накапливались в нем соли и шлаки, вы всегда будете чувствовать себя энергичным, бодрым и жизнерадостным.

Не забывайте, что морская капуста очень эффективно может налаживать обмен веществ, ее можно использовать как приправу к любой еде.

Анализ проведенных нами вариантов очистки ЖКТ у различных больных показывает, что ее следует сочетать с отдельным питанием. В этом случае целесообразна и борьба с дисбактериозом (зубок чеснока утром и вечером). При этом следует учитывать, что захламление кишечника приводит к его атонии, деформации и смещению. А это сопровождается нарушением температурного режима и тех органов ЖКТ, которые непосредственно прилегают к нему. Чтобы привести к нормальному состоянию ЖКТ, необходимо не только проводить его очистку, но и постоянно вводить в рацион питания таких больных больше каш, употреблять хлеб грубого помола, крупы отрубистых сортов. Такой рацион может вернуть кишечным мышцам силу, а слизистой ферментативно-всасывающую способность.

Наш опыт, дорогой читатель, подсказывает нам, что как ни корректировать свое питание, без существенной очистки кишечника не обойтись. Мы позволим себе заметить и посоветовать: не особенно увлекайтесь приемом слабительных средств (таблеток) при запорах и в других случаях.

Все вышесказанное позволяет нам сделать такое заключение.

Общей болезнью большинства людей является засорение организма шлаками, неполностью переваренной пищей и, самое главное, неблагоприятное воздействие плохо очищенной воды. К тому же еще и загрязненная окружающая среда. Шлаки представляют собой конечные продукты распада белкового обмена, труднорастворимые в воде, которые задерживаются в организме.

Наши внутренние органы чем только не засоряются. В работе [16] сделана попытка представить себе картину засорения организма. Вот как она выглядит. В сердечную мышцу "воткнуто" острие кристаллов мочевой

кислоты, вокруг сердца образуется масса жира, ограничивающая кровопоток, желчные протоки закупорены холестерином, а в желчном пузыре образуются билирубиновые камни, холестериновые пробки, застоявшаяся желчь. В почках накапливается песок и камушки, а в суставах залегают солевые отложения. При таком засорении различных органов человека возникновение любого вида заболевания неизбежно, а лечение отдельно взятого заболевания не имеет смысла, так как болен весь организм, его лечение возможно только после тщательной очистки.

Необходимо отметить, что наличие в организме шлаков делает соединительные ткани клеток организма хрупкими, особенно это касается людей пожилого возраста. И от малейших ударов на теле человека появляются синяки как результат кровоизлияния лопнувших сосудов. Поэтому шлаки следует удалять из организма. Для этого вначале их необходимо превращать в растворимые соли. Соли бывают минеральные и органические, растворимые в воде и нерастворимые. К нерастворимым в воде относятся соли щелочные, минеральные и другие. Их выводят из организма различными настоями, в т.ч. соками корней петрушки, цикория и, особенно успешно, чаем из корней подсолнуха [13], а также соком черной редьки. Эти соки хорошо растворяют минералы в желчных протоках и желчном и мочевом пузырях.

Итак, мы весьма кратко определились:

как правильно питаться;

как очистить свой организм.

В связи с вопросом очистки организма напомним о том, что говорили древние целители по этому вопросу. Русская церковь донесла из X века заповедь "Как быть здоровым" [8]. Обращаясь к больным людям, врачеватель из секты ессеев-терапевтов I века н.э. говорил: "Сыны человеческие, вы забыли, чьи вы дети? Ваша мать Земля, и все, кто живет на ней, должны жить по законам Природы".

Чтобы стать на путь здоровья, прежде всего очистите свой кишечник. Вы воочию узрите, что вы носите в своем организме и что является причиной вашей болезни.

И сделайте единственно правильный вывод: "Человек, омывающий себя только снаружи, подобен гробнице, внутри заполненной зловонными каловыми камнями, а сверху - украшенной дорогими одеждами" [8].

В этой же заповеди упоминается о необходимости принимать каждую пищу отдельно, тогда вы будете здоровы.

Здоровье - это естественное состояние человека. Болезнь - это ответ Природы на неразумное поведение людей, нарушающих законы Природы.

О РАЗДЕЛЬНОМ ПИТАНИИ

Рассмотрим, почему нельзя смешивать белковую и углеводную пищу. Как выясняется, наш организм не приспособлен переваривать смешанные продукты питания вследствие нейтрализации кислоты щелочью.

Переданное нам по наследству, по традиции трехразовое питание смешанной пищей в современных условиях жизни, быта, экономики и экологии не позволяет поддерживать хорошее здоровье. Такое питание не только нарушает законы Природы, относящиеся к человеческому организму, но и приводит к росту заболеваний и смертности населения. Смертность превысила рождаемость. Это угроза нашему существованию. Где же выход? Что необходимо предпринять, чтобы обеспечить нормальные условия жизни людей? Это большой и серьезный вопрос государственного масштаба. Мы же постараемся дать ответы на те вопросы, которые входят в задачу содержания данной брошюры.

Прежде всего необходимо медикаментозные методы лечения различных болезней, в частности заболеваний ЖКТ, заменить, если это возможно, методами очистки организма, а затем организовать правильное, научно обоснованное питание больных и здоровых людей, т.е. перейти на раздельное питание.

Основная задача раздельного питания состоит в том, чтобы вернуть человека к жизни по законам Природы. А это возможно только при условии, что организм должен быть доведен до биологической чистоты. В этом случае организм человека сам себя может оздоровить, вылечить от многих болезней без применения каких-либо медикаментов. Говоря о раздельном питании как методе оздоровления населения, необходимо учитывать, что раздельное питание показано не всем, а в первую очередь больным ЖКТ, а также тем, у кого снижены адаптационные возможности пищеварительной системы, как это рекомендует канадский ученый Р.Джексон [3]. По его теории при переходе на раздельное питание для поддержания оптимального кислотно-щелочного равновесия крови необходимо, чтобы 4/5 суточного рациона составляли углеводные продукты питания и только 1/5 часть белковая пища. Сразу без соответствующей подготовки переходить на полное раздельное питание нельзя. Из своего опыта, мы рекомендуем постепенный переход с одновременной очисткой ЖКТ, особенно очистки кишечника.

Этот вопрос решается в каждом конкретном случае отдельно. Прежде всего необходимо посоветоваться с лечащим врачом, учесть общее состояние здоровья и организовать питание так, чтобы оно, с одной стороны, помогало проводимому Вами мероприятию по очистке ЖКТ, а с другой, подготавливало поджелудочную железу к некоторому изменению ее условий деятельности.

