

Александр Лебедев
Врач-санолог

КАК БЫТЬ здоровым

-2009-

УДК 613
ББК 51.20
Л 33

Лебедев А. Как быть здоровым. — Херсон: ОАО «ХГТ», 2009.

ISBN 978-966-8502-98-9

Широкому кругу читателей представлена книга известного врача-санолога Александра Лебедева «Как быть здоровым», которая входит в серию книг «Как быть здоровым в Украине», «Как быть здоровым в Украине и России» и «О здоровье для пенсионеров Украины и России».

Материал подан в книге доступным и простым языком. Рассматриваемые темы очень актуальны и злободневны. Надеемся, что эта книга поможет тем, кто хочет быть здоровым и изменить свою жизнь к лучшему.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-966-8502-98-9

© Лебедев А., 2009
© ОАО «ХГТ», 2009

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	5
СЛУЧАИ ИЗ ПРАКТИКИ.....	6
Немного о лечебном голодании.....	6
Сила покаяния — и болезни щитовидной железы.....	11
Последствия добрых дел. (Секреты счастья и успеха)	13
Для чего нам нужны знания.....	18
Как изменить своё прошлое — или убрать причины болезни.....	22
Всё по Вере даётся	26
Характер и язвенная болезнь.....	28
Ориентиры в своей жизни (Создание семьи)	31
ПРИМЕР ОДНОГО СЕМИНАРСКОГО ЗАНЯТИЯ.....	35
Исцеление от гепатита	43
Глазные болезни	46
Женские болезни	49
Порок сердца	56
Головная боль	58
Критика и советы в семье	59

Помощь алкоголику	65
Лечение пищей.....	73
Питание «сердечника».....	75
Теща и зять	79
Работа кишечника	93
Хронический простатит	94
Бессоница.....	95
Спинномозговая грыжа.....	105
Для чего нужна улыбка	109
Как исполняются желания детей	114
Единомышленики.....	120
Маслянный массаж	122
 Как я к этому пришел.....	 153
 Приложение 1.....	 158
 Приложение 2.....	 159

Предисловие

Добрый день, уважаемые читатели. То, о чем пойдет речь ниже, — некоторые случаи из моей практики и обычной санитарно-просветительной работы, которую проводят врачи-санологи среди населения.

На сегодняшний день у большинства людей нет знаний о возможностях своего организма. Многие не знают, что лечиться нужно у врачей, но, чтобы быть здоровыми, нужно заниматься собой. Часто причины многих заболеваний находятся совершенно не там, где принято обычно искать. Нельзя вылечить рану, если из неё не вытащить ржавый гвоздь. Сколько не перевязывай её, промывай различными растворами, рана всё равно будет о себе напоминать и мешать жить. Всё, о чём я пишу, — из моей практики. Нового ничего нет, лишь использован опыт других врачей. Чтобы не утомлять ваше внимание, я постарался изложить материал как можно короче.

А.Лебедев.

P.S. Прошу прощения за стиль изложения. Я врач, и более 20 лет писал только истории болезней.

Случаи из практики

Немного о лечебном голодании

Осторожный стук в дверь прервал мою работу над научной статьёй по иммунологии. Старшая медсестра отделения слегка испуганным голосом доложила, что ко мне посетитель. К любому заведующему отделением, тем более неотложному, ежедневно приходят много людей. Машинально обратил внимание, что она чем-то взволнована, но спросить не успел: сразу понял причину, когда он вошёл.

Передо мной стоял страшный «скелет»: худой, лысый, глаза ввалились, уши торчат, кожа лица бледно-серого цвета, болезненно покашливает, на руках татуировки. Отпускаю старшую медсестру, а ему предлагаю присесть. — «Слушаю Вас».

«Доктор, я хочу ещё немного пожить», — говорит он. Что-то знакомое мелькнуло в его голосе. Как профессионал я давно уже поставил диагноз, даже обрадовался - не мой профиль.

Несколько лет назад на одной вечеринке я познакомился с очень интересным человеком. От всех присутствующих его отличал изысканный костюм, модный галстук, молодая жена и глубокие познания в области философии, религии, истории, физики, техники. В промежутках между

танцами и тостами от него я узнал много нового и интересного. Кроме всего прочего, он казался профессиональным юристом. Вскользь обронил, что занимается бизнесом. Больше я его не встречал.

Тогда, на вечеринке мне тоже удалось немного «похвастать» своими достижениями в области тибетской медицины, Аюрведы, лечебного голодания. Также я рассказал о своих исследованиях в области иммунологии на американских иммуно-химических анализаторах. Оказывается иммунитет детей живущих в Украине ничем не отличается от иммунитета американских детей. Только взрослые у нас живут на двадцать-тридцать лет короче, чем в США.

Прошло больше пяти лет. Естественно, в сегодняшнем посетителе я не узнал того импозантного мужчину. Он сразу это понял и просто рассказал свою историю. Сейчас ему 54 года, хотя на вид было под 70. Большую часть своей взрослой жизни провёл в местах лишения свободы, там и получал «образование». Периодически выходил на свободу. Последние 4 месяца перед очередным освобождением лечился в тюремной туберкулёзной больнице. Ему ставили капельницы, делали проколы в грудной клетке (плевральные пункции) — «откачивали» жидкость, пил много разных лекарств. Одним словом, там его врачи спасли, за что он им очень благодарен.

В своём рассказе этот человек никого не обвинял и не жаловался. Даже на молодую жену, которая не стала его ждать, а сразу же нашла себе другого, когда его посадили, не держал зла. Он прекрасно понимал, что медики его спасли, но здоровье не вернули. Да и восстановить здоровье с помощью медицины в данном случае было очень сомнительно. Спрашиваю его: «А для чего Вам здоровье?». Отвечает, что хочет завести своё дело, есть интересные идеи. Помочь сыну, которому сейчас 6 лет, дать ему хорошее образование.

Жить с женой не собирается. Когда заработает деньги, думает купить квартиру, машину. Между прочим, сказал, что если я помогу ему вернуть здоровье, то никогда не буду нуждаться в деньгах. Таких обещаний в своей медицинской деятельности я наслушался не мало и молодым врачам дам один совет. Чувство благодарности крайне редко встречается среди людей, особенно если это касается денег.

У этого человека были очень серьезные проблемы со здоровьем. Немного подумав, я решил попробовать с ним поработать.

Сегодня ему далеко за шестьдесят, выглядит гораздо моложе, чувствует себя здоровым. За все это время в больнице ни разу не лежал и лекарств никаких не пил. Имеет своё небольшое производство, давно купил дом в центре города, имеет машину. Прекрасно живёт с женщиной, которая

на 30 лет моложе его. Дал сыну хорошее среднее и музыкальное образование. Сейчас мальчик учится в университете. А тогда, на первой встрече, мы наметили план действий по возвращению его здоровья. Одновременно начали подготовку к лечебному голоданию. Вместе с ним к лечебному голоданию я начал готовить еще одного пациента, у которого был рак корня языка с метастазами. Жить ему оставалось немного.

Подготовка включала в себя изучение законов здоровья, физические и дыхательные упражнения, как делать клизму, масляный массаж. Я обучил их некоторым аутотренингам, а также в деталях рассказал как ведет себя организм при лечебном голодании.

Примерно через месяц мы сняли в одном пансионате за городом, на Днепре, два номера. Один мне, один им. Было начало лета. Утром в субботу я провёл пятиминутку в отделении, быстро посмотрел тяжёлых больных, сел в свой автомобиль, где меня уже поджидали оба пациента, и мы поехали голодать. По дороге один из них предложил купить пару бутылок водки. Сегодня выпить, а завтра начать голодание. Я, естественно, отказался. Заехали в церковь, каждый помолился, как мог. Попросили помощи у Бога.

Около трех недель продолжалось голодание. Целый день я был на работе, затем на 20-30 минут заскакивал домой и ехал к ним. Беседы, контроль

результатов, прогулки. Очень важно во время голодания уметь правильно объяснить некоторые моменты пациентам и не дать появиться страху. Ночевал я в пансионате, а утром снова на работу. Днем «ребята» купались в Днепре, ловили рыбу, читали книги, занимались собой. Своим видом — худые, небритые, в татуировках — пугали отдыхающих. Бармен жаловался мне, что местные любители спиртного стали обходить его бар десятой дорогой. А мои пациенты в баре ничего не покупали, с другими отдыхающими не общались, а если ловили рыбу, то отдавали её дворникам.

Однажды вечером в бар заехала компания молодых людей на машинах. Выпив лишнего начали кричать, хамить и придирааться к отдыхающим. Один из моих «подопечных» подошёл к ним и вежливо попросил успокоиться. Что он им сказал я не знаю, но они сразу рассчитались в баре и уехали.

Результат лечебного голодания превзошел все мои ожидания. После постепенного выхода оба мои пациента были полностью здоровы. Того у которого был рак корня языка, я специально показал лор-врачу и стоматологу, но не тем, которые его лечили, а другим, которые не знали его диагноза до голодания. Оба врача тщательно осмотрели его и сказали, что он здоров. Всё это было сделано в присутствии незаинтересованных свидетелей, но знавших истинное положение дел. В

дальнейшем я запретил ему пить водку и курить. Какое-то время он держался. Но потом поссорился с женой, пошел напился, начал курить. Пошли пьянки за пьянкой. Снова вернулась болезнь, метастазы и он умер через полгода.

В своей практике я провёл более сотни лечебных голоданий с различными по возрасту людьми и диагнозами. Хочу отметить, что это прекрасный метод сделать человека здоровым, если проводить его правильно и в хороших условиях. Более чем в ста случаях у меня не было ни одного осложнения, хотя были некоторые моменты, пугающие пациента или его близких. Несмотря, на то что метод очень хороший, его нельзя считать панацеей от всех болезней и желательно проводить под наблюдением специалиста в комплексе с психофизическими упражнениями. Также он применяется для духовного совершенствования и познания тайн мироздания.

Сила покаяния — и болезни щитовидной железы

Санология — это врачебная специальность, которая признает Духовные знания и широко применяет их на практике. Ниже будут приводиться различные примеры избавления от тех или иных болезней и решения жизненных проблем.

Женщине около 40 лет. Увеличена щитовидная железа. 10 лет лечится у эндокринологов. Сейчас хирурги предлагают операцию. Пришла ко мне на прием посоветоваться. Может можно обойтись без операции?

В процессе беседы выяснилось, что в двадцатилетнем возрасте ее беременную бросил любимый парень. Обещал жениться, но передумал. Она сделала аборт, а парня того долго ненавидела. Через время встретила другого человека. Влюбилась, вышла замуж, двое взрослых детей. Но «щитовидка» жить не даёт. Проводимое лечение неэффективно.

Выслушав ее рассказ, я объяснил, что не «щитовидка» не даёт жить, а ненависть и обида, которые были в 20 лет. Тогда произошел мощный выброс негативной энергии, которая и сформировала будущее заболевание. Мне неоднократно удавалось помогать больным избавляться от различных заболеваний щитовидной железы, причиной которых были обиды и ненависть.

Предлагаю этой пациентке мысленно вернуться назад в двадцатилетний возраст. Мысленно попросить прощение у того парня за свою обиду и ненависть на него. Умом этого она понять не могла, но у меня в кабинете закрыла глаза. Мысленно попросила прощение за свои обиды и ненависть. Открыла глаза. Дальше я ей объяснил почему Иисус Христос говорил: «Любите врагов

ваших. Благословляйте ненавидящих вас. Молитесь за обижающих вас». Каждый раз, когда мы проявляем негативные эмоции, пусть даже самые справедливые, то делаем хуже себе. Если эта эмоция — обида или ненависть повторяется часто, то появляются болезни. В данном случае — щитовидной железы, но бывают и другие. Затем моими рекомендациями было — сходить в церковь и исповедоваться. Побольше гулять у Днепра, любоваться цветами и природой, правильно питаться. Никому ничего не говорить, а когда железа уменьшится, поблагодарить за все Бога. Через месяц осмотрена хирургами, щитовидная железа уменьшилась в размерах, ни о какой операции речь не идет. Прошло десять лет, чувствует себя она прекрасно, здорова.

«Последствия добрых дел». **(Секреты счастья и успеха)**

В конце 80-х годов в детское отделение одной больницы подбросили маленькую девочку, цыганку. Да и сейчас не редкость, когда в больницах по разным причинам находятся дети, у которых нет родителей. Заведующий этим отделением, как-то вечером отдыхая со своими друзьями рассказал, что на работе много проблем, особенно с «брошенными» детьми. Их надо кормить, оде-

вать, обувать, лечить, а в тот момент обеспечение больниц было очень плохое, шла «перестройка». Среди них присутствовал один предприниматель, который достал из портфеля 2 тысячи рублей (примерно тысячу долларов сейчас) и отдал этому заведующему, чтобы он обеспечил девочку цыганку всем необходимым. При этом он никакой расписки не требовал и условий не ставил, а просто дал деньги для ребёнка. Утром на пятиминутке этот заведующий достал деньги, при всех отдал их старшей медсестре отделения и объяснил для чего, но не сказал, кто их ему дал (а если честно, то он тогда и не знал этого предпринимателя, это было их первое знакомство). Дело было осенью. Девочку одели, обули, как принцессу. Купили ей много вещей. Особенно красивым там был зимний комбинезон, который достали по «блату» на базе. В те времена с вещами в стране были большие проблемы. Она благополучно провела зиму в отделении, а весной объявилась мать и забрала её домой. Сейчас эта девочка уже взрослая, замужем и имеет своего ребёнка.

Предприниматель, давший деньги, ни разу не спрашивал, как они расходовались. Он просто дал их для ребёнка, который нуждался. Прошло 17 лет. Сейчас у этого бизнесмена большое предприятие, известное далеко за пределами Украины. Налажено деловое партнерство во многих странах мира. Но он продолжает делать добрые

дела, тайно давая деньги или помогая тем, кто нуждается.

Есть закон: когда вы творите добрые дела и не ждёте за это благодарности, вам всегда везёт. «Не оскуднеет рука дающего». Эту историю я знаю в деталях и свидетели этому факту до сих пор работают в отделении.

Добрые дела можно делать, сказав кому-то хорошее слово или пожелать мысленно здоровья, избежать ссоры, когда вас провоцируют, помочь кому-то чем можете. Для добрых дел не обязательно быть богатым. Если в семье удастся научить своих детей делать добрые дела (а это можно сделать только собственным примером), то дети вырастут счастливыми.

Мало кто знает, что своей жизнью мы влияем на своих будущих потомков. По наследству передается как хорошее, так и плохое. Чем больше тревог, обид, страхов, ссор, беспокойства и недовольства будет в вашей жизни, тем больше проблем возникнет в жизни ваших детей, внуков или правнуков. Когда мы мысленно просматриваем свою жизнь и каемся за свои плохие дела, слова или мысли, тем самым улучшаем не только свою жизнь, но и будущих потомков.

Точно также происходит, когда в своей жизни делаете добрые дела. За многие из них, особенно тайные, будет улыбаться удача и успех не только нам, но и нашим будущим потомкам.

Снимать грехи своих предков мы тоже можем, это считается добрым делом, молясь за них или заказывая службы в церкви. Самая большая наша глупость — это гордость. Бог гордым противится. Никогда не бойтесь изменять свои взгляды.

Вы думаете почему на моих семинарах у всех улучшается здоровье и не только здоровье? Потому, что впереди люди ставят нормальные, хорошие цели. А покаянием снимают с себя, иногда и с предков тяжесть прошлых обид, ссор, переживаний и учатся в дальнейшем нормально жить. Возраст здесь не помеха. Восстановление здоровья, избавление от плохих привычек, омоложение организма возможно, если постепенно изменяешь своё мировоззрение, учишься жить нормально, занимаешься собой. Анализируя опыт своей (повторяю — своей работы), скажу, что у молодых людей результаты изменений наступают быстрее, но иногда и у старших отмечается резкий скачок в улучшении здоровья и в жизни в целом.

Хочу привести пример. На мои семинары ходил мужчина. У него периодически отмечались боли в сердце, повышалось давление, беспокоила одышка при нагрузке. Больше сорока лет он курил, пытался бросить, но не получалось. Его отец и братья не курили. Курил дедушка по отцовской линии, который умер задолго до его рождения.

В процессе семинаров этот человек пересмотрел некоторые свои взгляды на жизнь. Сходил

в церковь, покаялся за грехи. Начал понемногу делать добрые дела — перестал ругаться с женой, критиковать власти, стал подавать нищим и молиться за своего дедушку, который курил в их роду. Через два месяца он без посторонней помощи самостоятельно бросил курить. Поблагодарил за это Бога. Через время забыл где находится сердце, что такое повышенное давление и одышка. Утром делает зарядку, иногда легко бегают по 2-3 км, как когда-то в школе. Чувствует себя молодым и здоровым.

Старые люди знали секреты счастья, успеха и здоровья. Следующую историю мне рассказал один пожилой человек. Было это в двадцатых годах прошлого столетия. В их селе жила богатая семья. Свое богатство они нажили тяжелым трудом. Вставали рано утром и трудились до позднего вечера. В семье было одиннадцать детей, работали все от мала до велика. Глава семьи — отец, был очень строгим к себе и другим. Деньги зря не тратил. Все заработанное вкладывал в дело — то земли прикупит, то новых лошадей или коров, никогда никому ничего даром не давал. Совсем противоположной ему была мама. В селе было много бедных семей, часто ходили и просили по домам нищие. Времена были тяжелые. Так вот их мама, тайком от отца, почти каждый день собирала небольшие узелки с едой, иногда одеждой и деньгами. Вечером, когда стем-

неет, отправляла кого-нибудь из старших детей, чтобы они незаметно положили этот узелок в дом кого-нибудь из бедных семей. Она всегда подавала нищим, кормила путников, давала деньги в местную церковь. Не для себя старалась, а для своих детей и будущих потомков. Ее давно уже нет в живых, но дети прожили долго и хорошо, несмотря на раскулачивание, голодомор, войну. Внуки и правнуки ни в чем не нуждаются. Все окончили институты и университеты, выходили замуж, женились, появлялись новые дети. «Богатство», которое она собирала — добрые дела, хватит на многих в ее роду. Да и сами дети, а теперь уже внуки и правнуки стараются не растрачивать впустую «наследство». Сами делают добрые дела кому-то, тайно делают, понимая, что это и есть истинное богатство, в нем находятся секреты счастья и успеха.

Читателям посоветую, если хотите счастья, здоровья и успехов в жизни своим будущим потомкам — делайте выводы из прочитанного.