С этой целью начинать подготовку работы ЖКТ к переходу на раздельное питание необходимо пока с приёма совмещенной белковой и углеводной пищи, но в такой последовательности: вначале необходимо принять белковую пищу, а затем углеводную. Но при этом необходимо соблюсти одно условие, а именно: если не проводилась очистка ЖКТ, то обязательно следует очистить толстый кишечник. Если не освободить кишечник от каловых камней, можно вызвать отравление организма. Для очистки кишечника необходимо ставить в течение 7 дней ежедневно одну клизму - 2л (закипяченную и быстро охлажденную воду с двумя столовыми ложками лимонного сока), следующие 7 дней клизма ставится через день, а в течение третьей недели через два дня. А для профилактики необходимо делать в неделю одну клизму.

Глубокий и всесторонний анализ пищевых продуктов с учетом их химического состава и процессов пищеварения выполнен многими учеными в разных странах. На его основе канадский ученый РДжесон [3] сделал вывод о том, что лучшей укрепляющей организм человека пищей является углеводная пища: сырые, живые продукты (овощи, зелень) и проросшие зернобобовые продукты. Мясо и мясные продукты - наоборот, менее питательная пища, а в быту нашей страны большая часть населения употребляет мясные продукты (в частности, колбасы) по два и больше раз в день. Многие даже считают мясные продукты самыми полезными для организма, но это результат недоразумения. Дело в том, что для получения 1000 калорий от съеденных мясных продуктов для их переработки и усвоения организму необходимо затратить примерно 300 эквивалентных единиц энергии, а для получения тех же 1000 калорий от принятой углеводной пищи, организм затрачивает всего 200 единиц энергии. Так что же выгоднее для нашего организма?

Что касается мясных пищевых продуктов, то следует иметь в виду следующее. Во многих странах на весьма усовершенствованных бойнях фермеры обеспечивают население мясными продуктами в течение двух-трех часов после убоя скота.

В наших условиях мясо поступает потребителю через многие дни, а то и недели. А за это время в мясе образуются ядовитые вещества, которые, попав в наш организм, приводят не только к его зашлакованности, но и к некоторому его отравлению. В то же время мясо, как ценный белковый продукт питания, если он свежий и используется отдельно от углеводов, приносит пользу.

Приведем пример преимущества раздельного питания. В Киев приехал в командировку наш хороший знакомый, директор центра "Магнитрон". Мы встретились с ним и пригласили зайти в ресторан и там за столиком побеседовать. На наше предложение он ответил, что он ни в столовых, ни в ресторанах не питается и, раскрыв свой портфель, показал нам набор различной зелени, сырых овощей и фруктов, которые составляли для него пятидневный запас питания. Глядя на него, трудно было поверить, что он питается такой пищей, но это в действительности было так. Ни мясных, ни рыбных продуктов он практически не употребляет. Иногда ест кашу и лишь один или два раза в неделю что-либо из мясных или рыбных блюд. Нами также проверен этот эффект и получен хороший результат.

При раздельном питании следует также учитывать важность сочетания белковых продуктов между собой. Белки разного состава также требуют и разного вида ферментов для их переработки. Опыт показывает, что не следует кушать одновременно мясо и яйцо, мясо и орехи, мясо и сыры, яйцо и молоко, сыры и орехи, молоко и орехи, как это показано в табл.1. Желательно за один прием употреблять один сорт белковой пищи.

Так как жиры задерживают отделение желудочного сока, то не следует злоупотреблять и часто совмещать белки с жирами. Вообще мясо, рыба, птица, а также творог и кисломолочные продукты совместимы только с живыми продуктами: сырые овощи, зелень и т.д.

Точно такое же совмещение допустимо и углеводных продуктов, таких как хлеб, картофель, различные крупы, чай, сахар, мед, варенье, с тем же комплексом живых продуктов (табл. 2).

На закуску белковых вариантов блюд желательны не сладкие блюда или фрукты, а кисло-сладкие, а для углеводных блюд наоборот - желательны сладкие блюда или фрукты. Смешивая белковые и углеводные продукты, мы кислые ферменты нейтрализуем щелочными и, тем самым, резко перегружаем поджелудочную железу. А так как это повторяется годами и десятилетиями, поджелудочная железа не справляется с такой перегрузкой и начинает болеть. Здесь истоки язвенной болезни, сахарного диабета, панкреатита и др.

Перечисленные выше примеры (далеко не все) показывают новый путь, по которому, как нам представляется, должны развиваться медицинская наука и наука о питании. Хотим еще раз особо подчеркнуть крайнюю необходимость пересмотра рецептов лечения и питания больных детей с учетом возможностей раздельного питания, очистки их организма и обеспечения биологически чистой водой.

Раздельное питание особенно выгодно применять людям пожилого возраста, когда нецелесообразны большие затраты организма на переваривание пищи при заболевании ЖКТ.

Научно обоснованное сочетание пищевых продуктов представлено в табл.3, которая нами заимствована из работы М.Игольников [12]. Надеемся, что эти данные помогут лучше понять, какие продукты можно совмещать, а какие нет. Правда, мы не полностью разделяем точку зрения М.Игольникова в том, что жирную рыбу, сельдь, осетровые можно полностью совмещать с углеводными продуктами. Мы считаем, что только частично их можно совмещать, в зависимости от принимаемой углеводной пищи.

Следует особо подчеркнуть, что раздельное питание является самым рациональным питанием и представляет собой своего рода метод оздоровления всего организма. Его совмещение с очисткой ЖКТ и приемом ЖТВ позволяет организму самостоятельно оздоравливаться.

Как мы видим, правильное использование трех таких основных приемов, как очистка организма, получение и прием живой талой воды и раздельное питание позволяют нам во многих случаях рекомендовать новый путь лечения и оздоровления населения без миллиардных затрат на закупку зарубежных медикаментов.

Тот факт, что даже дети болеют диабетом, является серьезным подтверждением того, что питание детей организовано неверно. Необходимо исправить это положение. Дети - это будущее нашей страны.

Когда человек переходит на раздельное питание, у него возникает чувство недоедания, что связано с очисткой организма и некоторой

Таблица 1. Совместимость по Г.Шелтону и рекомендации других диетологов.
(4 - хорошо, 3 - допустимо, 2 - плохо)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 Мясо, рыба, птица		2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2
2 Зернобобовые	2		2	4	4	2	3	2	2	4	4	2	2	2	2	3
3 Масло сливочное, сливки	2	2		3	2	2	4	4	2	4	4	3	2	3	2	2
4 Сметана	2	4	3		3	2	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2
5 Масло растительное	2	4	2	3		2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4
6 Сахар, конд. изделия	2	2	2	2	2		2	2	2	4	2	2	2	2	2	2
7 Хлеб, крупы, картофель	2	3	4	4	4	2		2	2	4	4	2	2	3	2	3
8 Фрукты кислые, помидоры	2	2	4	4	4	2	2		3	4	3	2	3	4	2	4
9 Фрукты сладкие, сухофрукты	2	2	2	3	3	2	2	3		4	3	3	4	2	2	3
10 Овощи зеленые и некрахмалистые	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	2	4	4	4	4
11 Овощи крахмалистые	3	4	4	4	4	2	4	3	3	4		3	4	4	3	4
12 Молоко	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3		2	2	2	2
13 Творог, кисломолочные продукты	2	2	2	4	2	2	2	3	4	4	4	2		4	2	4
14 Сыр, брынза	2	2	3	2	2	2	3	4	2	4	4	2	4		2	3
15 Яйца	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2		2
16 Орехи	2	3	2	2	4	2	3	4	3	4	4	2	4	4	3	2

Примечание: анализ данной таблицы показывает, что весьма затруднительно строго придерживаться этих рекомендаций. Но, если учесть наши рекомендации в параграфе о раздельном питании, то можно их смягчить.

Таблица 2. Схема адекватно-раздельного питания (по Н.А. Семеновой)

Белки Н+	Живые продукты	Углеводы ОН -
Мясо, рыба	Зелень, фрукты	Хлеб, крупы
Бульоны	Сухофрукты	Сахар, чай
Яйца	Овощи (кроме картофеля)	Компот
Баклажаны	Соки, ягоды	Варенье
Грибы	Арбузы	Картофель
Фасоль, бобовые	Сухое вино	Мед
Орехи (живой)		
Семечки (живой)		

Таблица 3. Схема раздельного питания, совместимости и несовместимости пищевых продуктов (по М.Игольникову)

Белки	Овощи зеленые некрахмалистые	Жиры	Овощи умеренно крахмалистые	Углеводы
Мясо, рыба, яйца, сыр, маслины, орехи, семечки, бобы, горох, дрожжи	Лук разных сортов, сельдерей, ботва свеклы, огурцы, чеснок, петрушка, перец сладкий, щавель, кочанная капуста, зеленые горошки, кукуруза, редис, редька репа, кюква, брюссельская капуста	Растительные масла: подсолнеч- ное, кукуруз- ное и др.; животные: сливочное масло, сме- тана, сало; жирная рыба; сельдь, ставрида, осетровые; орехи	Цветная капуста, свекла, морковь, брюква	Все хлебные злаки, земляные бобы и горох, картофель. каштаны, кабачки, сахар (в чай), варенье, мед

перестройкой работы ЖКТ. Но через 3-4 месяца появляется ночное чувство насыщения даже от приема малого количества пищи. Ю.А.Андреев [2] пишет о том, что племя туарегов в Африке - мужчины-воины обходятся двумя-тремя финиками в день и этого им достаточно. Китайский или японский крестьянин вполне может обходиться горсткой риса в сутки. Одного яблока может быть достаточно на ужин взрослому человеку.

Но жизнедеятельность человеческого организма не обеспечивается только правильным питанием. Необходима чистая вода.

Великий врачеватель древности Гиппократ утверждал, что человек рождается здоровым, все болезни приходят к нему через рот с приемом пищи. А в наше время действительность такова, что с каждым годом состояние окружающей среды ухудшается, а вместе с этим происходит и загрязнение пищи и воды, которые могут вызвать различные заболевания.

ПОЛУЧЕНИЕ ЖИВОЙ ТАЛОЙ ВОДЫ И ЕЕ СВОЙСТВА

В разделе "О роли воды в оздоровлении людей" мы уже частично изложили некоторые теоретические вопросы о роли воды в человеческом организме. Здесь мы продолжим этот разговор о воде с практическим уклоном. Мы часто забываем, что основой основ нашей жизни является вода. И для организма далеко не безразлично, какая поступает в организм вода, например с гербицидами, нитратами, свинцом или очищенная от этих и других вредных примесей. Остановимся на вопросе о воде более подробно.

Дорогие друзья! Мы с вами даже не подозреваем, что хорошее или плохое настроение, работоспособность, бодрое или усталое состояние зависит, главным образом, от состава, структуры и энтропии воды внутри нас и вокруг нас в атмосфере!

Вода - самое доступное и простое из всего, что нас окружает, и с детства самое знакомое. В повседневной жизни мы больше всего ею пользуемся и меньше всего замечаем, а раз так, то и меньше всего ценим. А, вместе с тем, для всего живого вода не имеет цены, она просто бесценна и незаменима. Академик И.В.Петрянов назвал воду самым необыкновенным веществом в мире. И это действительно так. Если бы вода была нормальным мономолекулярным соединением, таким, например, как ее аналоги по периодической системе элементов Д.И.Менделеева, то она находилась бы в жидком состоянии в пределах от минус 100 до минус 70⁰С. Нетрудно понять, что при таких свойствах воды жизнь на Земле не существовала бы.

Но, к счастью, для нас, уважаемый читатель, и для всего живого на свете, вода аномальна. Она не признает периодических закономерностей, характерных для бесчисленного количества соединений на Земле и в Космосе, а следует своим, еще не совсем понятным для науки, законам, подарившим нам удивительный мир жизни. Секрет особых свойств самой маленькой в мире трёхатомной молекулы H₂O состоит в уголковогой ее конструкции, обладающей сильным дипольным моментом разноименных электрических зарядов, ответственных за образование водородных связей. Тетраэдрическая

направленность положительных и отрицательных зарядов молекулы воды позволяет образовывать четыре водородных связи, которые могут ассоциировать с четырьмя другими молекулами воды. Согласно последним научным публикациям, у воды в жидком состоянии наиболее устойчивым "элементарным" ассоциатом является тетрамер H_8O_4 , в котором четыре молекулы H_2O соединены в компактный тетраэдр, напоминающий пакет молока.

Способность образовывать фиксированный набор водородных связей реализуется в воде в замерзшем состоянии. Когда лед тает, связи надламываются и изгибаются, что сближает тетрамеры и делает жидкость более плотной, чем лед. При температуре $3,98^\circ C$ наступает уникальное состояние, когда все Н-связи между тетрамерами максимально изогнуты, а квазикристаллические ассоциаты уплотнены за счет заполнения пустот каркаса льда.