Для чего нам нужны знания

Обычно перед началом каждого занятия я спрашиваю у слушателей: «Что у нас хорошего?»

Встаёт молодая женщина (хотя и на пенсии) и говорит, что знакомые, встречая её на улице, го-

ворят, что она начала выглядеть моложе. Кроме того, занялась бизнесом. На заработанные деньги побывала в морском путешествии по Европе.

Она уже на третьем моём семинаре, но я хорошо помню, как два года назад с «букетом» болезней и проблем, она сидела на задних рядах. Только на 4-й или 5-й день занятий решилась задать вопрос: «Матери моей 80 лет. Часть пенсии она отдаёт в церковь, хотя сама туда и не ходит, разве это правильно?» В ее голосе слышалось осуждение. Я ответил ей: «Не судите, не судимы будете. Нельзя осуждать никого, особенно своих родителей. Будет вам 80 лет, тогда сами поступайте по своему усмотрению, а ваша мать делает так, как она считает нужным. У каждого человека своё понимание жизни и он поступает так, как считает нужным.»

Получив необходимые знания в процессе семинаров, эта женщина изменила некоторые свои взгляды на жизнь. Мысленно попросила у матери прощение за то, что осуждала ее. Пошла в церковь, покаялась за свои грехи. Начала делать зарядку, умеренно питаться. Через время ее здоровье стало улучшаться и жизнь быстро развернулась в лучшую сторону.

Путь к здоровью всегда нужно начинать с понимания простых истин. Если их не поймёте и не научитесь применять в жизни, здоровье ваше или ваших близких начнёт ухудшаться, а, может,

и внуков-правнуков из-за вас. Не учили нас этому. И не будут учить, каждый должен учиться сам.

На семинарах присутствуют разные люди. Молодая женщина, 23 года. С мужем не живёт, дочери 3 года. Материально обеспечена хорошо, родители помогают, да и муж на ребёнка не скупится. Все проблемы у человека написаны на лице и не только на лице. Есть много способов определения проблем человека. Завела себе друга, но друг как друг, переспал и ушёл. Моя задача на семинарах помочь всем, кто приходит, дать знания, как улучшить свою жизнь и здоровье. И не только дать, а научить применять их в своей жизни, чтобы был результат с прицелом на поколения.

Рассказываю о простых механизмах возникновения разводов, о том, что в неполноценных семьях, кроме родителей, сильно страдают дети. Говорю о том, что если вы хотите обидеть человека — начните его критиковать или постоянно давать ему советы. Любая критика, даже самая правильная, вызывает в нашем теле протест. Нужно учиться любить ближнего, а это проявляется в том, что мы его не критикуем, не ругаем (т.е. не судим), а наоборот, принимаем таким какой он есть. Людей идеальных не бывает, не было и не будет. Апостолы и пророки тоже не сразу стали Святыми. А мы хотим, чтобы наши близкие были особенными.

И вот пока я это всё объяснял, а потом прово-

дил тренинги — слушатели семинаров закрывали глаза и мысленно просили прощение у близких людей с кем у них были проблемы, думали о них хорошо, — эта женщина поняла свои ошибки. Каждое занятие, в период тренингов, она мысленно просила прощения у своего мужа, думала о нём хорошо. Сходила в церковь, покаялась за грехи. Следующий цикл семинаров я проводил через полгода. На них она ходила уже вместе со своим мужем и сейчас у них крепкая семья. Я уверен, что и их дочь когда вырастет тоже будет иметь прекрасную семью.

Надеюсь, уважаемые читатели, вы уже поняли для чего нам нужны знания — иметь хорошее здоровье или восстановить его, если есть болезни. Уметь не создавать себе в жизни проблемы, а если они уже есть — избавиться от них. Знать, что каждый человек может улучшить свое здоровье и жизнь в целом, если будет что-то для этого делать.

Начинать желательно с того, чтобы посидеть, подумать и записать свои честные хорошие желания. Поставить цель впереди. На ум не надейтесь, он у нас как ветер. Сейчас думает одно, через 5-10 минут другое, а завтра третье. А когда вы записываете своё желание, да ещё оно у вас честное, хорошее, то оно начинает исполняться. Что записано пером, то не вырубить топором. Жизнь, которая нас окружает, прекрасна и ин-

интересна, а чтобы это понять — нужно учиться и почаще бывать как дети.

Иногда спрашивают: «Можно ли переделать своё прошлое?» Ещё как можно. Для этого нужно поставить хорошие цели впереди, пересмотреть свои прошлые ошибки, покаянием очиститься от грехов, тогда и прошлое легко исправляется.

Как изменить своё прошлое или убрать причины болезни

По просьбе руководства одного из заведений я несколько лет подряд проводил занятия с сотрудниками этой организации. Весной 10-20 семинаров и осенью. И вот весной, когда мы уже прошли законы здоровья, покаянием очистили своё прошлое, поставили хорошие цели впереди, на одном из последних занятий я предложил тем, кто хочет избавиться от хронических болезней или проблем, изменить своё прошлое и убрать причины болезней. Если не будет причины, то через время не будет и болезни.

Встаёт одна женщина и говорит, что лет 20 назад её сбил мотоцикл, была серьёзная травма копчика и позвоночника. После этого она минимум два раза в году лечится в неврологическом отделении. Беспокоят сильные боли, не может работать на даче, иногда трудно ходить и даже

ездить в троллейбусе. В магазине больше 3, 4-х килограмм ничего купить не может, тяжело нести. Даже внука на руки не могла взять, когда он был маленьким.

После ее рассказа встаёт мужчина. 12 лет назад перенёс тяжелый гепатит, который перешёл в хроническую форму. Как только съест что-нибудь в гостях или у кого-то на дне рождения, так и возникает обострение. О том, чтобы иногда выпить глоток шампанского, даже на Новый год, и речи быть не может. Ежегодно, два-три раза, по месяцу пьёт различные укрепляющие печень лекарства. Одним словом — жизнь ограничена. Поспевают на даче фрукты или овощи, а он есть не может, обязательно нужно отварить или тушить на воде.

Учитывая, что группа уже была знакома с основными принципами здоровья, предлагаю в начале женщине. Вспомните, как вы переходите улицу двадцать лет назад и на Вас мчится мотоцикл. Только он не сбивает Вас, а проносится мимо и Вы спокойно идёте домой. Она здесь же на занятиях, закрывает глаза вспоминает события двадцатилетней давности, только там нет аварии. Мотоцикл проехал мимо. Дома она это упражнение повторила.

Мужчине предлагаю вспомнить, как 12 лет назад его с желтухой (гепатитом) привозят в инфекционную больницу, берут анализы. На следую-

щий день на обходе врач ему говорит, что у вас хорошие анализы, и отпускает домой. Тяжелого гепатита не было. Он закрыл глаза, вспомнил события 12-летней давности, только представил все как я ему советовал. Дома это упражнение повторил.

Впереди лето. Желаю всем в этой группе хорошо отдохнуть, но не забывать делать зарядку, правильно относиться к пище. Следить за своими мыслями, словами и делами. Если совершите ошибку или согрешите — обязательно покаяться.

Осенью звонит заместитель директора этой организации, говорит, что люди просят меня снова с ними позаниматься. Предлагает удобные для меня условия. На первом занятии много новых лиц, есть и те, кто уже бывал раньше. Как обычно, говорим о вопросах здоровья, как и с чего начинать собой заниматься, стараемся поставить хорошие, чистые цели впереди. Определяем даты и время следующих занятий.

Когда иду на второе занятие, слышу как кто-то бежит сзади и обгоняет меня у входа в аудиторию, извиняется за опоздание. Начинаем семинар, спрашиваю: «Что у нас хорошего, как провели лето, кто что хочет сказать?»

Встаёт та женщина, что бежала по коридору, извиняется, что не была на первом занятии. Муж уехал в санаторий на 24 дня, так она была на даче вместе с внуком. Работы на даче очень мно-

го: собрать урожай, закатать, убрать, покопать и т.д. Да ещё с внуком позаниматься, покормить его, поиграть с ним. Потом приехали взрослые дети, а она набрала полные корзины, килограмм по 15-20 овощей, закаток и отвезла домой в город. Поэтому и не смогла прийти на первое занятие. Многие из тех, кто был весной на занятиях, вкратце рассказывают, как провели лето.

Мужчина, у которого был гепатит, рассказал, что ездил с женой отдыхать в Крым «дикарями». Купались в море, ели шашлыки, ходили в горы, пили шампанское. В общем, все провели лето неплохо, а главное, делают зарядку и чувствуют себя хорошо.

Спрашиваю у женщины, которую когда-то сбил мотоцикл: «Когда собираетесь лечиться в больнице?» «А зачем? — отвечает она. — У меня ещё на даче много дел осталось, муж скоро приезжает, надо успеть перекопать на зиму участок.» И только сейчас она и тот мужчина с хроническим гепатитом начинают понимать, что они уже здоровые, нормальные люди, а им за 50 лет. Даю совет врача-санолога: «Сходите в любую церковь и поблагодарите за выздоровление Бога.» Что они и сделали.

Через 5 лет этой женщине уже за 60 лет. Встретил её на улице. Она сказала, что чувствует себя как в 20 лет, спокойно ходит и гуляет по городу, работает на работе, с удовольствием ездит на дачу.

Существует закон — всегда, когда вы пересматриваете своё прошлое, убираете оттуда негатив, а наперед ставите хорошие, добрые цели, начинаете собой заниматься — у вас происходят положительные изменения в жизни и в здоровье. Некоторые люди не знают этого закона, а когда узнают и начинают применять, их жизнь и здоровье улучшаются. Для этого нужно только время и терпение.

Всё по Вере даётся

После того, как у моих пациентов пошли первые успехи, ко мне начали обращаться многие люди, иногда с серьезными заболеваниями.

Приходит на прием женщина с онкопатологией. Рекомендую ей выполнить назначения врачей, а также объясняю как и с чего нужно начинать заниматься собой. Назначаю повторную консультацию, но она не приходит. Таких случаев, когда люди приходили ко мне, а на повторные осмотры или консультации не появлялись, было не мало. Но зато и тех, кто выздоравливал, становилось всё больше. Как-то на исповеди я спросил у священника, почему так происходит? Он мне объяснил, что всё по Вере даётся. Тогда я начал понимать, что наша жизнь определяется Верой и образом жизни не только нас, а и наших по-

колений. Точно также и жизнь наших потомков во многом будет зависеть от того как мы с вами живём.

Приведу пример. Из одного районного центра приехала на консультацию молодая женщина 43-х лет. В 20-летнем возрасте перенесла менинго-энцефалит. После этого появились постоянные сильные головные боли. Многократно лечилась в лучших клиниках Украины и России, но улучшения нет. Замужем, имеет сына, ему 17 лет.

Тогда я уже понимал, что причина болезни находится в прегрешениях её предков. Отец этой женщины умер молодым, дед погиб молодым. Прадед, по отцовской линии, служил в «ЧК», где ему приходилось принимать участие в «ликвидации» людей. Поэтому отец и дед этой женщины ушли из жизни молодыми. Она тоже должна была умереть от менинго-энцефалита в 20-летнем возрасте. Но что-то её спасло.

Спрашиваю у нее: «А у кого, кроме врачей, Вы еще лечились?» Она ответила, что была у целителей, они рекомендовали ей ходить в церковь, но она не верила. А вообще, спрашиваю, были когда-нибудь в церкви? Да, ответила она, еще маленькой девочкой, бабушка водила ее несколько раз в церковь. Даже помнит как Причащалась.

Мне всё стало понятно. Благодаря молитвам бабушки и тому, что она водила ее в церковь, даже Причастила — эта женщина осталась жива. Под-

робно объяснил ей, что нужно собой заниматься — делать физические упражнения, отказаться от некоторых продуктов. Главной моей рекомендацией было — начать молиться и просить Бога, чтобы Он простил грехи ее прадедушке, а через неделю снова показаться мне. Но больше она не появилась. Наверное не поверила. Каждый сам выбирает как ему жить.

Лет 50 назад американские учёные провели исследования среди долгожителей. Опрашивали людей, которые прожили больше ста лет на всех континентах, чем питались, в каких условиях жили, занимались собой или нет и т.д. Все эти люди жили в разных странах, кто-то в горах или пустыне, на севере или юге. Одни ели мясо и пили вино, а другие не ели мясо и спиртное не употребляли, одни были женаты, другие нет. Общее, что объединяло всех — это Вера и Доброта, спокойное отношение к жизни.

Характер и язвенная болезнь

Пример. В 1994 году у одного моего знакомого была язвенная болезнь луковицы 12-перстной кишки, причём две язвы. Они мешали ему жить. Обострения были минимум два раза в году. На очередной консультации хирург рекомендовал ему операцию. Этот товарищ пришёл ко мне по-

советоваться, делать операцию или нет? Болеет язвой больше десяти лет, испробовал всевозможные способы лечения, но болезнь все равно остаётся.

Спрашиваю его: «На когда назначена операция?» Отвечает: «Недели через две-три, нужно сдать анализы, да на работе некоторые вопросы решить.»

«А для чего вам здоровье?», — задаю ему вопрос. Смотрит на меня, не поймёт. Я уже привык, что больные люди сразу не могут ответить на этот якобы простой вопрос.

По диагнозу или заболеванию иногда можно узнать характер человека. «Язвенники» — это как правило, люди, которые сами кого-то «едят», либо их что-то «ест» изнутри. Поэтому я не стал ждать пока мой знакомый ответит для чего ему здоровье, а предложил ему изменить характер. «При чём здесь характер», — вначале возмутился он, но потом немного подумав, согласился, что любит придирается к другим. Была поставлена простая и ясная цель — изменить характер. Месяца три-четыре ушло у него на изменение характера. Прошло около 15 лет, никакой операции он не делал и язвы давно нет.

Те, кто знаком с медициной Индии, Тибета, Китая знают, что язвенные болезни пищеварительного тракта — это болезни системы огня. Таким людям присущи вспышки гнева, обиды, придира-

ки. Они считают себя всегда правыми. Можно, конечно, лечить их и другими способами, но через время болезнь вернется. А если изменить характер — болезнь уйдет навсегда. Да, трудно было менять свой характер, но выбор всегда есть.

Занимаясь просветительной работой я всегда рекомендую в случае неотложных состояний, любых сильных болей, высокой температуры, нарушения дыхания, сознания, координации движений, поноса, рвоты, появления страха - в первую очередь обращайтесь к врачам. В случае любых сомнений со здоровьем - смело идите в больницу. Но когда ситуация переходит в плановую, начинайте одновременно с назначениями врачей заниматься собой. Существуют разные врачи, как и мнения. Во многих случаях нужно выполнять назначения врачей, но иногда и не надо. Медицина — это не высшая инстанция. Своё здоровье, как и жизнь, старайтесь определять сами, выслушивая мнения. Но решение всегда за вами. Часто нам мешают мнения родственников, знакомых, соседей, общества.

Опираясь на свой опыт работы с людьми, рекомендую не ставить в своей жизни на первое место материальные ценности, они всегда вторичны.

Ориентиры в своей жизни. (Создание семьи)

После одного из занятий ко мне подходит молодая женщина. Просит проверить, правильно ли она поставила цели в жизни? Живёт одна, зарплата невысокая, жить с родителями не хочет, а своего жилья нет. Есть проблемы со здоровьем. Хочет встретить хорошего друга. На первое место она поставила деньги, потом здоровье, жильё, мужа и т.д.

Начинаем разбираться. Когда училась в школе, затем в институте, за ней ухаживали ребята, но ей нравились более взрослые. Начала тайно встречаться с одним женатым мужчиной, обещал жениться, но через время расстались. Потом влюбилась в другого женатого, этот тоже через время сказал, что семья ему дороже. Время прошло, институт позади. Ребята, которые ухаживали раньше, уже давно имеют свои семьи, а встретить холостого мужчину не удаётся.

Начинаем с ней анализировать. «Чего больше всего Вам хочется?» Отвечает: «Семью.» Ставим цель — создание семьи. Что мешает - прошлое. Предлагаю ей сходить в церковь, покаяться за свои грехи. Она пытается мне объяснить, что сильно любила, да и сейчас любит одного из женатых мужчин. Рассказываю ей простые истины. Блуд всегда есть блуд, как его не называй. За счёт

чужого счастья своего не построишь. У тех мужчин свои проблемы в жизни. Соблазнить молодую девчонку особого ума не надо. Многим людям не дают возможности нормально жить прошлые грехи. От них можно избавиться только покаянием.

И вот она пошла в церковь, покаялась. Потом мысленно вернулась в прошлое, извинилась перед теми ребятами, которые за ней ухаживали. Мысленно отказала всем женатым мужчинам, с которыми до этого встречалась. Очистила своё прошлое от негатива, от неправильных поступков. Начала заниматься собой - утром делать зарядку, умеренно питаться. Каждый день молилась. Через время «случайно» её подвёз на машине один старый знакомый холостяк. Начал ей часто звонить, затем предложил вместе поехать на море. Это она рассказала мне, когда мы случайно встретились на одной из центральных улиц города. Между прочем сказала, что к ней стали «приставать» незнакомые мужчины на улице с просьбой познакомиться. Как у неё будут протекать дальше события я не знаю, но на море она поехать согласилась.

Всегда ставьте на первое место общечеловеческие ценности, а материальное к ним приложится.

Следующий пример. Женщине около 60 лет, на пенсии. Ставит на занятии цели — деньги (пенсия маленькая), улучшить здоровье — есть болезни сердца и суставов, сделать ремонт в квартире.

Спрашивает: «Правильно ли я поставила цель?»

Начинаем беседовать. Живёт одна, с мужем развелась давно. Сама воспитывала сына. После армии он женился, но невестка плохая попалась, сын матери не помогает, звонит редко, почти не заходит её проведать. Внуки тоже плохие, бабушку не любят, а с невесткой она вообще разговаривать не хочет.

Объясняю ей общечеловеческие ценности. Получается, что одна она хорошая, а все вокруг плохие. С трудом начинает понимать, что жизнь проходит, а хорошего было мало. Поставили на первое место — нормализация отношений с сыном и его семьёй, потом улучшение здоровья, ремонт в квартире, повышение пенсии.

Начала она с покаяния. Пошла в церковь исповедалась и покаялась за свои обиды, недовольство мужем, сыном, невесткой, зарплатой и т.д. Мысленно перед всеми извинилась, даже перед теми, кого уже нет в живых. Вспомнила какой у неё хороший сын был в детстве, а невестка, оказывается, когда-то подарила ей халат, да проводывала ее, когда она лежала в больнице. Младшая внучка очень похожа на неё. Каждое утро начала молиться и делать зарядку. Убрала из своего меню все мясные и молочные продукты.

Я люблю ходить пешком и часто встречаю людей, которые были на моих семинарах. Встретились и с этой женщиной. Она шла в школу, не-

сла маскарадный костюм внучке на выступление. Быстро рассказала мне, что сын прекрасный, невестка замечательная. Внуки часто к ней заходят и она очень любит готовить им вкусненькие пирожки и тортики. Давно сын ей сделал ремонт в квартире, подарил мобильный телефон. Суставы перестали болеть и давление редко повышается. Вот такие мы, украинцы, нам немного-то в жизни и нужно, не хватает только знаний.

В заключение этой важной главы повторю: если у вас есть проблемы со здоровьем или в жизни, начинайте от них избавляться с постепенного изменения своего характера, своего мировоззрения, тогда жизнь и здоровье начнут улучшаться. Мир живёт по честным законам, так жил и так будет жить. Тот, кто этого не понимает, недоволен, часто обижается — создает сам себе проблемы. Никогда не пытайтесь кого-то изменить, особенно своих близких. Изменяйте своё отношение к ним, тогда и они начинают изменяться, но не сразу, а постепенно. Старайтесь следить за своими Словами, особенно когда говорите о себе или о своих близких. Негативные слова, мат всегда привлекают в вашу жизнь проблемы. Для улучшения своего здоровья или решения других жизненных вопросов всегда нужно время, терпение и знания, тогда это

Возможно!

Возможно!

Возможно!

Пример одного из семинарских занятий

День 1.

Два-три раза в году я провожу бесплатные семинары-тренинги для жителей города. Приходит на них обычно около ста человек, иногда больше или меньше. Тема семинаров — «Как быть здоровым». На первом занятии объясняю, что здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только наличие или отсутствие каких-либо болезней. Поэтому будем работать во всех направлениях. Лечить нужно не болезнь, а больного.

Пути, ведущие к здоровью, у каждого разные, а вот пути ведущие к не здоровью у большинства одинаковые. Начало очередных занятий - зал полный, на передних рядах самые хмурые лица. Прошу задавать любые вопросы. Нужно ведь с чего-то начинать. Одна женщина, на вид старше 60 лет, полная, страдальческое выражение лица, спрашивает: «У меня умирает сестра, я сильно за нее переживаю, ухаживаю, покупаю пищу, лекарства. Можно ли ей помочь?». «Да попробовать можно, — отвечаю ей — этим Вы и будете заниматься на занятиях». Спрашиваю у участни-

ков семинаров: «Есть еще кто-нибудь здесь, кто тревожится или переживает за своих близких?» Многие поднимают руки. У одной женщины сын-подросток курит, не слушается, связался с наркоманами. У другой муж приходит поздно и часто пьяный. Пожилую женщину-тёщу ненавидит зять и т.д.

Задача первого занятия — избавиться от тех людей в зале, кто не будет для себя работать, а также помочь остальным правильно поставить впереди цель — что они хотят улучшить и изменить в своей жизни. Из опыта мне известно, что каждый человек может изменить свою жизнь и здоровье в лучшую сторону, а также помочь это сделать близким, используя знания.

Забегу немного вперёд на 5-6 дней. Та хмурая женщина, которая переживала за сестру, уже сидела весёлая, на вид ей было меньше 50 лет, сестре стало лучше.

Муж, который приходил поздно и пьяный, стал приходить домой сразу после работы, в 6 часов и трезвый. В отзыве, оставленном после семинаров, эта жена написала, что в последнее время они «встречались» в постели 2-3 раза в месяц, а сейчас это происходит почти каждый день, утром и вечером, как в первый год совместной жизни. Прожили они вместе больше 20 лет.

Сын, который не слушался, курил и связался с наркоманами - начал учить уроки, убирает в

доме и хорошо готовит борщ.

Тёща, которую ненавидел зять, со слезами на глазах рассказала всем как впервые зять обнял её вечером и сказал ей, что она у него очень хорошая «бабуля» и самая лучшая теща.

Эту вставку я сделал специально. Может кто-то из читателей пожелает изменить свои взаимоотношения с близкими, коллегами, соседями. Одна девушка сильно переживала, что у неё строгая начальница и не будет отпускать её на семинары. Но через день она при всех сказала, что у неё прекрасный, добрый руководитель. Сама предложила ей удобный график работы, чтобы она посетила эти занятия. Много и других чудесных перемен произошло у всех, кто посещал наши занятия.

Продолжаем первое занятие.

Предлагаю всем присутствующим в зале вспомнить что-нибудь хорошее из своей жизни. На это серьезное упражнение вначале отвожу примерно одну минуту.

После этого начинаю объяснять, что у Человека есть Ум и Тело, а верующим в Бога напоминаю о Душе. Наши мысли — это магнит, который притягивает в нашу или чужую жизнь то, что мы думаем. Мысли, подкреплённые эмоциями, часто сбываются. Несколько раз, на многих примерах из современной жизни, объясняю то, что Иисус Христос объяснял нам больше 2-х тысяч

лет назад. И враги человеку — домашние его, есть такое утверждение в Библии, причем повторяется неоднократно.

Действительно, врагами люди бывают, когда ссорятся между собой, обижаются, ненавидят друг друга. Но врагами они являются и тогда, когда переживают, волнуются друг за друга, говорят плохое. Ведь давно известно, что мысли и слова обладают творческой энергией, могут творить или создавать, превращаться в реальность. Происходит все это не сразу, а постепенно.

Чаще всего люди общаются и говорят с близкими им людьми, думают о них. Направляют на них энергию. Какую? Спросим женщину у которой тяжело больна сестра: «Как вы думаете и говорите о сестре?» Она отвечает: «Постоянно переживаю, волнуюсь за нее. Часто просыпаюсь ночью, боюсь что она скоро умрет. Рассказываю о болезни сестры родственникам, соседям, знакомым».

Я снова спрашиваю ее: «Какую энергию Вы направляете на сестру?» «Конечно плохую», — отвечает она. «А если Вы будете думать и говорить о сестре, что ей становится лучше и делать так почаще? Перестанете волноваться и переживать за нее. Какую энергию будете направлять на нее?» «Хорошую», — отвечает она. Правильно, поддерживаю ее. Есть энергия хорошая и плохая. Прошу всех присутствующих на семинаре людей

обратить внимание как они думают и говорят о своих близких или знакомых. Не постеснялись рассказать о своих переживаниях и женщина у которой сын-подросток плохо себя ведет, другая женщина, муж которой постоянно пьянствует и приходит домой поздно. Теща постеснялась рассказывать о своих мыслях о зяте, только сказала, что хорошего там мало.

Две-три минуты все на семинаре вспоминают как они думают и говорят о своих близких или коллегах. «Так что получается мы сами себе создаем проблемы в семьях или на работе?», — спрашивает девушка, которая думает, что у нее строгая начальница?

«Конечно», — отвечаю я ей и всем присутствующим. — «Проблемы создаем не только себе, но и своим близким».

Затем предлагаю всем, кто хочет улучшения в жизни своей и близких или коллег мысленно, повторяю мысленно попросить прощения у тех людей за кого часто волнуетесь, кем недовольны или за кого переживаете.

В течение одной минуты многие из сидящих передо мной в зале людей закрыли глаза и мысленно попросили прощение у тех людей, за кого волновались или кем были недовольны. Процесс пошёл, скоро в этих семьях будет улучшение — это я знаю уже по опыту.

После этого упражнения рассказываю о чест-

ных и нечестных желаниях. Наша совесть всегда знает, когда мы делаем что-то плохое или неправильное. Напоминаю о простых человеческих истинах, все они изложены в Библии, а также в книгах других массовых религий. Бог всегда один, только пути Его познания у народов разные.

Если на семинарах я читал бы лекции или просто рассказывал о разных методах улучшения жизни или здоровья, толку было бы мало.

Все мои выступления чередуются тренингами. Участники занятий учатся сами решать свои проблемы.

Предлагаю всем вспомнить что-нибудь хорошее из своего детства. Люди закрывают глаза и в течение 1, 2-х минут стараются вспомнить что-нибудь хорошее из своего детства. Кому-то удастся сразу, кому-то нет. Неважно, главное люди стараются. Есть действие, пусть даже мысленное, результат всегда будет, вопрос времени.

В конце занятия даю домашнее задание, пусть каждый подумает над вопросом: «Как бы он хотел жить по-человечески?» Или, проще говоря, поставил бы перед собой определённые цели, при этом не стесняясь, не ограничивая себя сегодняшними возможностями. Кто-то хочет избавиться от определённых заболеваний, кто-то похудеть или поправиться, выйти замуж или жениться, найти работу, улучшить материальное положение и т.д.

Прошу всех не стесняться для себя. Представьте, что сейчас вам 20 лет и впереди целая жизнь, как бы вы хотели ее жить? Только честно и хорошо, ни кого не осуждая и не обижаясь на прошлое. Мысли или ваши желания, цель должны быть впереди.

Первое занятие одно из главных, хотя каждое само по себе важное. Многое будет повторяться. Задача первой встречи убедить людей, что для себя нужно работать, хотя можно и ничего не делать, сидеть дома и жаловаться всем, что вам плохо.

Определенной чертой наших людей является НЕ — верие, затем НЕ — знание, НЕ — делание, но самое главное — у всех есть Доброта, а у многих сохранилась Любовь.

День 2.

Людей в зале столько же, как и вчера. Появились новые лица, некоторые из вчерашних не пришли. Так всегда бывает. Здравуюсь. Прошу после третьего занятия никого новых не приводить, потому что они просто будут мешать нам своими мыслями и вопросами.

Спрашиваю: «Кто делает утром зарядку?» Поднимает руку один человек. Встает, представляется, ему 74 года. Задаю вопрос: «А почему хмурое выражение лица?» Отвечает, что с женой пору-

гался. Она вечно ворчит, чем-то недовольна. То у неё болят суставы, то давление повышено или головная боль. Прошу его садиться, а всем предлагаю посмотреть свои записанные цели. Можно взять ручку и что-то добавить или изменить.

Дальше немного теории. Самой частой причиной возникновения многих заболеваний являются взаимоотношения между близкими людьми, в семье или коллегами по работе. Начинать путь к своему здоровью необходимо с нормализации взаимоотношений. Если человек часто ссорится, волнуется или переживает независимо от причины, то этим самым он наносит вред своему здоровью, а также тем о ком он переживает или с кем ссорится. Мужчине, который делает зарядку, предлагаю рассказать какой бы он хотел видеть свою жену. Но он стесняется, тогда я прошу его пусть хотя бы начнет о жене хорошо думать.

Медленно, чтобы дошло до большинства присутствующих, объясняю, что те, кто стесняется, стесняет себя в жизни. Обычно это начинается с детства в семье или в школе, а потом остаётся на всю жизнь.

Прошу снова задавать вопросы, кто не сумел поставить цель? Я знаю, что не учили нас работать с бумагой и ручкой для себя. Многие привыкли жить в мыслях, лечиться, искать помощи у кого-то, даже не подозревая, что в каждом живом человеке присутствует огромная созидатель-

ная сила, кстати, как и разрушительная.

Встаёт девушка и задаёт вопрос, как ей восстановить печень. Около месяца назад она перенесла вирусный гепатит «В» или, проще говоря, одну из тяжёлых форм желтухи. Долго лечилась в инфекционной больнице, выписана с улучшением, но остаются плохие показатели работы печени. Да и чувствует себя неважно. Она продолжает пить разные лекарства, которые ей назначили врачи.

Рекомендую ей продолжать пить лекарства, да и всем, кто принимает медикаменты по назначению врачей, продолжать это делать и слушать советы врачей. Затем задаю вопрос: «За 4-6 месяцев до заболевания с кем у неё была сильная ссора?» Она ответила, что поссорилась с любимым человеком, но потом его простила, хотя в течение недели была сильно на него обижена. Причины многих заболеваний создаются на более «тонком» уровне понимания, чем достижения современной технологической медицины. Есть другие знания, так почему же их не применять на благо людей?

Предлагаю этой девушке мысленно попросить прощение у своего друга за свою обиду и гнев на него. Неважно, что она была права. Когда она излучала негативные эмоции, сильно нервничала, обижалась на него, то это и явилось истинной причиной заболевания, которое проявилось через время, соответствующее инкубационному периоду гепатита «В». В Библии написано, что

Господь творит Правду и Суд всем обиженным. (Всем обиженным. Все, кто сильно обижается — делает хуже себе). Лечение таких состояний очень подробно описано в Библии. Иисус Христос посылал своих апостолов, чтобы они проповедовали Покаяние. Этим способом исцелялись многие больные. Одновременно с девушкой, перенесшей желтуху, рекомендую всем участникам семинара, закрыть глаза и вспомнить когда и на кого они обижались, а также вспомнить свои нехорошие дела и мысленно покаяться.

После того, когда многие мысленно просмотрели свое прошлое, нашли там ссоры, обиды, неправильные, нечестные свои поступки и мысленно покаяться, то даже воздух в зале стал намного чище.

Забегая вперёд, скажу, что через неделю у этой девушки все анализы печени были в норме. Через три месяца, встретившись с ней в центре города, я узнал, что её назначили начальником отдела на работе. Зарплата выросла в полтора раза. Она сильно этого хотела и записала как одну из целей на семинаре.

Продолжается занятие. Рассказываю, что наше тело живое, обладает удивительными восстановительными способностями. Каждый человек, если будет собой заниматься, в состоянии вернуть утраченное здоровье. Лечиться нужно в больнице, но лечиться и быть здоровым разные

вещи. Подробно объясняю строение позвоночника и суставов, как и куда идут нервы, сосуды. Почему очень важно делать утреннюю зарядку, ходить пешком. Базовыми упражнениями, которые нужно делать – это занятия с позвоночником и суставами. Для тех, кто занимался давно или никогда не делал зарядку, я рекомендую делать не более 5-7 минут каждое утро, 6 раз в неделю, 1 день выходной. Начинать всегда нужно с малого. Понимаю, что некоторым людям трудно делать утреннюю зарядку. Нет Веры у них в собственные силы. Но и другого пути к здоровью тоже нет.

Предлагаю слушателям на минуту вспомнить что-нибудь приятное из своего детства, когда они пили воду или сок, молоко, компот. В общем, тот момент, где присутствовала вода. Я знаю, почему это так важно и видел достаточно случаев, когда только одним этим мощным упражнением люди в корне меняли свою жизнь в лучшую сторону. Кто-то вспоминает сразу, а тем, кто не смог советую сделать это вечером дома перед сном.

Продолжаем занятие. Спрашиваю: «Есть ли у кого нарушение зрения?» Около сорока человек или даже больше подняли руки. Рассказываю, что зрение восстанавливается или улучшается лучше всего. Причём заболевание или диагноз особого значения не имеет. Я видел случаи улучшений даже у самых неизлечимых глазных боль-

ных. Надо пробовать заниматься глазами, а там «видно» будет. Точно так же нужно заниматься и тем, у кого снижен или снижается слух. Часто это бывает у людей старшего возраста. Ниже я опишу упражнения для глаз и одно для слуха.

Работать с глазами нужно очень осторожно, нежно. Перед выполнением упражнений желательно иметь хорошее настроение. Для этого вспомните что-нибудь хорошее, приятное из своего детства, затем медленно поднимите глаза вверх и опустите вниз. Сделать так 2-3 раза, никакого напряжения. После этого точно также посмотреть влево, а затем вправо. Голова прямо, работают только глаза. Третье упражнение — круговые движения глазами по 2-3 оборота по часовой стрелке и против. Затем закрыть глаза, вспомнить что-нибудь хорошее из природы, где есть картинка неба, реки или цветов. Открыть глаза, немного поморгать и взять в руки проверочную таблицу (в конце книги). Занятия с глазами желательно проводить без очков, после утренней зарядки.

Если позволяет образ жизни, то через 2-3 дня можно смело искать себе очки с меньшими диоптриями на 1-2 единицы, потому что старые очки уже будут мешать. Проверочной таблицей пользоваться просто. Снимите очки и выберите строчку, которую вы видите плохо. Первая строчка, которую вам будет плохо видно, и есть

сегодня ваша «рабочая» строчка. Для тех у кого близорукость, у нас в аудитории висят плакаты с разными по величине знаками. Это можно сделать и дома.

Упражнение для улучшения слуха («барабанички») тоже желательно делать после утренней разминки. Ладонями рук закрываются наружные слуховые проходы. Ладони повернуты пальцами к затылку. Указательными и средними пальцами обеих рук постукиваем по затылку, как барабанными палочками. И так 15-30 секунд 1 раз в день в течение 2, 3-х недель.

Упражнения для глаз делаются 1 раз в день 5-6 дней в неделю, один день выходной. По мере необходимости рабочую строчку меняют на нижестоящую.

Изредка бывает, что глаза могут заболеть. Ничего страшного нет, это глазные мышцы никогда не тренировались. Дня 3-4 сделать перерыв, боль пройдет самостоятельно и можно снова делать упражнение, только сильно не напрягать глаза в момент движений.

Задавайте вопросы кому не понятно? Что касается болезней, то некоторые люди у нас очень образованные. Называют сложные глазные диагнозы, лечение у известных врачей, институтах. Отвечать на вопросы мне легко. Есть знания, а главное опыт, мой опыт. Несколько лет назад я по 40 дней занимался с очень тяжелыми, «глаз-

ными» больными в УТОСе (общество слепых). Наблюдал за моей работой и контролировал результаты очень опытный врач-окулист, кандидат медицинских наук. Не у всех, но у некоторых больных был очень хороший результат. Приведу пример, а таких немало, и не только из моей практики. Женщина 63 года, инвалид 1-ой группы по зрению с детства. Лечилась во многих больницах и институтах. Еще знаменитый профессор Филатов на её вопрос, когда ей было 14 лет, буду ли я видеть? - ответил: «Будешь верить в Бога, прозреешь».

Эта женщина ходила на мои семинары в обществе слепых. С детства, она почти ничего не видела. И вот, на 17-й день занятий у нее появилось зрение.

Впервые в жизни она четко и ясно увидела номер своего троллейбуса. 63 года она почти ничего не видела, хотя ее и лечили, а занялась собой и «прозрела». Никто из нас не знает возможностей своего организма.

В моей практике бывали случаи, когда у людей в возрасте 80 лет улучшался слух, после регулярного выполнения упражнения - «барабанчиков».