В интервале между $3,98^\circ C$ и $67^\circ C$ можно наблюдать постепенный разрыв водородных связей между тетрамерами. При $1000^\circ C$ происходит окончательный распад уже теперь одиночных тетрамеров H_8O_4 на молекулы 1-1,0. И что удивительно, при температуре $35-42^\circ C$ (пределы температур нашего тела) достигается поистине уникальное состояние, когда массы квазикристаллической и жидкой воды равны друг другу. Здесь способность одной структуры переходить в другую (вариабельность) максимальная.

Это замечательное свойство воды предопределяет равную вероятность течения обратимых и необратимых биохимических реакций в живых организмах и обеспечивает "легкое управление" ими.

Различают "объемную" и "связанную" воду. Первая - это та вода, с которой мы общаемся в повседневной жизни и которой мы уже уделили внимание, описав некоторые ее свойства. Под "связанной" мы подразумеваем воду, связанную с биологическими молекулами.

В физике биологических структур сейчас уже известно, что вблизи живых клеток и биомолекул обычная вода непостижимо (пока!) превращается в воду необыкновенную: она уже не подчиняется незыблемым законам физики, все ее свойства меняются кардинальным образом. Диэлектрическая проницаемость, например, уменьшается в десять (!) раз, а теплопроводность увеличивается в семьдесят (!) раз и т.д.

Любая живая клетка имеет биологическую мембрану. Это как бы стена, отделяющая живое содержание клетки от неживого окружения. На поверхности биологических образований молекулы H_2O претерпевают структурно-ориентационную упорядоченность, образуя так называемую клатратную пленку, которая представляет собой кристаллогидрат со строго ориентированными дипольными моментами молекул воды. Толщина этой кристаллогидратной пленки составляет всего от 3 до 12 Ангстрем.

Оказалось, что необходимым условием и первоосновой нормальной биологической жизни клеток является этот мизерный клатратный слой. И уже на расстоянии 12-15 Ангстрем, т.е. далее 4-5 слоев молекул H_2O ориентация, например фосфолипидной поверхностью, не проявляется: на этих расстояниях вода ничем не отличается от обычной объемной воды.

Таинственный механизм жизни миллиардов клеток, составляющих цельный организм, обусловлен особыми свойствами высокоорганизованных пленок.

Ученые установили, что в самой клатратной пленке, расположенной, например, на поверхности живой клеточной мембраны, обменные процессы между молекулами воды осуществляются с частотой десять тысяч раз в секунду, в то время как с окружающей объемной водой молекулы H_2O меняются местами с частотой на два порядка меньше. Это приводит к тому, что растворенным в воде примесям термодинамически невыгодно находиться в клатратных слоях воды, поэтому они предпочитают объемную воду.

Таким образом, будучи связанными с живой материей и защищая ее, клатраты сами защищены незримым барьером от разрушающего действия на них объемной воды с растворенными в ней вредными и ядовитыми веществами. И чем толще и прочнее клатратный слой, тем более благоприятны и стабильны термодинамические и биологические условия жизнедеятельности отдельной живой клетки и долголетия всего организма.

Вот, оказывается, в чем один из главных секретов жизни и здоровья! Поэтому всякое загрязнение и ухудшение структуры объемной воды внутри живого организма отрицательно, а порой и пагубно, влияет на кристаллогидратные образования, ухудшая жизнедеятельность и клетки, и конформационных переходов спиральных структур ДНК и других биологических молекул.

Из приведенного краткого теоретического анализа видно, что роль и значение связанной и объемной воды для жизнедеятельности любой биологической структуры невозможно переоценить. Это первое и самое главное.

Кроме того, этот анализ позволяет сделать четкое заключение о том, какими биофизическими свойствами должна обладать питьевая вода. В этой связи следует подчеркнуть еще раз, что действующие в настоящее время ПДК не выдерживают никакой критики, а существующие способы и установки для очистки питьевой воды уже не могут удовлетворять поставленным самим живым организмом требованиям для нормальной его жизнедеятельности.

Поэтому питьевую воду, подаваемую по магистральным водопроводам, необходимо дополнительно не только очищать, но и оздоравливать, придавать ей крайне необходимые для организма взрослого человека и, особенно, детей биологическую активность и высокие термодинамические свойства.

Сейчас у дальновидных ученых мира не вызывает сомнения тот факт, что старение организма человека, а также возникновение и протекание таких, например, заболеваний, как различные виды склероза, рака, астмы и др. прежде всего связаны со старением воды внутри нас, с ухудшением ее структуры, биохимического состава, термодинамических свойств.

СПОСОБЫ ПОЛУЧЕНИЯ ЖИВОЙ ТАЛОЙ ВОДЫ

Способ получения ЖТВ довольно прост и осуществление его в домашних условиях не вызывает особых трудностей.

Для этого необходимо иметь большое желание улучшить свое здоровье и дополнительно приобрести холодильник.

После наших выступлений в ряде украинских газет к нам обратилось большое количество граждан Киева, Одессы, Запорожья, Днепропетровска, Донецка и других городов и сел. В письмах, телефонных звонках, на непосредственных встречах люди задавали много вопросов и просили еще раз опубликовать "Способ получения ЖТВ по ВИНУ", что мы с удовольствием и делаем:

1. Исходную воду кипятят в стеклянной или эмалированной посуде в течение 1-2 минут.

2. Резко охлаждают при закрытой крышке в проточной холодной воде до 20-30°C.

3. Разливают воду по стаканам, расширенным кверху.

4. Замораживают воду в морозильнике.

5. После полного замораживания воды стаканы вынимают из морозильника и ставят в емкость, например в большую кастрюлю, для медленного таяния льда.

6. ГЛАВНОЕ: таяние льда осуществляют до образования сосульки величиной с грецкий орех. В этой сосулке содержатся ядовитые и вредные компоненты воды. Поэтому ее необходимо выловить ложечкой и выбросить. ЖИВУЮ ТАЛУЮ ВОДУ нагревают не выше 95°C.

Предложенный способ позволяет сравнительно просто и весьма эффективно решить задачу улучшения качества питьевой воды в широком спектре ее свойств:

очистить воду от вредных и ядовитых веществ;

стереть ранее "записанные" в память воды все патологические факторы экзогенного и эндогенного наследия;

немного снизить содержание дейтерия;

получить воду с упорядоченной структурой, близкой к идеальной.

В этом главное содержание возрождающихся целебных свойств ЖТВ. Приведенный выше способ получения ЖТВ может рассматриваться как простейший вариант, содержащий, однако, главную суть процесса получения ЖТВ. Для насыщения этой воды, при ее кипячении и размораживании, составом анионов и катионов, для улучшения структуры воды мы закладываем в кастрюлю различные минералы, в том числе такие, как кремний, родонит, белый мрамор, магний, кварц и др., не содержащие вредных примесей.