Начинать заниматься собой всегда нужно с покаяния. Прошлые наши обиды (да и не только наши, а целых наших поколений), переживания, тревоги, страхи мешают многим быть здоровыми и счастливыми. Всегда верьте фактам. Если

в вашей жизни возникли проблемы, ищите их решение только в себе. Есть болезни - смело обращайтесь к врачам, но не забывайте и о том, какой образ жизни вы ведёте. Пересмотрите свою жизнь, что чаще всего вы думали, говорили. Только сам просмотр вашей жизни многое подскажет.

Занятие сегодня непростое. Даю домашнее задание - утром делать зарядку, просмотреть поставленные цели, подумать, что изменить в своей жизни, определить работу каких органов хотели бы улучшить, что изменить в своей жизни в лучшую сторону. Предлагаю всем улыбнуться и до завтра. Но тут раздается вопрос: «А женские болезни тоже могут исчезать?» «Да, - отвечаю, - могут». Просят рассказать.

Привожу пример, так лучше «доходит». Одна из моих коллег, тоже врач по профессии, попросила проконсультировать свою дочь. Девушке 21 год, больше 3-х лет у неё нарушение менструального цикла. Консультировалась, обследовалась и лечилась у многих специалистов. Сейчас получает гормоны, но эффекта нет, располнела, изменился характер. Из красивой весёлой девушки превратилась в замкнутую, недовольную особу.

Встретились мы с ней в парке у знаменитого дуба, говорят что ему 200 лет. Зашли в кафе, заказали чай, пирожное. Спрашиваю: «Хочешь быть здоровой?» Говорит: «Хочу, но уже никому

не верю». «А в церкви была?» Отвечает, что была, но толку нет.

Возникновение женских болезней часто связано с обидами женщин на мужчин, ревностью или какими-то другими нарушениями во взаимоотношениях. Девушка болеет 4-й год, значит причину нужно искать, когда ей было 17 лет. Действительно, она тогда сильно влюбилась, встречалась с парнем. Через время он ее бросил. Сильно переживала, стала ненавидеть его, а через 5-6 месяцев началась болезнь. Парня того уже забыла, иногда видит его, но никаких чувств не испытывает.

Знаю, что сейчас будут слёзы, но также знаю, что это будут слёзы исцеления. Многие из тех людей, кого я консультирую, плачут. Для меня - это один из симптомов начинающегося выздоровления. На примере этой, уже полностью здоровой, красивой, стройной, весёлой девушки, имеющей много поклонников, показываю всем, как «работает» Покаяние. Но для начала механизм возникновения болезни. Чем сильнее мы выбрасываем из себя негативную энергию в виде гнева, ненависти, тем сильнее возникают заболевания. Но не сразу, а через какое-то время. Есть возможность покаяться, но это если знаешь об этом. Какой орган или часть тела поражается зависит от многих причин. Иисус Христос говорил нам, да и сейчас говорит через Библию - Любите врагов ваших.

Спрашиваю у девушки: «Ну что, давай выздоравливать?» Она согласна. Мои назначения - вспомни ту ситуацию, когда парень тебя бросил, как ты на него обиделась, а потом ненавидела. Мысленно попроси у него прощение за свою обиду и ненависть. Она немного поплакала, но мое назначение выполнила. Дальше за чашкой чая побеседовали об учёбе, она студентка, о планах на будущее. Я ей рассказал зачем нужно делать зарядку и для того, чтобы выздоровление пошло быстрее дал специальное упражнение для поясничного - крестцового отдела позвоночника и половой системы. Вижу, что девушка уже спокойная, веселая. Прошу еще раз вспомнить свои обиды и ненависть. Еще раз, но уже спокойно без эмоций. Мысленно попросить прощение у своего бывшего друга, что она легко и сделала.

Следующей моей рекомендацией, врача-санолога, было предложено ей дома помолиться вслух (чтобы никто не слышал) и попросить у Бога помощи. На следующий день пойти в любую церковь и поблагодарить Бога. Всё это она сделала.

Через день мы снова пили чай и гуляли в парке. Она начала делать зарядку. Я рассказал ей о правильном питании, о том как ставить цели в жизни, чтобы они были честными и хорошими, а главное как их достигать.

Через месяц ей стало лучше. Гормоны она перестала пить сразу после первой нашей встречи.

Это было ее решение. Через 3 месяца она была полностью здорова. Будучи студенткой нашла хорошую, высокооплачиваемую работу, появилось много новых друзей. Да, ещё одной моей рекомендацией было - не говорить никому о том, как она выздоровела. Чужие мысли, а особенно рассуждения, могли ей навредить. Такую рекомендацию многим больным давал Иисус Христос.

Недавно эта девушка приезжала ко мне посоветоваться по одному личному вопросу, к здоровью отношения не имеющему.

Я всегда благодарю Бога, когда Он через меня помогает людям, а мне даёт знания.

Вижу, как многие тянут руки, хотят задать вопросы. Объясняю, что за время семинаров постараюсь ответить всем, если смогу, но на сегодня хватит.

Занятие 3.

Начало в 10 утра, зал полностью заполнен, свободных мест нет. Мелькают новые лица.

Доброе утро. Напоминаю, что те, кто задерживается, должны заходить тихо и не мешать другим. Новых с завтрашнего дня допускать не будем.

Сегодня аудитория уже другая, люди веселые, смеются, общаются между собой. На занятия приезжают и из окрестных городов, даже есть некоторые и с соседней области.

Я знаю, что у многих уже пошли улучшения. С каждым днём их будет всё больше. Мысленно посылаю любовь всем присутствующим (как и Вам, уважаемый читатель).

«У кого есть вопросы?» Подают записки. Их будем рассматривать в процессе занятия.

Спрашиваю, заметил ли кто начинающиеся изменения во взаимоотношениях, здоровье или других аспектах своей жизни. Больше 30 человек подняли руки. Вижу у многих просветлённые лица. Искренне радуюсь за них. Я давно уже научился радоваться за радующегося.

Предлагаю участникам семинаров успокоиться и вспомнить что-нибудь хорошее из детства, где обязательным компонентом должно быть небо. На всё не более одной минуты. Удивительные люди живут в Украине. Это начинаешь понимать, когда видишь их спокойные, чуть улыбающиеся, добрые лица.

Дорогие читатели, если вы регулярно в течение месяца будете в деталях вспоминать приятные эпизоды из своего детства — делать это лучше утром, ещё лёжа в постели, а потом делать зарядку — ваша жизнь переменится в лучшую сторону, не говоря о здоровье. Многие болезни начнут просто исчезать. Лучше вспоминать отдельные моменты из общей картинки хорошего, приятного. Например, запах или цвет, вкус, звук, голос, прикосновение, эмоцию, что-нибудь, что

напомнит вам о событии. И не обязательно одно и то же.

Ещё раз напоминаю, как делать упражнения для глаз, их всего три. А также одно для улучшения слуха — «барабанчики». Спрашиваю: «Кто не делал зарядку?» Поднимают руки 9 человек. Отлично, остальные начали собой заниматься, хотя по лицам вижу, что это далеко не так.

Все вместе делаем упражнения для глаз, вспоминаем хорошее, проверяем зрение по таблице. Легко, без напряжения проверяем. На всё ушло до 3-х минут. Спрашиваю: «У кого улучшилось зрение?» Поднимают руки человек 15, а одна женщина сказала, что ещё вчера вечером сняла очки и чувствует себя комфортно. Глаза — это зеркало души. Начав вспоминать приятные, хорошие эпизоды из своего детства, а также покаявшись, даже мысленно, за свои грехи — пошел процесс очищения души. Поэтому и зрение у многих восстанавливается быстро. Не буду больше касаться темы зрения, но к концу семинаров у 31 человека оно улучшилось, 5 человек вообще сняли очки. Среди участников семинаров были некоторые люди, у которых были глаукомы, катаракты и другие болезни глаз.

Прошу всех взглянуть на свои цели, которые они поставили. Путь без цели — путь в никуда. Можно что-то в них изменить, убрать или добавить. В это время просматриваю записки-вопро-

сы. Много личного, проблемы тела постепенно уходят на второй план, хотя почти все пришли, чтобы их исцеляли. На первом занятии, да и потом, я постоянно провожу идею, что лечиться нужно в больнице, у врачей, а если хотите быть здоровыми, необходимо заниматься собой. Вас могут отлично прооперировать, с помощью медикаментов вылечить от какого-то заболевания, какой-нибудь целитель будет молиться за вас или даст вам каких-либо трав, но всё это поможет кратковременно. Не изменив образа жизни, своих мыслей, не перестроившись на путь добра, качество жизни будет снижаться. Болезни возникнут в новом органе или появятся другие проблемы.

Немного отвлеклись.

Мои слушатели за 3 дня уже успели вспомнить, что такое чистая радость, знают о хороших честных желаниях, о том, что всего этого можно достичь. Постепенно появляется Вера, она ещё маленькая, но по глазам вижу, что все ставят или пытаются ставить хорошие цели впереди.

Предлагаю тепло, с любовью или просто хорошо подумать о любом человеке, с которым у вас есть проблемы. Мысленно попросить у него прощение за то, что думали или говорили о нём плохо, независимо от того, кто был прав. После этого напоминаю, что для улучшения здоровья и жизни необходимо вспоминать свои негативные моменты, где у нас с кем-то были ссоры или

чрезмерно проявлялась наша гордость и просить Прощение. Самой большой глупостью многих людей является Гордость. Бог гордым противится, а смиренным даёт благодать. Когда я работал в больнице, то даже подумать не мог, что рядом есть истинные знания, а ведь нам их давал Гиппократ, Авиценна, Пифагор и все светила медицины прошлого. На каком-то этапе своего развития медицина от них отвернулась. Почему?

Немного забежим вперёд. Отзыв одной из слушательниц после семинаров. Около года назад она перенесла тяжёлый грипп, осложнение — поражение сердца (эндокардит). Долго лечилась в больнице, но все равно образовался порок сердца (аортального клапана). Кардиохирурги рекомендовали операцию — замена клапана. Стоимость такой операции около десяти тысяч гривен. Даже имея такую сумму (которой, кстати, у неё не было), решиться на операцию она не могла. В зал на второй этаж, где проходили занятия, она поднималась с трудом, была сильная одышка. Но в течение недели занятий одышка постепенно становилась меньше, а потом исчезла совсем. Состояние ее улучшилось. Контроль сердца с помощью ультразвукового исследования после семинаров показал, что сердце уменьшилось в размерах, почти до нормы, а до этого было сильно увеличенным. Аортальный клапан оказался чистым без «бородавок».

Здесь на семинаре она поняла и причину тяжёлого гриппа и эндокардита. Мысленно просила прощение за свои обиды и гнев. Здоровье начало улучшаться. После семинаров я проконсультировал эту молодую симпатичную женщину. Рекомендовал ей наблюдаться у врачей - кардиологов и выполнять их назначения. Прошёл год, чувствует себя она хорошо, хотя незначительные изменения в сердце еще есть. Занимается собой, благодарит Бога за улучшение своего здоровья.

Мне повезло, что больше 20 лет я работал врачом-клиницистом. Прекрасно разбираюсь в большинстве видов обследования и лечения. Сейчас, практикуя в санологии, могу сравнивать и анализировать! Этот анализ подсказывает, что медицине нужно развиваться во многих направлениях. Медикаментозно-оперативная помощь должна применяться как можно реже и осторожно. Поэтому когда человек начинает собой заниматься, он всё реже посещает лечебные заведения.

Нужно гораздо больше и чаще применять в практической медицине духовные знания и использовать восстановительные способности самого организма человека. Не стесняться изучать различные немедикаментозные методы прошлого и опыт медицины других стран. Приведу пример почему это нужно. Занимаясь с больными в обществе слепых, на 12-й день занятий я, как обычно, спросил перед началом - что у нас хоро-

шего? (К сведению, у каждого слепого и слабо-видящего больного, с которыми мне приходилось заниматься, кроме болезни глаз, было еще много других болезней.) Встает мужчина 60 лет и говорит: «Вы что, не видите, что мне лучше?» Недоумённо смотрю на него — обычный человек. Он смеётся, говорит, что впервые за 35 лет снял фуражку. Все эти годы после перенесенного менингоэнцефалита у него сильно болела голова. Почти каждый день он пил болеутоляющие лекарства, неоднократно получал лечение в различных неврологических отделениях, но толку не было, головная боль оставалась. Боясь простудиться, он снимал фуражку только когда ложился спать. Три дня у него уже не болит голова, а вчера и сегодня он без фуражки. Его «лечение» заключалось в следующем — он внимательно просмотрел свое прошлое и покаялся за многие грехи, особенно юности. Начал делать легкие физические упражнения, пересмотрел немного питание. Я встретил его примерно через полгода. Головных болей не было, зрение улучшилось, чувствовал себя хорошо.

Мне неоднократно приходилось встречаться, когда без лекарств с помощью Духовных знаний, физических упражнений и пересмотра своих мыслей, у людей исчезали многолетние головные боли и разные заболевания.

Вот так у нас проходят занятия-семинары. Ка-

саемся вопроса Критики и нужна ли она в семейных отношениях. Объясняю, что если у Вас есть желание испортить взаимоотношения в семье или на работе, где угодно, начинайте критиковать. Пусть даже тысячу раз Вы правы, но критика всегда вызывает протест. Многие разводы начинаются вроде с легкой критики друг друга, которая затем перерастает в ссоры, обиды, гнев, ненависть, ревность. Никто не любит признавать свои ошибки. И если критикуя близкого человека, сегодня он Вам ничего не ответит, то пройдет время и записанная в мышцах, подсознании, энергетическом уровне, называйте как хотите, негативная информация «ответит».

«Работает» иногда и очень сильно, даже мысленная обида или критика. Есть Закон, если вы плохо думаете или говорите о человеке, то точно так же он будет думать и говорить о вас. Что посеешь, то и пожнешь. А мы с вами сеем мыслями и словами. К сожалению, нас не учили, да и сейчас не учат, обычным простым истинам или законам по которым нужно жить.

Очень много проблем создают наши советы близким нам людям, особенно, если их не просят давать. Не просят, не лезь. В тех семьях, где постоянно критикуют или навязчиво дают советы, всегда много проблем со здоровьем и взаимоотношениями.

Около 20 лет я работал заведующим неотлож-

ными отделениями на 60-80 коек — это специально для врачей пишу, они меня поймут, что это за работа. Так называемые пятиминутки я проводил за 2-3 минуты. А всё началось с того, что, став заведующим, через год после института, в районе, где старые врачи с радостью «отдали» мне эту должность, я начинал пятиминутку с вопроса: «А что у нас хорошего?» 20 лет мои дежурные смены начинали доклад о том, что у нас хорошего в отделении. Несмотря на сложность работы, мои отделения всегда были одними из лучших в больницах, где я работал, а в коллективах никогда не было склок и «разборок» между сотрудниками. Как мне пришла в голову идея начинать рабочий день этим вопросом — больше 20 лет я не знал, да и не задумывался. Только недавно начал понимать. Но об этом позже.

В конце занятия даю домашнее задание слушателям - делать обычную утреннюю зарядку. Просмотреть свои цели, кто ещё не до конца с ними определился. Иметь наготове для следующего занятия хорошие воспоминания из детства. После зарядки утром можно подумать о том хорошем, что у вас есть сейчас. Делать это можно и по дороге на семинар.

Отвечаю на вопросы по запискам. Прошу всех улыбнуться. Шумно, радостно, в хорошем настроении все расходятся. Спасибо, Боже, за прекрасное занятие.

Семинары, которые я провожу, можно смело называть обычной санитарно-просветительной работой. Иногда мои коллеги по прежней работе спрашивают: «Не жалею ли я, что ушел с заведующего отделением?» Отвечаю, что нисколько не жалею. Должен же кто-то заниматься тем, чем я сейчас занимаюсь. Медицина должна быть предупредительной. А мои занятия, лекции, консультации — это прежде всего знания как не болеть или избавляться от тех или иных болезней или жизненных проблем. Большинство людей у нас пока не владеют знаниями о здоровье. Еще в своей книге «Основы Тибетской медицины Жуд-Ши» Пётр Бадмаев называя 4 основные причины возникновения болезней, на 1-ое место ставил отсутствие знаний (2-ое место — не умение пользоваться своими страстями. Страстью может быть все — работа, увлечение и т.д. 3-ее место — отсутствие истинной доброты — часто болеют люди, которые имеют дело со злом. 4-ое место — кармические или наследственные болезни). В древнем Китае первое, чему учили будущего императора с пяти лет — это как жить без болезней, а потом всем остальным премудростям.

Единственное чего не хватает нам, так это знаний, а всё остальное у нас есть. За несколько лет работы врачом-санологом я специально проводил занятия со всеми возрастными и социальными группами населения. Когда человеку подробно

объяснишь, приведешь примеры, ответишь убедительно на вопросы - люди сами принимают решение изменить своё здоровье и жизнь в лучшую сторону.

Несколько лет назад, договорившись с одним из директоров школ, я провёл в октябре-ноябре по 5 занятий с двумя выпускными классами. Темы занятий были о физических упражнениях, питании, взаимоотношениях, вредных и полезных привычках, Вере и духовных основах, как добиваться поставленных целей, коррекции фигуры. Затрагивались и другие вопросы.

Затем через 6 месяцев перед выпуском, я снова пришёл в школу, встретился с этими ребятами, раздал чистые листы бумаги и попросил написать в произвольной форме ответы на 2 вопроса.

1. Кому-нибудь пригодились те знания, которые они получили на наших занятиях?

2. Нужно ли давать их в школе?

Устами «младенцев» глаголит истина. 54 человека из 58 написали, что эти знания обязательно нужно давать в школе. А 21 написали, что начали делать зарядку, 9 человек - бросили курить, 2 человека - перестали пить спиртное. Многие пересмотрели свои взгляды на жизнь, улучшились взаимоотношения с родителями.

Мне часто приходится заниматься с учителями

школ, преподавателями ВУЗов — они высказывают простую точку зрения — у нас много дается различных предметов, учат различным профессиям, нет только одного предмета — научиться нормально жить. К сожалению, пока это правда. В Украине и России большинство людей сегодня живут на 20-30 лет короче и по здоровью хуже, чем во многих других странах.

Сегодня 4-ое занятие. Людей в зале не узнать, весёлые, шутят, о чём-то оживлённо беседуют. В 10.00 прошу всех успокоиться и спрашиваю, что у нас хорошего?

Встаёт тот мужчина, что на втором занятии был недоволен своей женой, и говорит: «Что Вы сделали с моей женой?». Смотрит на меня серьёзно, а глаза весёлые. Люди в зале напряглись, ждут что будет дальше. Я уже понял смысл вопроса и спокойно говорю: «Не нравится, сделаем прежней». Он засмеялся и сказал, что жена снова стала спокойной, доброй, умной — ну, такой же, как до свадьбы. А сегодня, когда он уходил на занятия, даже поцеловала его, чего не было лет 40. Я благодарю его, а всем объясняю, что не жена изменилась, а он изменился, просто у него были «закрыты» глаза все эти 40 лет, а жена-то была всегда такой.

Предлагаю всем на минутку подумать тепло о своих близких, у кого нет близких — о соседях, начальнике или о ком угодно. Подробно объяс-

няю, что таким образом мы открываем глаза на истинную действительность. Немного рассказываю о том, что тайное всегда становится явным, о достижении учёных-физиков в области торсионных полей. Разъясняю смысл пословиц - рыбака рыбака видит издалека, с кем поведешься, того и наберешься. Подобное притягивает подобное. Что посеешь, то и пожнёшь.

Три минуты занимаемся глазными упражнениями. Почти у всех начинается пока кратковременное улучшение зрения. Занимаются и те, у кого зрение хорошее, для профилактики.

Предлагаю всем вспомнить сегодняшнее утро, как просыпались, что думали, делали, что говорили, какое было настроение, каких мыслей было больше в голове. Прошу затем отметить только хорошее, что сегодня произошло или о чём думали.

Зарядку начали делать все, по крайней мере, подняли руки, хотя я знаю, что это не так. Опытным взглядом вижу, у кого и какие пошли изменения. Также вижу тех, кто ещё не начал собой заниматься, даже не поставил какую-нибудь цель, но таких с каждым днём становится всё меньше.

Прошу обратить внимание на свои цели, которые записаны на отдельном листе бумаги у каждого, их можно изменять. Кому что-то непонятно по постановке цели? Задают вопрос: «Как быть, если муж много пьёт спиртного и часто?»

Спрашиваю у женщины, задавшей вопрос: «Это мешает Вам?» Она отвечает, что мешает всем. Муж не работает, страдают дети. Она уже думала о разводе, ходила к «бабкам». Он пытался «кодироваться», но ничего не получается. Постоянно ссоры и проблемы, проблемы, проблемы. Так продолжается уже около 3-х лет, хотя до этого была в целом нормальная жизнь. Но после закрытия предприятия, где они вместе работали, он начал пить. На работу никуда не берут. Как быть дальше она не знает.

Внимание! Начинаю снова подробно объяснять всем, у кого в семье подобные проблемы с алкоголем, наркотиками, изменами и другими негативными явлениями. Мы живём в мире, где много искушений и не всем удаётся устоять. Прошу эту женщину кратко рассказать о своих мыслях, переживаниях, а главное о словах — какие и как она их произносит, разговаривая с мужем.

Она честно рассказывает, что постоянно ругается, обзывает его пьяницей, даже сегодня утром, уезжая на занятия, приказывала ему, чтобы он не напился. Спрашиваю: «А он просил Вас сегодня напоминать ему об этом?» Говорит, что не просил, да и никогда не просит. Её мысли вот уже три года крутятся вокруг его пьянства и других семейных проблем. Она постоянно обсуждает эту тему с его матерью, со знакомыми. Благодарю эту женщину за рассказ. Сегодня она наша «учитель-

ница», наглядно показала, что она притягивает в свою жизнь своими мыслями и словами. Для того, чтобы изменить ситуацию необходимо изменить мысли. Вначале это кажется трудным, но это только кажется. Делать нужно. Не получается у тех, кто не пытается и не делает.

Приведу пример. Один мой знакомый попросил помочь своей сотруднице, у которой сын сильно пил. Парню 30 лет, женат не был. Живёт отдельно от родителей, работал моряком, но сейчас его уже не берут ни на какие суда. Недавно пропил телевизор. Лечился, кодировался, был у целителей, но эффекта нет. Единственный сын у родителей. Мать с отцом постоянно переживают за него, в семье только об этом и говорят.

Беседую с матерью этого парня, долго объясняю ей, что сын болен алкоголизмом. На больных обижаться нельзя, а она вместе с мужем часто ругают своего сына, переживают за него. Постоянно с плохими мыслями и словами — негативной энергией, находятся в жизни сына. Если бы читали Библию, то знали бы, что враги человеку домашние его, когда постоянно о нем плохо думают и говорят. Человек болен, ему помощь нужна, а близкие вместо этого все время «негативной» энергией его «поливают». Даже если бы и захотел парень сам бросить пить, то справиться с мыслями и словами родителей ему было бы трудно.

Предлагаю матери мысленно у меня в кабинете

попросить прощение у сына за то, что постоянно о нем плохо думала, говорила, переживала. С трудом, но она это сделала. Потом рекомендовал ей сходить в церковь и на исповеди покаяться за то, что все время плохо думала и говорила о больном сыне, а также покаяться за другие свои грехи. После этого пусть начинает молиться и просить у Бога помощи в исцелении сына.

Потом я беседовал и с отцом. Дал ему те же самые рекомендации. Когда они их выполнили, то перешли к следующему этапу. Учились думать и говорить о сыне хорошо, представляли, что он бросил пить и женился. А когда появлялись плохие мысли о сыне, ведь он продолжал еще пить, то молились, просили у Бога прощение и помощи.

Прошло три месяца и сын постепенно бросил пить. Счастье и здоровье детей зависит от молитв родителей. Прошло три года, он женат, есть внук, спиртного нет и близко, все счастливы. Он продолжает работать моряком. Это был пример слушателям семинара.

Дальше предлагаю той женщине, что сегодня у нас «учительница», рассказать, как бы в шутку, какой у неё хороший муж, непьющий, имеет работу, прекрасный отец, прилично зарабатывает. Немного замаявшись, она начинает фантазировать, получается неплохо. Спрашиваю: «Сколько лет Вашим детям?» «10 и 14 лет», - отвечает она.

Даю следующую рекомендацию. В любое удобное для Вас время сходите в церковь вместе с детьми, и мысленно, можно и вслух, если никто не будет чужой слышать, попросите у Бога помощи, чтобы Ваш муж бросил пить. А когда через время муж бросит пить, обязательно поблагодарите Бога. Есть маленький секрет — Бог почти никогда не отказывает детям в их хороших просьбах.

И еще одна рекомендация - никому об этом не говорите. Забегая вперед скажу, что к концу цикла семинарских занятий ее муж уже пил значительно меньше и устраивался на работу.

Иногда говорят, что я экстрасенс и обладаю гипнозом. Да не экстрасенс я и гипнозом не обладаю, а обычными знаниями, которые черпаю из Библии и других источников. Делюсь ими с теми, кто хочет, кто готов их усваивать для своего блага или своих близких. Люди у нас хорошие, только многие этого не знают. Учиться надо, что мы и делаем, а также заниматься собой.

Здоровье человека зависит от многих факторов — наследственности, духовного развития, психики, состояния позвоночника и суставов, работы кишечника, дыхания, питания, кожи, социально - экономической сферы, экологии и т.д. Все эти вопросы мы так или иначе затрагиваем на семинарах.

В процессе семинаров некоторые из участников

делятся своими, пока еще маленькими успехами. На первом занятии одна из женщин поставила себе цель купить новое платье, но денег у нее на него не было. Вчера её вызвал начальник на работе и объявил, что её повышают в должности и зарплата увеличилась на 30%. Она испытала чувство радости, сразу же купила себе новое платье.

Другая женщина, незамужняя, говорит, что к ней начал «заигрывать» один давний поклонник, холостяк. Спрашиваю: «Приятно?» Она отвечает, что даже не ожидала, что всё так просто. Повторяю снова для всех, честные, хорошие желания, способствующие улучшению нашей жизни всегда исполняются. Надо только учиться правильно жить.

Прошу всех представить, что они будут чувствовать, когда какое-нибудь из их желаний исполнится. 2-3 минуты люди выполняют это очень серьезное упражнение, разрабатывают, тренируют свое правое полушарие головного мозга. То, что у человека есть два полушария знают многие, но то что у большинства взрослых работает только одно левое, мало кто догадывается. Наш народ давно знает об этом и передает из поколения в поколение в виде пословицы: Одна голова хорошо, а две лучше (не три или четыре, а именно две головы). В Библии Иисус Христос об этом говорит двумя словами: Сеятель — Жнец. Правое полушарие от-

вечает за образное мышление, его еще называют творческим. В основе киберфизиологии, НЛП и ряда других направлений лежит работа с правым полушарием. Но часто это бывает сложным. Поэтому на семинарах я стараюсь не давать то, что не понятно. Все, что действительно нужно человеку — не сложное в понимании. Очень хорошо и подробно основы образного мышления описаны в Библии в Старом Завете. Кому нужно, тот может найти. Продолжаем занятие. Слушатели моих семинаров (не только этого) прекрасно знают, что такое мысли, слова и действия, а также обыкновенная шариковая ручка или карандаш и листок бумаги.

Итак, всё, что тренируется, то развивается. Это касается любого вида деятельности, как физического тела, так ума, души и любой профессии. Особенно хорошо и быстро развивается то, что нам нравится делать. Вспоминая на каждом занятии что-то хорошее, приятное из своего детства, мы учимся возвращать себе Состояние Детства. Вы думаете почему Иисус Христос рекомендовал — Будьте, как дети. В этой рекомендации заложен огромный целительный эффект и возможности. Вот мы и учимся.

Дальше немного физиологии и основ правильного питания. Без науки в нашем деле - восстановление или улучшение здоровья никак нельзя.

Наше тело состоит из триллионов живых кле-

ток, которые выполняют различные функции, имеют свой срок жизни. Например, клетки крови - эритроциты живут 100-120 дней, лейкоциты 60-80 дней и постепенно заменяются новыми. Так и все клетки нашего организма. Давно доказано с помощью радиоизотопных методов исследования, что для полного обновления организма необходимо примерно один год. В первую очередь заменяются больные клетки. Наш организм хочет быть здоровым, хочет нормально жить. Для этого ему нужны условия - здоровая пища, умеренная физическая нагрузка и позитивные мысли. Существует два образа жизни. Здоровый, когда человек здоров, и не здоровый, когда не здоров. Догадаться до этого не всем удаётся, особенно тем, кто болен это вначале трудно понять. Но через 3-4 дня семинарских занятий обычно «доходит». Любая болезнь — это напоминание или предупреждение о том, что мы ведём нездоровый образ жизни.

Сегодня мы поговорим немного о питании. Всем понятно, что наше тело состоит из того, что мы едим, превращая (или переваривая) съеденную пищу в необходимые нам вещества, которые кровью разносятся по всему организму туда куда нужно. Ненужные или отработанные вещества и клетки выводятся из организма.

Внимание для всех! Продукты питания — это строительный материал. Наш организм изначально-

но настроен строиться из натуральных веществ. Если в него попадает что-то искусственное, то он тратит свои силы (иммунитет), чтобы это обезвредить. Возможен и другой вариант. Часто употребляя неестественные продукты или злоупотребляя какими-то, наш организм, как разумное живое существо, начинает подстраиваться под это питание. Но таким образом, через время возникает нарушение обмена веществ. Кроме того, есть и возрастные особенности питания. У маленьких детей, пожилых и больных людей ферментобразующие способности снижены.

Оценкой правильного питания есть самочувствие каждого человека. Учитывая, что все люди разные, имеют свой психосоматический тип, то и потребности в той или иной пище у них разные. И когда кто-то Вам говорит (и я в том числе), что нужно питаться так или так, не верьте. Только Ваш организм способен сам определить что, когда и сколько ему хочется.

Это, как правило, пища по сезону, возрасту, ощущению здоровья и хорошего настроения. Самые полезные продукты — это те, которые выращены в вашем регионе. Пища должна быть свежеприготовленная из натуральных продуктов, не содержать красителей, консервантов, заменителей и других вредных веществ. До попадания на Ваш стол никем технологически не обрабатывалась. Примером региона, в котором есть все про-

дукты необходимые для полноценного здоровья, является Украина. И когда кто-то говорит, что у нас плохая экология или продукты питания, то за этим стоит какой-то интерес этих людей, чаще экономический (а, может, и другой).

Давно известно, что пища может быть лекарством или ядом. Не всё, что вкусно, полезно. Ниже приведу два примера действия пищи.

Девочке 4 года, аденоиды. Лор-врачи рекомендуют оперативное лечение. До трёх лет ребёнок рос и развивался нормально, не болел. Но в три года мать пошла на работу, а девочку на целый день отдавали бабушкам. Бабушки старались для единственной внучки вовсю — борщи, мясо, сметана, молоко, конфеты. В общем, всё самое лучшее, что только можно придумать и купить, впихивалось в ребёнка. Результат не заставил себя долго ждать. Постепенно начались простудные заболевания, снизился иммунитет (ведь он вынужден был бороться с постоянным отравлением продуктами). Затем возникло воспаление легких, за ним аденоиды. Пролечились в больнице, затем обратились ко мне.

Самое сложное в моей работе — это объяснить людям, что их проблема находится в них самих или их близких. Отец у этой девочки оказался смекалистым. На три месяца мать оставила работу. Из питания ребёнка были исключены мясные и молочные продукты, а также все конфеты. Ре-

зультат — аденоидов нет, здоровая, весёлая, быстрая, умная девочка. Заодно и мать похудела, избавилась от хронического холецистита. И мать, и девочка с удовольствием делают зарядку. Бабушки вначале, когда я изменил питание, хотели на меня жаловаться, но сейчас и сами ходят на мои семинары.

Причиной заболевания у этого ребёнка был избыток «сладких» продуктов (молоко, мясо, конфеты). Кто знаком с Тибетской медициной или Аюрведой, те меня поймут. Я просто временно убрал поступление ядов. Сейчас в этой семье едят и мясо, и молочные продукты, но по желанию, никто никого не заставляет, и все здоровы.

На семинарах я подробно объясняю, почему так важно обращать внимание на те или иные законы здоровья. Сейчас мы говорили о питании. По ходу занятия задают вопросы. Напоминаю, что теперь Вы знаете для чего Вам здоровье. У каждого есть цель, многие поняли почему так важно просить прощение и не обижаться. Нельзя вмешиваться негативными мыслями и словами в жизнь наших близких, да и в любую чужую жизнь. Нужно делать зарядку. Повторяем простые истины - не судите, не судимы будете, благословляйте врагов ваших и др. Трудно все дается, но это только в начале. Люди, пришедшие на семинары 4 дня назад и сегодня - уже другие, они это понимают. Желание учиться, изменять свою

жизнь и здоровье к лучшему не уменьшается.

Продолжаем примеры из сферы питания. Мужчине 79 лет. Последние годы «живёт» на сердечных, сосудистых и прочих медикаментах. Детство было тяжёлым, вместе с родителями, как врагов народа, был выслан на Север. Во время войны воевал. Потом трудился на металлургических предприятиях, восстанавливал страну.

У каждого человека интересная судьба. Быстро разобрались с причиной сердечных приступов. Кто-то скажет возраст. Не совсем так. Когда началась «перестройка», пенсия обесценилась, потом её начали давать нерегулярно. Да и у детей не всё ладилось, помогать было некому. Но как люди опытные, пройдя ссылку, войну, они с женой ни на кого не обижались и не волновались. Правительствами, да и жизнью в целом были довольны. Но вот жизнь в стране стала улучшаться. Пенсию носят регулярно, да ещё повысили. Дети стали помогать и внуки – то деньгами, то продуктами. На столе часто стало появляться мясо, колбаса, твёрдые сыры, молочные продукты.

И здоровье стало катастрофически ухудшаться, причём и у его жены тоже. Врачи говорят возраст, назначают различные обследования, лекарства, пищевые добавки. Чего только они с женой не перепробовали. Были периоды улучшений, но потом все равно становилось хуже. Дети попросили меня «поработать» с их отцом.

Встретились, поговорили. Он рассказал мне много интересного. Согласился, что причиной ухудшения здоровья стало питание. Убрали из рациона все мясные и молочные продукты. В его жизни были 1932-1933 годы, война, поэтому есть скромно он привык. Поставили впереди хорошие цели — он сильно хотел съездить к своей младшей сестре в Житомир (напоследок). Кроме того, он сильно любит ухаживать за садом и у него есть планы посадить новые деревья.

Затем начал делать легкие физические упражнения, каждое утро вспоминать приятные моменты из детства. Просмотрел свое прошлое и, где нужно, покался, попросил прощение у Бога и у тех людей, с кем у него были проблемы. Постепенно отказался от медикаментов. Я назначил ему пить отвар овса по 200-300 миллилитров ежедневно в течении 2-х месяцев. Дело было весной, поэтому в мои назначения вошли дополнительно - 5-10 листков молодого щавеля в течении месяца, а также съедать по 3-5 цветков тех деревьев, что растут у него дома (яблоня, груша, персик, абрикос, вишня, слива).

Здоровье всегда улучшается постепенно. Не верьте тому, кто обещает вам быстрое исцеление. Быстро можно только кратковременно улучшить что-то, а для серьезного улучшения или выздоровления всегда нужно достаточно времени. Я провел с этим человеком 10 занятий в течении

месяца. Результат - осенью он спокойно съездил к сестре в Житомир. Прошло 6 лет, я случайно встретил его на рынке, он нёс сумку с 10 кг костей, которые купил для собаки. Постояли, поговорили. Он рассказал, что давно не пьёт никакие лекарства. Любит лазить по деревьям, вчера оборвал черешню (а она у них высокая), жена сегодня делает варенье. Жизнью доволен, собирается кое-что менять в доме и во дворе (есть цель). Прошло еще 4 года, сейчас ему 89 лет, чувствует себя, в целом, неплохо.

В своей деятельности я практикую по трём направлениям — восстановление здоровья, продление жизни и омоложение организма. Всё это возможно, только для этого нужны знания и труд самого человека. Даю домашнее задание слушателям - зарядка, ещё раз подумать над тем как Вы будете себя чувствовать, когда достигнете поставленных целей. Что при этом будет ощущать тело? Что Вы будете делать, когда станете здоровыми?

Для тех, кто начал худеть или пошли улучшения в фигуре - обязательно измерить и взвесить себя. Замечайте и записывайте изменения, которые уже начали происходить в вашей жизни. Прошу всех улыбнуться и в хорошем настроении расходимся. Рекомендую всем по чаще «быть в состоянии ребенка».

Основной принцип наших семинаров-тренин-

гов — добровольность. Мои тренинги отличаются от других тем, что мы затрагиваем все аспекты человеческой жизни, которые изменяют в лучшую сторону жизнь не только присутствующих, но и членов их семей. Практически все участники это отмечают. Хорошее и плохое заразительно, как инфекционные болезни. Меняется один, через время меняется другой.