Для придания этой воде привычных нам вкусовых качеств, можно, после процесса таяния, влить немного минеральной воды. На 5 л можно влить полбутылки минеральной воды. Последняя процедура состоит в том, что полученную воду необходимо пропустить через фильтр (полотняный) и положить в полученную воду ранее заготовленный в стакане лед. Институт экологии человека в творческом сотрудничестве с научно-производственной

фирмой "Корт" разработал свою серию установок типа ВИН для получения биологически активной и целебной питьевой воды.

Установка ВИН-2, например, полностью воплощает технологический процесс получения ЖТВ. Этот стационарный агрегат, массой около 400 кг, предназначен, прежде всего, для детских учреждений: садов, ясель, больниц, санаториев и др.

Установка ВИН-5 "Криничка" для домашнего пользования имеет габариты большого телевизора, проста в эксплуатации и материально будет доступна для широкого круга населения.

Уже подготовлена опытная партия установок ВИН-5 "Криничка" и налаживается их серийный выпуск.

В настоящее время разрабатывается новая конструкция установки, которую назвали красивым украинским словом "Надія". На этой установке мы будем получать биологически активную воду исключительной чистоты с низким содержанием дейтерия и идеальной структурой.

Вода, пропущенная через нашу "Криничку", как указано выше, потенциально обладает повышенными биологическими свойствами. Эти свойства можно усилить, если воду подвергнуть замораживанию с последующим выбрасыванием сосульки объемом около 10-15% объема льда при его таянии. Таким образом, можно получать ЖТВ, обладающую исключительно высокими целебными и лечебными свойствами.

При систематическом употреблении ЖТВ улучшаются практически все показатели здоровья: улучшается сон, настроение, как правило нормализуется кровяное давление, повышается работоспособность, а в отдельных случаях возвращаются ранее утраченные или ослабленные функции организма человека - память, творческая работоспособность, потенция и др.

Если нет условий или возможности замораживать воду, пропущенную через "Криничку", то некоторое дополнительное улучшение биоэнергетики этой воды можно получить, если емкость (например, трехлитровую бутылку) на ночь или лучше на сутки поставить в холодильник. При охлаждении этой воды улучшается ее молекулярная структура.

ЖИВАЯ ТАЛАЯ ВОДА И ЗДОРОВЬЕ

Практика использования полученной нами ЖТВ показывает, что по своим свойствам она напоминает воду с целебными свойствами, которую использовали во времена Римской империи, о чем упоминалось выше. Ее можно принимать так же, как принимают кавказские минеральные воды.

Но можно существенно повысить эффективность ее действия на организм, если изменить режим питания больных. Римляне пищу принимали один раз в день, а наши санаторные больные принимают три раза в день.

Если в наших санаториях изменить режим питания с переводом его на двухразовое, упразднив завтрак, заменив его приемом, например двух стаканов ЖТВ или минеральной воды, то эффективность лечения, как нами установлено, можно существенно повысить без применения каких-либо медикаментов. Сложность функционирования такого сложного организма, как

человеческий, прежде всего, связана с внутренней средой, основой которой является вода. А чем чище вода, которую пьет человек, тем здоровее становится его организм. Нами проверено и установлено, что систематическое использование ЖТВ как питьевой для приготовления различных целебных настоев на травах, корнях и др. дает удивительный оздоровительный и лечебный эффект.

Широко распространенные в настоящее время "стимулирующие" средства укрепления здоровья, в том числе биологически активные вещества, модные диеты, чрезмерные физические нагрузки и т.д., повышают интенсивность "горения" в организме человека за счет увеличения скорости протекания процессов обмена, превышающей генетическую норму, что приводит к ускорению деления клеток и более интенсивному износу делящихся клеток: нервных, мышечных и др. А так как воспроизводство делящихся клеток ограничено определенным числом, то станет ясно, что видимое улучшение здоровья можно получить за счет отпущенного срока жизни.

Заслуживают внимания также наблюдения и факты. Ни один спортсмен, тем более выдающийся, ни один "морж", ни один человек, строго соблюдающий "идеальную" диету и систематически занимающийся физкультурой и спортом, не дожил до 100 лет. А долгожители Абхазии, Якутии и других регионов мира, ведя рядовую трудовую жизнь, до 100 лет и выше сохраняют работоспособность и завидное здоровье. В чем дело? Ведь никто не возражает, что закалка и физкультура, разумное сбалансированное питание, исключение курения и умеренное употребление вина не противоречат здоровью. Скорее наоборот - способствуют. Однако, по-видимому, есть более сильный и всеобъемлющий фактор - СРЕДА!

Среда людей - долгожителей, где главным действующим лицом является чистая, структурированная вода с пониженным содержанием дейтерия и кальция. Это, по существу, ЖТВ. Она обладает свойством очищать организм от всего лишнего, она превращает водопроводную воду в тот напиток, который делает обычного человека долгожителем при условии, что этот обычный человек длительно и регулярно принимает эту воду.

В этих условиях ЖТВ тщательно промывает все капилляры, артерии, очищает суставы, желчевыводящие протоки и протоки поджелудочной железы от слизи. Практически происходит очистка всего ЖКТ.

Пить ЖТВ лучше всего тогда, когда ее температура не выше 9-10°C. При этом следует иметь в виду, что в данном случае ЖТВ становится "Чудом", если она содержит оптимальный уровень кальция в крови - около 5 мг на 10 г крови. ЖТВ с повышенным содержанием кальция - это вода с повышенной общей жесткостью. Она плохо усваивается организмом и неэффективно проводит очистку ЖКТ, плохо его промывает [14].

В этой связи заслуживает внимания очень интересное исследование, проведенное еще в 60-х годах в Томском медицинском институте, где в широком плане наблюдали действие снеговой талой воды с пониженным на 25% содержанием дейтерия на разные биологические объекты. В опытах с культурами разных клеток, в том числе тканей печени, фибропластов куриных

зародышей, в опытах на мышах, курах, свиньях, а также на пшенице и овощах - везде был зафиксирован исключительно высокий положительный эффект. Половая активность мышей, например, повышалась, а у самок было ярко выраженное многоплодие, новорожденные мышата весили на 20-30% больше своих собратьев, родители которых пили обычную воду. От кур, которых поили талой водой, было получено за 3.5 месяца в 2 раза больше яиц! Урожайность пшеницы возросла на 56%, а огурцов и редиса - на 250%!