Самой большой проблемой ведущей к некачественной жизни являются взаимоотношения между близкими родственниками — мужем и женой, детьми и родителями, тёщами и зятями, бабушками и внуками, соседями, коллегами. Когда один из вышеперечисленных бывает на моих семинарах, начинает работать над собой, получает знание, то он (она) нормализуют нарушенные взаимоотношения, которые часто и являются причинами болезней и проблем. Нельзя вылечить рану, не вытащив из неё ржавый гвоздь. Сколько её не обрабатывай, перевязывай, она всё равно будет болеть.

Сегодня 5-й день семинара. Начинаем занятие. Здравуюсь, спрашиваю: «Что у нас хорошего?» Встаёт пожилая женщина, у которой были проблемы с зятем, и со слезами на глазах рассказывает, как зять её впервые в жизни обнял и назвал «хорошей бабулей», а потом поцеловал.

Выступают многие, кто-то начал худеть, обычно к концу семинаров таких человек 15, кто-то

начал поправляться (это касается тех, у кого вес был снижен), у всех улучшаются взаимоотношения. В записках без подписи пишут об улучшениях сексуальной жизни, как мужчины, так и женщины. К кому-то начали «приходить» деньги, кто-то продал дачу, которую не мог продать три года и т.д.

Для меня это всё работа, никаких чудес. Ведь у каждого свои, честные желания, и они начинают исполняться. Дальше будет больше.

Внимание! Механизм.

**Как улучшить или ухудшить
взаимоотношение тещи и зятя.**

«Работает» во всех сферах человеческих взаимоотношений. Когда девушка выходит замуж (или когда парень женится), молодые начинают жить своей семьёй. Как в каждой нормальной семье когда-то возникают разногласия, могут быть ссоры или обиды. С кем посоветоваться или кому пожаловаться может молодая жена (муж)? Естественно своей матери. Даже если они и не жалуются, то любая мать по многим признакам — интонации, мимике, внешнему виду видит, что у её дочери (сына) что-то не ладится. Главным обидчиком её любимой дочери (сына) она считает её супруга (супругу). Всё, капкан захлопнулся. Тёща начи-

нает плохо думать о зяте или свекровь о невестке. Хорошо, если только плохо думать, но она может кому-то рассказать, обсудить жизнь своих детей.

На всех семинарах я постоянно напоминаю, что мысли передаются на расстояние. Близкие люди всегда знают как мы думаем о них или говорим. Не надо своими мыслями, особенно плохими, вмешиваться в чужую жизнь, нельзя никого осуждать. Читаем Библию, там написано, что враги человеку домашние его. Когда тёща или свекровь начинают плохо думать о зяте или невестке, а тем более с кем-то плохо говорить о них, то те это чувствуют. Каждый зять или невестка знают как о них думают и говорят теща или свекровь. Знают, знают, чувствуют. Молодые скоро помирятся, но отношения между тещей и зятем или невесткой и свекровью испорчены, иногда навсегда.

Спрашиваю иногда у своих знакомых, любящих пересказывать неудачи в семейной жизни своих взрослых детей - за что вы их так не любите? Не учили нас с вами, дорогие друзья, нормально жить. А незнание законов не освобождает от ответственности.

Когда эта пожилая женщина при всех не постеснялась рассказать свою боль, свои взаимоотношения с зятем, я трижды задал ей вопрос: «А как бы Вы хотели?» Минимум три раза приходится спрашивать, а иногда и больше — какие

бы хотели иметь взаимоотношения? Не сразу до многих доходит — чего же мы хотим? И вот на семинарах она мысленно попросила у зятя прощение за то, что думала и говорила о нем плохо. Затем начала думать о нем хорошо, представлять его внимательным, добрым. Не нужно много времени, чтобы зять изменил своё отношение к ней, что и произошло.

К слушателям семинаров я всегда обращаюсь с просьбой — если у вас есть взрослые дети и у них есть семьи, то всегда думайте о зяте или невестке только хорошее. Тогда у вас появится еще один сын или дочь. Если когда-то или сейчас думали или говорили о них плохо, то мысленно попросите прощение и начинайте думать и говорить только хорошее. Тоже самое я рекомендую думать и говорить о своих тещах и свекровях их зятьям и невесткам.

Если же кто-то специально с кем-то хочет ухудшить отношения, то начинайте думать о том человеке почаще только плохое. С кем-нибудь поговорите о нем, да еще скажите, что он дурак. Будьте уверены, через время ваши отношения будут плохими.

Есть еще одна небольшая проблемка, часто мешающая нормально жить. Приведу пример.

Молодая женщина рассказывает, что вышла замуж. С мужем живут отдельно от родителей, но её мать ежедневно по 5-10 раз звонит, интересуется,

как дела, как внуки? И так уже давно, замучила своими звонками да вопросами. Она уже просила мать звонить не так часто, но та ее не «слышит». Очень часто бывает, что родители под видом заботы, мешают жить своим взрослым детям.

Спрашиваю у молодой женщины: «А как бы Вы хотели?» С первого раза не «услышала». Еще дважды повторил вопрос, попросил ответить. Она ответила, что не только она, но и вся семья хочет, чтобы мама звонила как можно реже. Хорошо, поддержал я ее. Начинайте почаще думать и представлять, что так и произошло.

Через три или четыре дня эта женщина встаёт и говорит, что мать перестала вообще ей звонить, теперь она звонит матери. Волнуется, не случилось ли чего? Ничего не случилось, просто близкие иногда «не слышат» наших просьб и не «видят», что создают нам проблемы. Но наши мысли они «слышат, слышат, слышат». Мать «услышала» мысли дочери, что мешает ей и ее семье своими звонками и расспросами. Перестала звонить.

Продолжаем семинар. Прошу всех вспомнить, что-нибудь хорошее из своего детства, особенно запах чего-нибудь вкусного или приятного. Кто вспоминает запах пирожков, кто-то запах заплесневелого хлеба в окружённом Сталинграде, кто-то запах яблок из своего сада или свежего сена, цветов. У каждого своё хорошее, все мы разные, все мы из детства, а если честно, то и сейчас

дети, да не все это понимают. Просто сейчас мы играем в другие игры, а правил не знаем. Учимся играть по правилам.

Работаем с глазами, зрение улучшается у всех, «лес» поднятых рук. Переходим к поставленным целям. Выбираем одну, любую. Спрашиваю: «Как будете себя чувствовать, когда этого достигнете?»

Думают, представляют. Играем, одним словом, каждый сам по себе.

Затем спросил: «Кто не делает утреннюю зарядку?» Никто не поднял руку. Давно известно, что физические упражнения улучшает умственную деятельность. Это хорошо известно молодым предпринимателям и бухгалтерам. Иногда я занимаюсь с такими «целевыми» группами. Так вот, все они после того, когда начали делать утреннюю зарядку, отмечали, что скорость, ясность мышления и память значительно улучшились. Главное при занятии собой - человек должен понимать, для чего он это делает. Если заставлять, эффекта не будет.

На семинарах я периодически повторяю строение позвоночника и суставов. Рассказываю от куда и куда идут сосуды и нервы. Почему возникает болезнь там, где нарушено кровоснабжение и нормальная нервная регуляция. Люди учатся понимать, почему нужно для себя делать зарядку.

Идем дальше, не простая — эта наука о здоровье. Предлагаю каждому, у кого есть заболевание какого-нибудь органа (кроме сердца и головного мозга) или части тела, обратить внимание на место болезни. Просто обратить внимание и мысленно послать туда тёплое хорошее чувство. У кого как получится.

Приведу пример. Одна пожилая женщина поднимает руку. Жалуется, что у неё давно увеличена печень и часто болит, особенно по ночам. Она неоднократно лечилась в больнице, но болезнь все равно остается, что делать?

Совет врача-санолога: выполняйте назначения тех врачей, которые вас лечат. А сейчас мысленно поговорите со своей печенью, как с маленьким ребенком. Пожалейте её, скажите, что любите её. Сделайте сейчас, а мы вас подождём. У кого есть болезни, тоже могут мысленно поговорить со своими больными органами или частями тела. Направить туда любовь и тепло. Через 3 минуты спрашиваю у неё - ну, как? Она отвечает, что вроде бы отпустило, боль в области печени стала меньше. Встаёт ещё одна женщина, говорит, что у неё прошли боли в пояснице. Через два дня боли в печени ушли полностью, сон нормализовался. С помощью этого упражнения мне удавалось помогать женщинам избавляться от мастопатий, а мужчинам улучшать половую активность.

Механизм здесь очень простой, но опять же,

простоту многие люди не понимают. Место болезни на которое мы обращаем внимание с лаской, любовью — начинает исцеляться. Там улучшается кровообращение. Обычно на семинарах это упражнение люди выполняют каждый день и у многих проходят многие болезни.

Дальше тоже простой совет: хотите жить нормально, тренируйте ум и тело. Верующим в Бога рекомендую развиваться в Вере и объясняю, что Вера без дел, как и тело без духа — мертвы. Иисус Христос давно нам открыл Великую тайну Исцеления — **ИЗМЕНИТЕ ОБРАЗ МЫСЛЕЙ И ЖИЗНИ**. Молитесь, просите Бога, Он никогда никому не отказывает. Но делать это нужно с Верой.

На семинарах все вначале работают над составлением каких-нибудь своих честных, чистых, хороших желаний. Начинают дома делать обычную зарядку. Стараются нормализовать отношения со всеми людьми, с которыми приходится встречаться в жизни. Вспоминают хорошие, приятные моменты из детства, где есть вода, небо, природа, запахи, звуки. Внимательно относятся к пище. За 5 дней мы уже много прошли. На примерах из жизни из своей практики я пытаюсь вселить в вас веру в то, что каждый, если будет что-то делать, в состоянии изменить своё здоровье, да и жизнь в целом в лучшую сторону.

Даю своим слушателям домашнее задание - де-

лать утром зарядку, замечать перемены в своей жизни и теле. Обратить внимание на слова, которые мы произносим ежедневно.

Перед началом шестого занятия ко мне подошла одна слушательница и взволнованным голосом прошептала: «Я начала худеть здесь и здесь, а в других местах нет». Успокаиваю ее, что ничего страшного нет, и прошу её, если не постесняется, задать этот вопрос при всех.

Начинаем шестую встречу. Спрашиваю: «Что у нас хорошего?» Многие уже не стесняются, говорят о результатах: нормализовался сон, улучшились взаимоотношения, ушли боли, появился оптимизм, пришли нежданые деньги, изменились близкие люди. По удовлетворённым помолодевшим лицам вижу, что у многих улучшилась сексуальная жизнь, много ещё чего вижу.

Прошу всех вспомнить хорошие моменты из детства. По опыту знаю, что многие вспоминают эпизоды не из детства, а уже «полезли» в юность, молодость. Напоминаю, что сексуальные сцены не вспоминайте, по крайней мере, на занятии.

Прежде чем мы дойдем до секса, нужно научиться простым истинам. Нельзя любить чужого мужа, как и чужую жену, нельзя «блудить». Занимаясь санологией, общаясь с большим количеством людей, я уже посмотрелся-наслушался сколько бед приносят супружеские измены. Некоторые сексопатологи, психологи иногда под-

держивают внебрачные отношения, даже рекомендуют их своим пациентам.

Дорогие друзья! Не слушайте никого, не верьте тем, кто так считает. Это на первый взгляд полезно иногда изменять мужу или жене и «спать» с чужим мужем или женой. Последствия супружеских измен всегда катастрофические, хотя проявляются не всегда сразу. Возникновение многих заболеваний как раз и связано с изменами, очень часто из-за неверности кого-то из родителей страдают дети. Иисус Христос знал об этом и предупреждал. Я не собираюсь читать мораль, просто, как практический врач, имеющий дело с болезнями и страданиями людей, знаю, что «блуд» является причиной многих человеческих проблем и сказывается иногда на целых поколениях.

Как же быть тому, кто не имеет пару, спросите вы? Поставить цель - выйти замуж или жениться и начать действовать для достижения этой цели. Я знаю много примеров, когда люди в разном возрасте находили себе пару. Приведу пример.

Молодая женщина 55 лет, не замужем. Выростила сама сына, сын женат, есть внуки. Поставила цель выйти замуж и жить отдельно. До этого жила со своей матерью, которой 75 лет и семьей сына в одной квартире. Появилась возможность поехать в США поработать домработницей, заработать немного денег. Работа была тяжелая, но

она работы не боялась. Часть заработанных денег высылала сыну и матери. Уже в конце своего пребывания в Америке в один из выходных дней познакомилась с простым американским «парнем», который старше ее на 12 лет, холостяком. Начали встречаться, поженились. Через время она стала американкой, имеет большой дом, бассейн, машину, любящего супруга. «Забрала» сына к себе, он живет и работает со своей семьей в другом городе не далеко от нее. Внуки быстро освоились в американской школе, учатся хорошо.

Я спросил у нее: «Вы довольны?» «Конечно», — ответила она. — У меня была цель — выйти замуж, жить отдельно от детей и матери. Я постоянно молилась и просила Бога помочь мне. Так и получилось, я благодарю Бога за все, что со мной произошло». «А как же ваша мама». «Она не хотела сюда переезжать, живет у моей сестры, я им немного помогаю». Есть в моей практике и другие примеры, но это в другой раз.

Продолжаем семинар. Занимаемся глазами - до 3-х минут, проверяем зрение. Вспоминая хорошие моменты из детства, очищаем свою душу.

Просматриваем поставленные цели, выбираем одну, любую. Думаем, представляем, как будем себя чувствовать, когда цель будет достигнута. Желание должно быть честным. Достигнув какой-то цели, там должно быть хорошо.

В процессе занятий напоминаю законы здоро-

вья, простые человеческие истины.

«А знаете от чего возникают язвенные болезни», — спрашиваю у слушателей? Как врач-клиницист объясняю, что причиной язвенной болезни может быть нарушение питания, наследственность, стрессы, инфекционный фактор и другие.

Внимание! Наиболее частой причиной язвенной болезни является сам ЧЕЛОВЕК. Либо он кого-то постоянно «ест», например, близких ему людей или коллег, либо что-то его «ест» изнутри — скрытое недовольство, тревоги, страхи. Характер человека и является причиной болезни.

Лечение очень простое — изменить характер. Извиниться можно мысленно перед теми людьми, кого постоянно «ел», обратить внимание на свои внутренние страхи, обиды, недовольства. Покаяться за свои прошлые «грехи». А потом научиться правильно питаться. Изменения «язвенного» характера на нормальный происходит примерно через 2-4 месяца. Когда исчезает причина, человек перестает придирается и обижать других людей, тогда проходит и болезнь. А если характер не меняется, то болезнь через время появляется снова. Я знаю немало примеров, когда люди избавлялись от язвенных болезней покаянием и пересмотром своего отношения к близким людям и к жизни в целом.

Наши занятия проходят весело, кто-то делится своим опытом, рассказывают примеры из жиз-

ни. Как в обычной школе полная «демократия», только возраст учеников разный — от 20 до 80 лет.

В самом начале мы договорились, когда говорит один, остальные не мешают. Выступить или спросить что-то в процессе занятия могут все, подняв руку. Стеснительные это те, кто стесняется себя в жизни, пишут записки-вопросы. Иногда в таких записках бывает что-то очень личное или интимное, люди стесняются об этом спросить открыто. Подписывать вопросы не обязательно.

Задаёт вопрос женщина, начавшая худеть. Её тревожит неравномерность изменений, происходящих с телом.

Внимание!

На первом занятии, когда мы знакомились, было много вопросов. Один из вопросов мне задала эта женщина: «Можно ли похудеть так и так?» — при этом показала на определённые части тела.

Сегодня я отвечаю на её вопрос: «А кто Вас за язык тянул? Как Вы сказали и руками показали, так и происходит с Вашим телом». Разве не знаете, что на себе никогда ничего руками показывать нельзя? Да и говорить о себе, особенно о своем теле всегда нужно с осторожностью. Оно ведь живое, слышит наши мысли, слова и часто их выполняет. Иногда тело обижается на человека, когда он о нем отзывается плохо. Есть люди,

которым не нравится свое тело и они думают или говорят о нем плохо, тогда в теле часто возникают различные болезни, ухудшается качество жизни. Свое тело, независимо сколько вам лет, всегда нужно любить, с любовью о нем думать, говорить и конечно ухаживать за ним.

О том, что произносимые нами слова определяют нашу жизнь, я знаю давно, читаю Библию, верю всему о чем там написано и вижу, как это происходит в жизни.

«Ибо от Слов своих оправдаешься и от Слов своих осудишься». От себя хочу добавить, что если бы мы об этом знали, то многих проблем в жизни можно было бы избежать. Женщину эту успокоил объяснив, что это только начало многих перемен в её жизни, а не только в теле. Через три месяца она мне позвонила, сказала что выходит замуж и переезжает в Россию к мужу (а ей за 50 лет). Это желание - цель она записала на 1-ом занятии.

Предлагаю всем обратить внимание на больной орган или часть тела, попытаться почувствовать его и послать туда мысленно тёплые слова, наполненные лаской и любовью.

Еще немного о теле. Американские психологи провели анонимный опрос студентов одного из университетов. Задавали вопрос — нравится ли вам ваша внешность? Около 80 процентов опрошенных ответили, что хотели бы что-нибудь

улучшить в себе. Кто-то стать выше, кто-то ниже или полнее, кто-то иметь лучшие нос или уши, кто-то быть стройнее, и т.д.

Я провел примерно такое же исследование среди студентов одного из наших университетов. Наша молодежь ничем не отличается от американской, ответили примерно так же.

Но когда я им объяснил, что по замыслу Того, Кто нас создал, все мы самые лучшие, самые красивые. Что мы должны внешне отличаться друг от друга, должны любить себя такими, какие мы есть, тогда и другие нас полюбят, то мнение наших студентов изменилось. Еще я добавил, что если человек сам себя не любит, то почему другие должны любить его?

Продолжаем дальше наше занятие. Предлагаю всем обратить внимание на больной орган или часть тела, попытаться почувствовать их и послать туда мысленно теплые слова, наполненные лаской и любовью.

Рекомендую также почаще мысленно или вслух, когда никто не слышит, говорить самому себе самые хорошие слова.

Переходим к следующей важной составляющей здоровья - работе кишечника. Каждый человек должен ежедневно ходить в туалет по «большому» 1-2 раза. И любое нарушение работы кишечника необходимо восстанавливать, чем быстрее, тем лучше.

«Блажен, кто поутру имеет стул без напряжения, тому любая пища по нутру, и многие доступны наслажденья», — так писал об этом А.С. Пушкин.

Всегда нужно помнить, что профилактика лучше любого лечения. Существует много способов восстановления нарушенной работы кишечника: мыслью, физическими упражнениями, пищевыми продуктами, травами, голодом, медикаментами, солью, жидкостями, энергетикой, светом и т.д. Не столь важно, как это делать, главное, чтобы кишечник работал «как часы».

Один из слушателей задает вопрос: «Нужно ли делать клизмы?» Отвечаю, что существуют разные клизмы. И специалист или тот, кто сам себе делает любую процедуру, должен ясно понимать для чего он её делает и как она действует. Очень важно понимание, тогда эффективность выполняемой процедуры возрастает во много раз. С помощью клизмы можно очищать кишечник тогда, когда это нужно, можно проводить профилактику многих заболеваний, можно и лечить. Аюрведа, например, рекомендует применение различных клизм при 80% болезней. Да и все, кто когда-либо был в санаториях, знают, что всевозможные очищения и орошения кишечника там широко используются. Многим своим пациентам я рекомендую делать эту очень полезную процедуру.

Приведу пример. Несколько лет назад ко мне

обратилась молодая женщина с просьбой помочь мужу. Между прочим, знаете, почему у нас мужчины живут на 10 — 15 лет короче, чем женщины? Потому, что очень стеснительные. Так вот, парню 32 года, но последние 5 лет они почти не живут половой жизнью. Работая на севере, он сильно замёрз, появился хронический простатит. Любое переохлаждение и болезнь обостряется. Большая часть его зарплаты уходит на врачей-урологов, целителей, обследования, медикаменты, лечение, но болезнь остается.

Спрашиваю у него: «А что Вы сами делаете для своего здоровья?» Отвечает, что делает всё, что ему рекомендуют врачи. Пьёт лекарства, ходит на процедуры. «А клизму когда последний раз делали?» Говорит, что делал всего один раз, три года назад перед рентгенологическим обследованием.

Высокий 1 метр 90 см, молодой, красивый мужчина, ему только начинать жить, а он уже записал себя в инвалиды. Я обучил его обычным физическим упражнениям, дал советы, как тренировать и улучшать кровообращение в предстательной железе. Но главным «лекарством» была обычная очистительная клизма. Прошло 6 лет, они живут прекрасно, есть дети, оба счастливы.

Любой орган восстанавливается, если человек сам начинает для себя трудиться.

Семинар продолжается. Предлагаю вспомнить

что-нибудь хорошее, честное, чистое из своей жизни. Все вспоминают. После этого выбирают одну из поставленных целей и пытаются представить, что они будут чувствовать, когда их желание исполнится. На все уходит до 3-х минут.

Перед окончанием занятия даю домашнее задание - утром делать зарядку, обращать внимание на свои мысли, повседневные слова. Просмотреть цели. А напоследок спрашиваю: «Все знают, где находится промежность? Да не моя, а ваша». Смех. С завтрашнего дня будем работать над улучшением деятельности мочеполовой сферы, может, кому-то пригодится. В хорошем настроении все расходятся.

Человек счастлив, если счастлив у себя дома (у себя дома, а не где-то).

Продолжаем наши встречи. Добрый день, что у нас хорошего? Поднимается много рук. Даю возможность каждому желающему коротко выступить.

Мужчина 40 лет, нормализовался сон, а до этого по несколько раз просыпался ночью. Было много проблем, но начал «оживать», появилась радость к Жизни. «А что нормализовало Ваш сон?» (Самым лучшим восстановителем нашего организма является полноценный сон). Он подробно рассказывает, как начал перед сном вечером или ночью, когда проснется, вспоминать как

в детстве пил газированную воду, после чего сразу засыпает.

Для всех объясняю, что детские воспоминания о воде творят многие чудеса. Из Библии известно, что вначале все было из воды. Некоторые ученые уже давно пришли к выводу, что вода — Живая. Недаром Иоанн Креститель крестил в воде. Вода — это Жизнь. У всех в детстве был хороший сон, поэтому вспоминая как в детстве мы что-то пили, мы возвращаем себе хороший сон и не только.

Следующей выступает пожилая женщина — прошла депрессия, улыбается. А первые три дня сидела угрюмая, напряжённая, да вроде и не пожилая уже. Кому-то пришли деньги — отдали долг, о котором давно забыли, мужу повысили зарплату, прошла удачная сделка и т.д.

Зарядку делают все, зрение улучшилось у многих, взаимоотношения нормализуются. Один мужчина с радостью рассказал как помирился с братом, с которым 12 лет был в ссоре. У кого-то «прошла» печень, муж перестал пить, жена стала лучше и т.д.

Предлагаю всем снова вспомнить что-нибудь хорошее, приятное из детства. Смотрим на свои цели, желания (контролируем ход их выполнения). В них можно вносить изменения и дополнения.

Занимаемся глазами. Улучшение у всех, некоторые уже не берут с собой очки на занятия. На-

поминаю о питании, рассказываю, как правильно делать себе клизму, а, главное, для чего, в какое время суток или день недели.

Прошу обратить внимание на больной орган или часть тела, почувствовать её и направить туда тепло и любовь. После этого рассказываю о влиянии погоды и времени года на настроение и здоровье.

Из отзывов, которые оставляют люди после семинаров, я знаю, что у многих произошло омоложение организма. Это возможно каждому, кто занимается собой. Рассказываю, что люди все равны, свободны, но это происходит тогда, когда знаешь об этом. В мире, котором мы живем, много зла. Оно - зло, так и ищет, чтобы подчинить себе побольше людей. Задача у него простая — чем больше людей живет плохо, тем ему лучше. Основное орудие зла — нечестность. Чаще всего оно «работает» с молодежью. И там, где духовной основы мало, появляется много наркоманов, пьяниц, курильщиков, изменяющих своим супругам, живущих нечестно.

Прошу участников семинара вспомнить свои нечестные поступки (мы всегда о них знаем). И тем, кто верит в Бога, мысленно покаяться. На все упражнение уходит до 2-х минут.

Разные возрастные группы людей живут в различных информационных измерениях и нельзя требовать от своих детей, чтобы они были таки-

ми как мы. У них своя жизнь.

Повторяю, что наши слова творят нашу жизнь. Если вы научите в семье ребёнка добру, честности, уважению людей, говорить спасибо, то когда он вырастет ему люди будут говорить спасибо и делать добро. Вся задача в том, что научить - то можно только своим примером, а не просто советами. Объясняю, что не надо бояться изменять свои взгляды на жизнь, становиться другими, не такими как вчера. Возраст роли не играет.

С радостью вспоминаю письмо от одной семьи. На мои семинары ходил мужчина 68 лет, а письмо написали его жена 64-х лет и взрослые дети. Они благодарили за то, что их отец изменился, стал добрым, радостным, извинился за многие свои плохие поступки и поведение. Перестал придищаться и ругаться.

Повторю еще раз, никогда не бойтесь перемен. Если вы начнете тренировать один из главных принципов жизни - Полюби ближнего (а не только близкого), как самого себя, то жизнь постепенно меняется в лучшую сторону.

Напоминаю, что близкие нам люди очень не любят наши советы, особенно когда они их не просят. Не любят также и критику. Поэтому советы давайте тогда, когда вас об этом просят, особенно своим близким. Поднимает руку молодая женщина, даю ей слово. Теперь я понимаю, почему у меня проблемы с сыном говорит она.

Я постоянно даю ему советы. Спрашиваю, а он просит Вас их ему давать? Отвечает - почти никогда. Благодарю её.

Вижу люди устали, ведь о серьезных вещах говорили, а это не всегда легко. Предлагаю поговорить на такую скучную тему: «Как привлечь деньги в свою жизнь». Оживление в зале. Но прежде, чем пойдем дальше, выберите одну из своих целей и подумайте, представьте как вы себя будете чувствовать, когда её осуществите. Это упражнение делается 1-2 минуты.

В книге не всё опишешь о чём мы говорим, какой интонацией, мимикой, настроением.

Прошу всех вспомнить, где находится промежность, да не чужая, а своя, и обратить на неё внимание. Упражнение делают все, кому еще нужна здоровая мочеполовая система, кому ещё нужны сексуальные отношения и есть с кем заниматься этим удовольствием. Напоминаю, что супружеские измены, «блуд» приносят много несчастий. А тому, кому хочется, но не с кем, смело ставьте цель — найти себе пару в жизни, иметь законного супруга или супругу. Это вполне реально, возраст не помеха. Упражнение делается не более одной минуты.

Далее переходим к теме: «Деньги в нашей жизни». Прошу всех учесть, что человек получает всё, что ему приносит пользу. Деньги являются средством обмена или посредником между нами

и тем, что мы хотим получить с их помощью. Их не бывает много или мало, их нужно столько, чтобы они помогали, а не вредили. Ну об этом на следующем занятии.

Даю домашнее задание - делать зарядку, обращать внимание на свои утренние мысли, слова, на хорошие изменения, которые уже происходят в жизни. А также поработать над вопросом - как вы думаете или говорите о деньгах? Улыбаемся и расходимся.

Добрый день, сегодня 8-ое занятие. «Что у нас хорошего?»

Всё хорошее, отвечают многие, оптимизм появился, здоровье улучшается. Встаёт одна женщина: «Я начала выздоравливать». Объясняет, что много лет страдает «щитовидкой», но сейчас заметила, что щитовидная железа начала постепенно уменьшаться. Сама она стала намного спокойнее, сердце перестало болеть.

Встаёт мужчина 69 лет, говорит: «Я сегодня пришёл пешком на занятие». Занятия проходят в центре города, а он живёт на окраине — это расстояние больше 7 км. Рассказывает, что шёл не спеша, наслаждаясь жизнью. Первый инфаркт он перенёс 3 года назад, а второй всего 6 месяцев назад. Довольный садится. Я прошу его, и напоминаю всем, чтобы не спешили переходить к большим нагрузкам. Всё надо делать постепенно.

Девушка из ближайшего районного центра радостно сообщает, что ей сегодня уступили место в автобусе. А это к сожалению, сегодня редкость — уступать место женщинам. Кто-то сообщает, что появились покупатели на дачу, которую не могли продать три года, даже не интересовался никто. У кого-то перестали болеть суставы, соседка стала приветливей и т.д. Каждый день происходят какие-то хорошие изменения.

Делаю замечание молодому мужчине 70 лет, с которым «кокетливо» разговаривает соседка. Я точно знаю, что она не его жена.

Сегодня мы поговорим немного о деньгах. А сейчас, как обычно, вспомните что-нибудь хорошее из детства, где обязательно есть вода или сок, компот, в общем любая жидкость, а может тёплый летний дождь или река, море. Обязательно должна быть приятная связь с водой! Для читателей напоминаю, что вода это Жизнь, а хорошие воспоминания, связанные с водой, творят чудеса.

В течении 2-3-х минут занимаемся глазами. Спрашиваю: «У кого улучшилось зрение?» Поднимается «лес» рук. (Есть контроль — есть результат).

Прошу обратить внимание на свои цели. Кому что не понятно — задавайте вопросы. Просят напомнить немного о правильном питании, кого-то интересуют пищевые добавки. Вкратце им отве-

чаю. Одна женщина задаёт вопрос - как правильно молиться? Конечно лучше об этом спрашивать у священнослужителей, а не у меня. Но раз спросили, отвечу как понимаю. У слова молиться корень - молвить, значит разговаривать. Учítывая, что Бог Живой (Сущий — Существоющий), то и молиться или разговаривать с ним нужно как с Живым, ясно и понятно. Делать это нужно индивидуально, чтобы никто не слышал и не мешал. Рекомендую почитать Библию, как молился Иисус Христос, пророк Даниил, так и самим молиться.

Для тех, у кого есть дети напоминаю, что Счастье и Здоровье детей зависит от молитв родителей, причём от регулярных молитв, а не от случая к случаю. Когда молитесь, знайте чего просить для своих детей, но не забывайте, что у них своя жизнь. Особенно, когда молитесь, благодарите Бога и просите для себя мудрости, чтобы не вмешиваться в жизнь своих детей, особенно с тревогами, страхами, беспокойствами. Эта тема вызывает живой интерес, но у нас сегодня другая тема.

Продолжаем о деньгах. Мы уже знаем, что деньги — это средство обмена для достижения цели. Многие об этом просто не знают, и вместо того, чтобы к чему-то стремиться, думают о нехватке денег, поэтому и не получают желаемого.

Мысли — это магнит, о чём думаешь, то и при-

влекaешь в свою жизнь. Нас этому не учили и учить никто не собирается. Есть такая пословица: «Украинец не поверит, пока не проверит». Так вот «неверие» является не только чертой характера украинцев. Лука, который написал Евангелие, тоже не верил, пока не проверил. Евангелие от Луки, гл.1-3: «То рассудилось и мне, по тщательном исследовании всего сначала». По тем временам он провел обычную научно-исследовательскую работу, которую изложил в своем Евангелии.

Так и я, прежде чем давать какую-то рекомендацию или случай из практики - всё это проверил, и не на одном семинаре или человеке.

«Если я знаю, что мои мысли магнит и притягивают в мою жизнь то, о чем я думаю, то почему я должен думать о том чего себе не хочу?» Точно так же и слова, так почему я должен говорить то, чего себе не хочу.

Возвращаемся к деньгам. Такие отступления в ходе семинаров помогают слушателям легче усвоить материал и быстрее применять знания в своей жизни.

Выберите какое-нибудь своё желание, посмотрите на него, как вы будете себя чувствовать, когда оно исполнится? Люди на занятии начинают представлять, что они будут чувствовать, когда их желание исполнится. Кто-то это делает с закрытыми глазами, кто-то с открытыми,

но никто никому не мешает, все уважают друг друга. Желания у всех честные и чистые, лица спокойные. У кого не получается — не страшно, они знают, что всё что тренируется, то развивается. У нас обычная тренировка, момент в который люди включают свои «магниты» и «притягивают» в свою жизнь то, что им нужно.

После этого прошу всех посчитать сколько им необходимо денег, чтобы это желание, о котором они думали, исполнилось. Через 2-3 минуты прошу поделиться опытом. Для читателей уточню, что каждый думал о своём, личном, а не для того, чтобы с кем-то делиться или кому-то что-то отдавать. Задаю конкретный вопрос - кому сколько денег нужно, чтобы быть здоровым? Из всех присутствующих только две женщины подняли руки. При этом одна объяснила, что хочет купить какое-то лекарство, а вторая ничего не объяснила, постеснялась.

Задаю снова вопрос: «Кому и сколько нужно денег, чтобы быть счастливым?» Снова руки не поднимают. Как-то я проводил занятие со студентами одного из вузов. Спросил у ребят: «Сколько бы вы хотели иметь денег?» Конкретно никто не ответил, только один студент заявил, что хочет миллион, положит его в банк и будет жить на проценты. Истины очень простые, денег нам даётся столько сколько нужно. Хотите иметь больше — думайте, размышляйте для чего кон-

кретно. Вначале создавайте их в голове, потом действуйте и деньги обязательно появятся, но не обязательно купюрами, а результатом того, что вы хотели иметь.

Когда на первых занятиях мы ставили цели, то многие записали себе как одну из целей - сделать ремонт в доме или квартире, хотя денег на это дорогостоящее мероприятие у них не было. Занятия были весной, а к осени все, кто хотел уже сделали ремонт. Начинали с мыслей, затем покупали 1-2 банки краски или другие строительные материалы. Постепенно появились деньги на все остальное, что нужно для ремонта. Нужны Действия. Есть Действия — всегда будет результат. Нет Действия — нет результата.

«Всё, что связано на земле - связано на небе», — так говорил Иисус Христос, давая нам Знания.

Прошу участников семинара тех, кто пожелает, подсчитать конкретное количество денег, которое им необходимо для решения своих вопросов, и сделать это на завтра.

Продолжаем занятие. В процессе семинаров часто звучит вопрос в отношении позвоночника. Можно ли избавиться от спинномозговых грыж, остеохондроза, частых радикулитов? Отвечаю, что можно и привожу очередной пример.

Молодой мужчина, 43 года. Больше 3-х месяцев лечился в различных неврологических отделениях, постоянные боли в позвоночнике, тянет

ногу, ходит с трудом, согнувшись. Очередное дорогостоящее исследование выявило у него спинномозговую грыжу. Консультация у нейрохирургов — рекомендуют операцию на позвоночнике, но гарантию о благополучном исходе не дают. Он едет на консультацию в Киев. Там ему подтверждают уже поставленный диагноз и советуют делать операцию у них. Называют «круглую» сумму, которую он должен внести за операцию, но опять же твердой гарантии в том, что все будет хорошо не дают. Обращался он и к различным целителям. Деньги брали, но здоровье не вернули.

На встрече со мной настояла его жена.

Встречаемся, спрашивает у меня: «Сможете помочь?» Отвечаю, что не смогу. Благодарит, говорит, что я первый, кто сказал правду. Остальные все брались лечить, но толку нет. Пытается взять сигареты, делает это с трудом. «Я на медиков в суд подам, — заявляет. Больше 3-х месяцев по больницам, сколько денег расходовал, но болезнь остается, даже хуже стало». «Правильно», — поддерживаю его, — и не только на врачей, а ещё на одного человека подавайте в суд. Я Вам даже заявление помогу оформить». «Это на кого?», — спрашивает он. — Да на себя подавайте. Ведь Вы сами ничего не делали, чтобы избавиться от болезни». Врачи лечили и делали все, что могли, теперь предлагают операцию. Они не виноваты, что у Вас такая болезнь. Избавиться от нее мож-

но, только для этого нужно самому потрудиться. Недовольно смотрит на меня, а что надо делать? Обычная семья, у него с женой высшее образование, двое детей ходят в школу. Дела в бизнесе, которым он занимается, значительно ухудшились за время болезни. Ведь большую часть времени он лечился. Смотрю в его недовольные глаза и мысленно прошу Бога, чтобы дал ему мудрости. Спрашиваю: «Зачем Вам здоровье?» Обычный ответ: «Чтобы жить». Потом, после дополнительного «мычания»: «Деньги зарабатывать, детей вырастить и т.д.».