В клинике Томского медицинского института влияние талой воды с пониженным содержанием дейтерия на 25% изучалось также на больных с расстройством сердечно-сосудистой деятельности и нарушением обмена веществ. Двадцать пять больных разного возраста в течение трех месяцев по определенной системе употребляли для питья и приготовления пищи только талую воду. В результате у ВСЕХ значительно снизилось количество холестерина в крови и улучшился обмен веществ. И это всего за три месяца! Комментарии, как говорят, здесь излишни. Факты говорят сами за себя.

Наш опыт получения и использования ЖТВ для питья, приготовления напитков, настоя трав, растирания лица и всего тела однозначно указывает на ее исключительно благотворное влияние на здоровье человека, особенно детей и пожилых людей.

Наряду со значительным улучшением самочувствия и повышением защитных сил организма ЖТВ нашла эффективное применение для лечения желудочно - кишечного тракта, сердечной и почечной недостаточности, болезней печени, обмена веществ. Нами разработан способ очистки ЖКТ и всего организма от вредных и ядовитых веществ, в том числе от слизи, застоявшейся желчи, пробок, песка, радионуклидов. Предварительная многократная очистка организма от десятилетиями копившихся в многочисленных протоках печени, в поджелудочной железе, почках, в бороздах толстого кишечника вредных и ядовитых веществ создает идеальные предпосылки для успешного последующего использования ЖТВ. Замечательный оздоровительный эффект наступает раньше, т.к. вполне естественно, при этом в организме человека создается здоровая среда биологического информационного обмена между каждой клеткой, надежно защищенной клатратной "броней" от разрушительного действия времени и отрицательных внешних воздействий.

С полным основанием можно утверждать, что, решив проблему получения и широкого всестороннего использования чистой свежетапой воды, мы заложим фундаментальную основу не только укрепления здоровья настоящего поколения, но и, что более важно, поколения будущего - наших детей.

Наш опыт приема ЖТВ, а также прием напитка "Юность" в течение 16 лет и более показал, что, т.к. структура молекул ЖТВ практически такая же, как и молекул в клетках живого молодого организма, она вызывает процесс омолаживания клеток. Поскольку показатель pH ЖТВ практически такой, как и в желудочно-кишечном тракте, то действие ЖТВ при ее приеме в течение длительного времени сводится практически к нейтрализации разрушающего действия объемной воды, замедлению процессов старения организма и к

продлению его жизнедеятельности. Таковы факты наших наблюдений, не однажды проверенные на опыте.

В решении этих задач мы и видим фундаментальную перспективу продления жизни: не 70 лет в среднем, а 120-150 лет должен жить человек и приносить пользу своей Родине.

Нельзя забывать о единстве информационных процессов в отдельно взятой одной живой клетке и целом организме. Уже давно известно, что любая болезнь это болезнь всего организма, всех его клеток, всех биологических систем организма. При любом заболевании весь организм борется с этим заболеванием независимо от того, принимаете ли вы какие-то медикаменты или нет. Ему легче вести борьбу с любыми заболеваниями, если мы не вмешиваемся в этот процесс заболевания, принимая различные медикаменты и неочищенную воду.

Важно, что все это в какой-то степени относится также и к таким болезням века, как рак, атеросклероз и др. Вспышка радостных надежд на исцеление каждый раз сменяется горьким разочарованием, когда отсутствие научно обоснованного подхода не позволяло правильно решать поставленные задачи лечения и оздоровления.

Чтобы помочь организму бороться с заболеваниями, прежде всего необходимо принимать ЖТВ, перейти на раздельное питание, т.к. смешанная пища (белки и углеводы) требует от организма большой затраты энергии, которая ему необходима для борьбы с заболеваниями. Не всегда врач, который стремится приписать больному как можно больше различных таблеток, является помощником больному, а ЖТВ и голодание могут помочь ему гораздо больше.

Из сказанного выше следует, что обеспечение населения биологически чистой водой является задачей номер один.

Авторы усилили действие ЖТВ на больной организм человека, используя напиток "Юность". Применяя ЖТВ, напиток "Юность", очистку всего ЖКТ, можно не только оздоровиться, но и полностью избавиться от многих заболеваний и продлить свою творческую жизнь. Авторы проверили эти утверждения не только на своем опыте, но и на своих родных и близких.

Чтобы показать эффективность рекомендуемого нами метода лечения в любом возрасте, приведем такой пример. Пожилой больной в возрасте 82 лет много лет страдал целым комплексом заболеваний, в том числе НЕС, язвой 12-перстной кишки, сахарным диабетом и др. После длительного приема ЖТВ (до года), очистки ЖКТ, перехода на раздельное питание, больной избавился от всех этих заболеваний.

Таким образом, результаты наших исследований показали, что очисткой организма можно, без применения медикаментов, не только оздоровить организм больного, но и избавить его от многих болезней, включая и те, которые официальная медицина считает неизлечимыми. Это подтверждается также большим практическим опытом врачей И.Г.Непомнящей и Л.А.Бочковой [16].

Не исключено, что именно этот путь лечения больных, пострадавших от Чернобыльской аварии, может оказаться весьма эффективным и его можно

быстро внедрить. Конечно, мы не исключаем использование и других методов очистки, в частности предложенных в брошюре [16].

Принимая регулярно такую воду, уже по истечении 5-6 месяцев можно повысить общий тонус Вашего, читатель, организма, в результате чего Вы будете спать не более 5-6 часов и прибавите к своей трудовой, творческой жизни 2-3 часа в сутки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Каждый человек должен знать основные элементы здорового образа жизни и стремиться их соблюдать. В чем их основное содержание: двигательная и физическая тренировка, тренировка дыхательной системы, выполнение упражнений по систематическому закаливанию, умственная активность, благоприятное психологическое настроение, отказ от вредных привычек, любовь к своей профессии, к труду, высокое нравственное воспитание, умение управлять своими эмоциями.

Весьма важным элементом здорового образа жизни является правильное питание и прием ЖТВ.

В заключение мы снова подтверждаем свои выводы, что рост заболеваний среди взрослых и детей в большей своей части связан с неправильным питанием, трехразовым приемом несовместимых продуктов, приемом загрязненной воды и не всегда эффективными медикаментозными методами лечения.

Хочется верить, что медицинская наука когда-нибудь для оздоровления человека будет брать в основу своего развития концепцию приоритетного воздействия на организм человека природных факторов и видеть в человеке продукт природы, биологическую систему, которая сама себя может оздоровить, исцелить, отрегулировать, как это делают народные целители.

Мы не пытаемся сгладить роль медицинских методов лечения, особенно когда они используются как средство экстренной помощи при угрозе жизни больного.

В настоящее время формируется новое медицинское мировоззрение - профилактика и комплексное оздоровление больных за счет ликвидации общей причины заболевания. А общей причиной большинства заболеваний является засорение всего организма человека, как результат перегрузки ЖКТ трехразовым питанием несовместимыми продуктами.

Нельзя согласиться с тем, что долгое время делала медицина. Наиболее простое и доступное отвергается в угоду новому, более сложному, дорогому и дефицитному, как бы не было эффективно первое.

Дорогие читатели, запомните на всю жизнь, что при биологической чистоте организма возникает нормальное функционирование всех его органов и в этих условиях его иммунная система сама, без постороннего вмешательства, способна справиться с любыми болезнями.

Природными факторами можно создать условия для организма человека, в которых иммунная система будет неуязвимой даже для вируса СПИД.

Все изложенное позволяет нам утверждать, что путь к оздоровлению населения лежит через организацию правильного научно обоснованного питания, через очистку организма от всех, накопившихся за многие годы, шлаков. И самое главное - спасение людей лежит в обеспечении их очищенной, биологически активной водой, и в оздоровлении окружающей среды.

И это еще не все. Мы становимся свидетелями всеобщей неустрашимости жизни людей, мы стали на край экологической пропасти. Поэтому в этих условиях перечисленные рекомендации будут недостаточными, если мы не будем систематически бороться за свое здоровье. Необходимо более эффективно использовать природные факторы, такие как солнце, земля, воздух и вода. Систематические физические тренировки в природных условиях: использование бассейнов, путешествий и многое другое, что может способствовать укреплению здоровья. Еще есть большие резервы.

Мы убеждены в том, что счастливое будущее человечества состоит в "самом большом открытии современного человека - в умении омолодить себя физически, умственно и духовно", используя дары Природы.

Только здоровый человек может быть по-настоящему щедрым, мудрым и добрым, как сама Природа.

ПРИЛОЖЕНИЕ

СПОСОБ ОЧИСТКИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПРОТОКОВ ОТ ШЛАКОВ И РАДИОНУКЛИДОВ

Очистку желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), желчного пузыря и желчевыводящих протоков от слизи, застоявшихся желчи и соков, пробок, мелких камней, песка и радионуклидов по нашему способу осуществляют за счет усиливающих друг друга трех основных факторов: очистительного действия лечебно-слабительного чая, термообработанного растительного масла и действия клизмы с чапитком "Юность". Успешному проведению очистки ЖКТ по этому способу должна предшествовать двухдневная подготовка организма с приемом яблочного сока совместно с ЖТВ в соотношении 1:1 и выполнение двух клизм.

Приготовление лечебно-слабительного (Л-С) чая

Лечебно-слабительный чай приготавливают на живой талой воде (ЖТВ).

В посуду кладут 1 столовую ложку листа чистотела, 1 чайную ложку шалфея, 1 чайную ложку измельченного корня солодки и от одной до трех чайных ложек листьев сенны или коры крушины.

Эту смесь заливают одним литром ЖТВ и подогревают до 90-95°C, после чего засыпают 2 чайные ложки чая (желательно индийского) настаивают 3-4 минуты под крышкой, слегка перемешивают и добавляют 10 г цельного молока или 50 г сливок и опять подогревают до 90-95°C, процеживают через марлю и Л-С чай готов (на прием двум пациентам).

Свойства Л-С чая

Л-С чай обладает четко выраженным послабляющим действием, свойством глубокой очистки ЖКТ, желчного пузыря и желчевыводящих протоков, благотворно влияет на центральную нервную систему, улучшает настроение.

Приготовление оливкового масла

Оливковое масло смешивают с ЖТВ 1:1 и охлаждают в течение 10 часов в холодильнике. Затем масло с ЖТВ замораживают в морозильнике, например в эмалированной посуде. Перед употреблением его подогревают до 40°C в этой же емкости. В сочетании с Л-С чаем действие термообработанного оливкового масла значительно более эффективно.

Приготовление напитка "Юность" ("Ю")

Хорошо известно действие на все живое талой воды. Однако это благотворное действие можно значительно усилить и улучшить, соединив талую воду с живой биологической мембраной. В кастрюлю наливают живую воду. Сверху на края кастрюли кладут деревянную опору, на которой удерживают терку. Разорванная и измельченная клетчатка овощей и фруктов как можно скорее должна попасть в талую воду для максимальной аккумуляции освобожденной жизной энергии, витаминной и микроэлементной клетчатки. После этого полученную смесь нагревают не более чем до 40-50°C. После незначительного охлаждения всю эту смесь выжимают через марлю, сок выпивают, а жмыхи через час также съедают, добавив к ним сахар или варенье.

Используя различные овощи и фрукты, можно приготовить напиток "Ю" с очень широким диапазоном вкусовых, питательных и лечебных свойств. Важно каждый раз готовить его с различным составом овощей.

Заметим, и это очень важно, что напиток "Ю" можно употреблять внутрь обычным образом, обязательно натощак, а также для введения в толстый кишечник. В последнем случае он оказывает буквально чудодейственное влияние: эффективно лечит толстый кишечник, печень, оказывает благотворное влияние на весь организм и даже снимает или уменьшает головную и сердечную боли.

Для данного лечения мы рекомендуем использовать напиток "Ю", главным образом для клизм следующего состава: на 1 литр ЖТВ - 200 г моркови, 50 г очищенного картофеля, 20 г вымоченной столовой свеклы, 100 г корня петрушки или сельдерея, одно яблоко, дольку чеснока, 100 г кипяченого молока. pH такой смеси соответствует pH толстого кишечника.

Процесс очистки

Очистка организма от накопившейся за многие годы слизи, застоявшейся в протоках и желчном пузыре желчи, пробок, камней и песка - очень сложный и тонкий процесс. Поэтому только строгое выполнение всех изложенных мероприятий в данном способе гарантирует получение максимального эффекта.

Вся процедура очистки рассчитана примерно на 36 часов, т.е. две ночи и один день. Поэтому делать очистку целесообразно перед двумя выходными днями. Накануне не ужинать. Вместо ужина в 20-21 час выпить пол-литра теплого Л-С чая с небольшим количеством меда или варенья. Телевизор на время лечения смотреть не рекомендуется. Перед сном принять теплый душ.

В 6-7 часов утра независимо от характера появившегося ночью стула выпивают пол-литра Л-С чая и на живот кладут грелку. В постели через каждые 3-5 минут переворачиваются. Тепло и движение позволяют улучшить действие Л-С чая на ЖКТ. Грелку используют не более 20-30 минут, после

чего живот перевязывают пуховым платком для сохранения температуры нагретого тела. Умеренное движение, например ходьбу на четвереньках, сочетают с покоем.

В 11 часов дня выпивают 100 г оливкового масла со 100 мл ЖТВ при 40°C. В случае тошноты можно закусить ломтиком лимона с медом и сразу - в постель с грелкой. С этого момента при позывах надо ходить на горшок для контроля за очисткой организма.

В 13 часов выпивают второй раз оливковое масло от 50 до 150 г вместе с ЖТВ и в 14 часов выпивают 0,5 л Л-С чая.

Указанный режим определяется с учетом состояния здоровья пациента, его возраста, самочувствия.

В 16 часов принять кашу гречневую с добавлением натертой моркови.

В 20 часов необходимо опять выпить примерно пол-литра Л-С чая с небольшим количеством меда или варенья.

В 22 часа делают клизму с отваром ромашки (1 литр), дефекация на горшок. В 23 часа ложатся спать.

В 6-7 часов утра следующих суток вторично делают литровую клизму с напитком "Ю".

В 8-9 часов - легкий завтрак. Вот и все лечение.

Хронология лечения

1. 20-21 час - 0.5 л Л-С чая.
2. 6-7 часов утра - 0.5 л Л-С чая, грелка.
3. 11 часов - 100 г оливкового масла и 100 мл ЖТВ при $t=40^{\circ}$ C, пуховый платок.
4. 13 часов - оливковое масло 50-150 г, пуховый платок.
5. 14 часов - 0,5 л Л-С чая.
6. 16 часов - гречневая каша с наполнителем.
7. 20 часов - 200-300 г Л-С чая на ЖТВ.
8. 22 часа - клизма с настоем ромашки, 1 л.
9. 23 часа - сон.
10. 6 часов утра следующего дня - клизма с напитком "Ю", 1 л.
11. 8 часов - легкий завтрак.

Для иллюстрации эффективности действия приведем некоторые примеры:

1. К., 60 лет, вес 115 кг. Вышло около 200 пробок темно-зеленого и желто-белесоватого цвета, более 500 г зловонной черной желчи, много слизи, песка. Похудел за 36 часов на 5 кг, нормализовалось артериальное давление: было 215/105, стало 160/90. Резко улучшилось настроение.

2. В., 38 лет, через 4 года после удаления желчного пузыря. Вышло более 100 зеленых и темно-зеленых пробок, около 400 г желчи, огромное количество слизи. Улучшились настроение, сон, повысилась работоспособность.

З. В., 66 лет, ранее зондировался другим методом. Вышло около 50 пробок темно-зеленого цвета, более 300 г застоявшейся черной желчи. Самочувствие резко улучшилось, появилась легкость, повысилась творческая работоспособность, улучшился сон.

Всего прошли очистку нашим способом более 100 человек от 34 до 73 лет и все с неизменным успехом, связанным с улучшением самочувствия и повышением работоспособности.

Примечание:

а) лечение по этому рецепту требует согласования с лечащим врачом;

б) пожилым людям (старше 70 лет) можно использовать этот метод, но без применения оливкового масла или же с применением половинной дозы. В некоторых случаях одной такой очистки окажется недостаточно. Тогда можно провести ее повторно спустя 2-3 недели (организму необходим отдых).

В тех случаях, когда данный способ очистки организма по состоянию здоровья нельзя использовать, можно применить более упрощенный. Суть его в следующем: каждое утро в течение месяца натощак вы должны съесть одно очищенное и протертое на терке (желательно не железной) яблоко, после чего следует воздержаться от еды и питья в течение 5 часов. Потом можно есть и пить как обычно, исключив из рациона все жареное, жирное, кислое, соленое. Вы убедитесь, насколько повысится у Вас радость жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иванченко В. Тайны русского закала.-М.: "Молодая гвардия, 1986.
2. Андреев Ю.А. Три кита здоровья.-М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Фото-эргономика. - Киев: Наук. думка, 1989.
4. Павлов И.П. Полное собрание трудов, т.1.- М-Л., 1940.
5. Денейко О.И., Онищенко Л.П. 100 болезней 100 рецептов.-Киев: Центр "Орбита", 1990.
6. Вернадский В.И. Химическое строение земли и ее окружение.-М.: Наука, 1965.
7. Болотов Б.В. Я научу Вас не болеть и не стареть. - НИЛ Украина, 1992.
8. Семенова Н.А. Мой путь к здоровью // Мелиоратор Дона, март, 1990.
9. Варнавский И.Н., Курик М.В., Чернилевский В.И. Вода и здоровье.-Киев, 1992.
10. Иванов П.К. // Наука и религия.- 1991.- №2, №3.
11. Куреннов Л.М. Русский народный лечебник.-Воронеж, 1989.
12. Игольников М. Здоровье без лекарств и долголетие без болезней.- Киев: Радянська Україна, 1991.
13. Морозов И.Ф. Законы Природы и здоровье человека.-М.: Прометей, 1992.
14. Головенченко И., Друзьяк Н. Гипотезы о долгожительстве // Физкультура и спорт.- 1992.- №2.
15. Шенкман С. Вода для долгожителя.- Там же.
16. Непомнящая И.Г., Бочкова Л.А. Универсальный домашний лечебник.- Киев: Медекол, 1993.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ РЕЦЕНЗЕНТА	3
ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРОВ	5
ПРИРОДА И РЕАЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ	7
О РОЛИ ВОДЫ В ОЗДОРОВЛЕНИИ ЛЮДЕЙ	11
О РЕГЛАМЕНТЕ ПИТАНИЯ	15
ОЧИСТКА ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА	17
О РАЗДЕЛЬНОМ ПИТАНИИ	22
ПОЛУЧЕНИЕ ЖИВОЙ ТАЛОЙ ВОДЫ И ЕЕ СВОЙСТВА	29
СПОСОБЫ ПОЛУЧЕНИЯ ЖИВОЙ ТАЛОЙ ВОДЫ	32
ЖИВАЯ ТАЛАЯ ВОДА И ЗДОРОВЬЕ	34
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	39
ПРИЛОЖЕНИЕ	41
ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИСТОЧНИКИ	45

Науково-популярне видання

И.Д.Конозенко, И.Н.Варнавский
Живая талая вода - путь к здоровью и долголетию

Подп. в печать 21.03.97. Формат 90х84/8. Бум.офс. Офс.печать.
Усл.печ.л. 2,4. Тираж 100 экз. Заказ 20 Цена 50 коп.

СКТБ.с ЭП Института ядерных исследований НАН Украины
252650, Киев-22, проспект Науки, 47