Встречались мы с ним всего 10 дней — 10 занятий. Боли в спине ушли на пятые сутки. Начал спокойно, но медленно ходить через неделю. «Нормальным» стал через три месяца. Улучшились дела в бизнесе, дети стали лучше в школе учиться, жена похудела, помолодела. Иногда вижу его в городе. «Как дела?» — спрашиваю. «Нормально», — отвечает он. «Ну, что, на врачей в суд подаёте?» «Да что я дурак», — смеётся он. — Иногда даже помогаю им деньгами, пусть других лечат, тех, кто проходит свои «университеты» на больничных койках».

Назначения мои этому пациенту были простые. Он сам разобрался для чего ему здоровье. Я помог ему изучить анатомию и физиологию позвоночника. Каждый день, вначале с моей помощью, а потом самостоятельно, он обращал внимание

на место болезни, посылал туда тепло и любовь, представлял себя здоровым. Начал делать лёгкие физические упражнения, вначале не более пяти минут, затем 10-20 минут в сутки, после чего лежал на полу до 10 минут, снова посылая мысленно тепло и любовь в место болезни. Просмотрел свое прошлое, попросил у Бога прощение за свои грехи, мысленно. Потом обычная ходьба пешком — одну, затем 2 остановки троллейбуса. За руль своей машины он сел через 1,5 месяца.

Ближних своих ничему не учил и не заставлял ничего делать. Часто вспоминал хорошие эпизоды из детства, особенно когда пил парное молоко у бабушки. Вспоминал также каким здоровым был в армии.

Через время начала делать зарядку жена, потом дети. Хорошее заразительно. Начал читать Библию, иногда ходит в церковь. Изменилась разговорная речь, убрал плохие слова. Жизнью доволен.

Уважаемые друзья! Повторю снова, что лечиться нужно в больнице, но для того, чтобы быть здоровым, надо заниматься собой. В каждом из нас скрыты огромные целительные силы. Их нужно «разбудить» и никто, кроме вас самих, это сделать не в силах. Каждый из нас рождён, чтобы прожить свою жизнь счастливо, но многие не знают, как это сделать, знаний не хватает. Специально этому учить никто никогда не будет.

Человек должен сам этого хотеть, учиться жить честно и трудиться.

Прошу всех в зале улыбнуться - улыбка расслабляет, улучшает кровообращение, особенно лица и головы. У кого частые головные боли, снижена память - улыбайтесь каждое утро до 5 минут — действует лучше любого лекарства. Это надо делать около двух месяцев, причём часто искусственно. Многим людям улыбаться, особенно утром, почему-то не хочется.

А теперь обратите внимание на свой «любимый» орган или часть тела. Какой орган или часть тела, знаете только вы сами. Пошлите туда тепло и любовь. Обращать внимание здесь в зале только на свои части тела. Смех. Это тоже нужно.

Задавайте вопросы.

«В какую церковь лучше ходить или в какую веру верить?»

Вопрос веры очень серьёзный. Ходить в церковь я рекомендую в ту, куда вас душа зовёт, где вам хорошо. Верить человек должен в то, во что верит, и никогда не осуждать веру других людей или их неверие. У каждого свой путь и пути Господни неисповедимы.

Что для Вас Библия?

Отвечу примером, может, и не совсем удачным. Вы покупаете стиральную машинку и к ней при-

лагается инструкция - как ею пользоваться, а в случае необходимости починить.

Так вот, Библия для меня — это инструкция как жить или «чинить» себя и тех, кто ко мне обращается. В ней даны советы на все случаи жизни. Одним словом практическое пособие.

«Её трудно читать», — делает замечание один мужчина.

Отвечаю: «Это сначала, но когда вы читаете регулярно и пытаетесь понять, «приходят откровения» (от слова - открывать, а если честно - открывают тому, кто трудится). Зарядку тоже трудно делать, но это вначале, а потом это становится нормой. В любом деле нужен труд».

Домашнее задание: делать зарядку, замечать с какими мыслями просыпаетесь, почаще вспоминать детство, обращайте внимание на произносимые слова. Что хорошего замечаете в своей жизни. Какие «сигналы» посылаете в окружающий мир?

Учимся думать о людях хорошо. Ещё раз подумайте для чего и сколько вам нужно денег? Интересные моменты из наших бесед, если есть желание - записывайте.

Постепенно добрались до 9-го занятия. «Здравствуйте. Желаю всем доброго здоровья, хорошего настроения и экономического преуспевания сегодня и во все последующие дни своей жизни.

Что посеешь, то и пожнёшь. Что пожелаешь другим, то и получишь себе».

«Что у нас хорошего?»

«Я похудела на 2,5 кг, талия уменьшилась на 9 см. Ушла депрессия. День хороший, просыпаюсь в прекрасном настроении, муж стал внимательнее, сердце перестало болеть, стул нормализовался, зрение улучшилось и т.д.». На каждой встрече люди учатся замечать позитивные изменения в своей жизни.

Наши семинары ценны тем, что у каждого есть возможность задать интересующие его вопросы. «Правда, что мясо вредное?», — задаёт вопрос молодой человек. «Для кого как», — отвечаю. Для большинства больных людей вредное, а для здоровых нейтральный продукт. Примерно половина людей на земном шаре ест мясо и половина не ест. Учёные «мясоеды» доказывают ценность мясных продуктов, другие учёные доказывают обратное. Но все согласны, что при переваривании мясных продуктов организм тратит гораздо больше сил, чем при переваривании злаковых, рыбы или молочно-растительной пищи. Вспомните пророка Даниила. Он и его друзья питались фруктами и овощами. Выглядели лучше, чем их сверстники, которые питались всем самым лучшим с царского стола.

При сердечно-сосудистых заболеваниях мясные продукты являются ядом по многим при-

чинам. Назову лишь одну. При забое животных выделяются в огромном количестве «стрессовые» гормоны. А у больных с заболеваниями сердца или сосудов хватает своих стрессовых гормонов. Поэтому, употребляя мясо, они поддерживают свою болезнь. Вопрос: «Но ведь врачи рекомендуют есть мясо?» Отвечаю, что есть разные врачи и точки зрения. Я тоже врач и очень часто своим пациентам советую от мяса и мясных продуктов отказаться, после чего их здоровье улучшается. Меня поддержал мужчина, перенесший инфаркты миокарда. Он отказался от мясных продуктов, жить стало легче.

Для тех, кто захочет по каким-либо причинам отказаться от мяса или рыбы, советую делать это постепенно и не бойтесь. Без этих продуктов нашему организму лучше, нужно только время на адаптацию к более легкому питанию.

Снова вопрос: «А почему трудно себя перестроить думать иначе?» Отвечаю: «Наше сознание, как и тело, меняется постепенно. Работают привычки. Нас приучили, что жить плохо - это хорошо или хорошо там где нас нет. Поэтому мы с вами и учимся — что жить хорошо — это лучше, чем жить плохо и хорошо там, где мы есть. Через время все это будет «работать». Ведь сегодняшние наши мысли и слова - это черновик завтрашнего дня. Пока мы учимся помощниками нам являются бумага и ручка».

«Прошу вас: посмотрите на свои цели, выберите одну из них и подумайте, как вы себя будете чувствовать, когда достигнете её? На всё упражнение 1-2 минуты».

После этого упражнения снова задают вопрос: «Что такое стрессовые гормоны?» Попробую ответить как можно понятнее. Когда человеку или животному грозит серьёзная опасность, его организм вырабатывает химические вещества или гормоны, задача которых помочь преодолеть опасность. В этот момент сосуды суживаются, давление повышается. У всех больных инфарктом или инсультом перед приступом присутствует страх смерти. Точно так же и животные, когда их ведут на убой, знают об этом. Их организм выделяет много стрессовых гормонов. Никакая термическая обработка до конца их не разрушает. Поэтому, если больной ест мясные продукты, то этим самым он вводит в себя дополнительные стрессы или яд, который и помогает ему ухудшить состояние либо дольше болеть. Или кто скажет, что животное радуется, когда его ведут на бойню?

Продолжаем дальше занятие. Напоминаю, что многие люди забыли, что такое чистая радость. От души они давно не радовались. Вспоминая детство, они вспоминают как можно от всей души радоваться жизни. У каждого свои проявления радости. Предлагаю вспомнить детство там, где вам было хорошо и приятно, а потом переходим

к занятиям глазами.

На всё уходит до 3-х минут.

Контроль. «У кого улучшается зрение?» Большинство людей в зале поднимают руки.

Возвращаемся к вчерашней теме - деньги. «У кого есть вопросы?»

«А как надо думать о деньгах?» Отвечаю: «Хорошо нужно думать и с уважением к ним относиться. Когда вы думаете, что денег у вас нет или не хватает для чего-то, то их и не будет или не будет часто хватать. Особенно, если вы об этом ещё часто говорите, обсуждаете с друзьями или в семье. Если вы хотите что-то приобрести и это действительно вам нужно, то обязательно приобретёте». Приведу пример.

Одна моя знакомая попросила поработать с её взрослой дочерью. У этой взрослой дочери уже было несколько своих детей и они часто болели, поэтому меня и позвали. Семья хорошая, квартира трёхкомнатная, материальный достаток средний. Провёл я с ней несколько занятий. С удовольствием наблюдал, как она делает зарядку, а дети ей подражают. Даже грудной ребёнок не мешал нашим занятиям, а весело играл в детской кроватке. Рассказал ей о правилах питания, профилактике детских заболеваний и некоторых вопросах воспитания детей. Ещё до встречи со мной она знала, что счастье и здоровье детей зависит от молитв родителей, поэтому каждый день

за них и молилась. Уже прошло несколько лет, некоторые из этих малышей стали взрослыми, и всё у них нормально.

Заканчивая занятия, я обратил внимание, что детям лучше было бы жить в своём доме, а не в квартире, бегать по земле, иметь свой сад. Мать скромно ответила, что такой возможности у них сейчас нет, ведь дом стоит очень дорого.

Занимались мы весной, а на Новый год, поздравляя меня, она сказала, что я волшебник. Они уже купили новый большой двухэтажный дом, имеют участок земли, а весной с детьми будут сажать сад. Дом этот немного недостроен, находится в центральной части города. Каждый из детей выбрал место, где и какое дерево они будут садить в саду.

Механизм приобретения дома здесь очень простой. Для меня, как врача-санолога, ничего необычного. Если Бог дал этой семье много детей, значит, поможет приобрести всё остальное, нужно Его только попросить. Желание большой семьи иметь большой дом — честное и хорошее. Мать посоветовалась с мужем, он её поддержал. Пригласили старших детей и сказали им, что хотят со временем жить в доме, а не квартире, и попросили их каждому подумать в каком доме они хотят жить.

Денег у них тогда на покупку дома и близко не было. А только честное желание.

Дети, когда шли в школу или гуляли на улице, смотрели на новые, красивые дома. Потом сами рисовали и спорили, какой дом лучше. А мать с отцом помолились и попросили помощи у Бога. В конце лета один знакомый «случайно» сказал, что хочет продать свой двухэтажный дом, который почти достроен, в нем уже можно жить. Остались небольшие отделочные работы. Этот знакомый уезжал жить за границу. Муж пошёл к своему начальнику по работе и попросил в кредит необходимую сумму денег, объяснил для чего. Начальник дал нужную сумму. Затем они не спеша продали трёхкомнатную квартиру, рассчитались с кредитом и ещё остались деньги на отделочные работы и благоустройство сада.

Вот так исполняются честные желания, а деньги для этого всегда найдутся. И таких примеров с разными вариантами в моей практике много. Если бы они думали, что у них нет денег на покупку дома, то никогда бы дом и не купили. Всегда думайте о том, что вам нужно, а не о том, чего у вас нет. Начинайте действовать, молитесь, просите помощи и она всегда придёт.

Получив желаемое, всегда благодарите Бога.

Когда вы каждый раз смотрите на какую-нибудь цель, которая записана у вас, всегда обращайтесь внимание на реакцию вашего тела, хорошо ему будет, когда цель будет достигнута или нет? Если хорошо — тогда вперед, смело начинайте действо-

вать, даже если вы и не знаете с чего начинать. Под лежащий камень вода не течёт. Поднимают руки, хотят задать вопросы. Но я останавливаю.

Прошу всех улыбнуться, а затем, не спеша, обратить внимание на ту часть тела или орган, который требует исцеления. Послать туда любовь и тепло, можно мысленно поговорить. Наше тело «слышит» нас. Напоминаю, что наше тело, как и сознание, напоминают густую глину или раствор цемента, которые постепенно застывают. Процесс этот идёт медленно, незаметно. Поэтому физические упражнения, как и мысленные упражнения, нужно делать всем, кто хочет улучшить здоровье. Или не делать тем, кто не хочет. Увеличивать физическую нагрузку или вводить новые упражнения нужно тоже постепенно, с интервалом 10-15 дней. Поспешишь — людей насмешишь.

Вопрос из зала. «Правда, что омоложение возможно?» Отвечаю: «Правда, возможно. Об этом хорошо написано в Библии, кто Ее читает, тот знает. Начинать нужно с сознания, с мыслей и делать это постепенно, затем осваивать основы питания, физических упражнений и т.д.» В основе омоложения физического тела лежит Духовное совершенствование, умение правильно использовать данные нам возможности, особенно произносимые слова.

Снова вопрос: «Вы каждый день нам говорите следить за своими Словами?» Ответ: «Слова

обладают большой творческой энергией. Учёные постоянно пытаются доказать то, что давно известно и написано для нас в Библии:

- Первым было Слово.
- От слов своих оправдаешься и от слов своих осудишься.
- Удерживай язык свой от зла и уста свои от коварных слов.

Что посеешь, то и пожнёшь (а сеем свою жизнь мы мыслями и словами, всходы и плоды появляются через время)».

Опыты в ведущих научно-исследовательских центрах России и ряда других стран подтвердили, что негативные мысли и слова искажают окружающий нас вакуум. В нём зарождаются так называемые торсионные поля левого вращения. Доказано, что поля правого вращения действуют на всё живое благоприятно, а поля левого вращения очень вредные.

Добрые слова и мысли формируют вокруг нас торсионные поля правого вращения, а злые, нехорошие слова и мысли, ругань, мат, страхи, тревоги, беспокойства — торсионные поля левого вращения. Об этом нужно знать. Даже шутить о себе плохо или о своих близких нельзя. Ведь шутка это тоже слова, да ещё с эмоцией. А любые эмоции ускоряют проявление мысли или слова в материальном мире. Опытами учёных давно до-

казано, что проклятия в адрес растения, животных, человека могут повреждать даже генетический материал.

Зал притих. Поэтому я и прошу Вас каждый день обращать внимание на слова, которые вы произносите. Хотите добра себе и своим близким — думайте и говорите о них и о себе только хорошо.

«Но нас этому не учили» — реплика от слушателей семинара. Отвечаю: «И не будут учить, каждый должен сам учиться и своим примером учить близких».

«А что делать, если в своей жизни говорил много плохих слов, да и сейчас иногда бывает?» Ответ: «Каяться или просить прощения. Прошрое мы очищаем для того, чтобы было хорошее будущее, чистое. Все мы учимся, а учиться никогда не поздно. Хотите жить по-человечески — любите врагов ваших, и с каждым днём их будет всё меньше». Вижу, что в зале небольшое напряжение, надо «разрядить» обстановку. Рассказываю притчу.

Жил когда-то один святой человек, который мог разговаривать с Богом. Этому человеку многое не нравилось в мироустройстве, и он постоянно давал Богу советы — сделать что-то так или так. На что Бог отвечал ему: «Ну, куда ты торопишься, пусть будет пока так. Посмотришь, что произойдёт эдак через 30-40 тысяч лет». У Бога свои из-

мерения времени и мера оценки. А нам сегодня хочется жить хорошо, даже не понимая, если мы сегодня живем — это уже хорошо. Поэтому мы учимся не бояться своих ошибок, учимся каяться, учимся улучшать жизнь свою, а если удастся, то и вокруг себя.

Напряжение в зале уменьшилось. Напоминаю, что здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие каких-то болезней. Поэтому на семинарах мы и работаем во всех направлениях. Слушатели у меня хорошие. Среди них присутствуют разные люди — врачи, психологи, бизнесмены, безработные, пенсионеры, студенты, больные и не очень больные. Общее, что нас объединяет, то, что все мы дети. Они учатся у меня, а я у них. Мы уже команда, хотя во многих вопросах и не единомышленники.

Слово — единомышленники я написал специально. Доверять свое искреннее желание можно только тем людям, которые думают так же как вы в отношении этого желания. Но если человек, которому вы доверили свою мечту, начинает вас критиковать, давать советы, когда вы не просите, то своими мыслями и словами он может заблокировать исполнение этого желания. Поэтому своим слушателям я рекомендую никому не показывать свои записанные цели или желания. Или показывать только своим единомышленникам, а

таких очень мало. И наши близкие не всегда согласны с нашими желаниями или имеют свою точку зрения в их осуществлении.

Переходим к физическому телу. Зарядку делают все, начали больше ходить пешком. Учатся здоровому питанию. Обращают внимание на работу кишечника. Вскользь мы говорили, что самым лучшим восстановителем сил в организме человека является полноценный сон. У взрослого человека он должен быть 6-8 часов, но можно и дольше. Сон до 12 часов ночи полезнее, чем после 8 утра. У каждого свой ритм жизни, поэтому время и продолжительность сна может изменяться. Одной из самых лучших рекомендаций, которые я могу дать для тех, у кого нарушен сон является масляный массаж. Он также полезен тем, кто имеет нарушения нервной системы. Метод этот применяется на протяжении тысячелетий, он описан в Библии — апостолы мазали людей маслом и те исцелялись от многих болезней. Много о нём даётся в Тибетской медицине и Аюрведе. Хорошо его знает и наша народная медицина. Мною применялся на многих пациентах, отмечен положительный результат.

Мы с вами уже знаем, что эффективность любого метода возрастает во много раз, когда человек знает для чего он это делает. Поэтому вспомним немного среднюю школу. Когда сперматозоид соединяется с яйцеклеткой - образуется зародышевая трубка (будущий человек). Эта трубка состоит

из трёх листков. Из одного листка, в последующем, образуются все кости и мышцы. С другого — все внутренние органы и сосуды. С третьего листка — кожа, головной и спинной мозг. Таким образом, через кожу можно влиять на всю нервную систему, которая руководит всеми процессами в организме. Много чего полезного можно делать для себя через кожу, кстати, как и вредного. Кожа — один из самых главных органов нашего организма. О ней можно писать целые тома книг, всего не опишешь. Но если хотите для себя пользы, то периодически нужно делать масляный массаж обычным подсолнечным сырым маслом. Его желательно немного подогреть, раздеться до нага и намазать всё тело, включая и волосистую часть головы. Потом легкими, нежными вращательными движениями втереть в кожу, начиная с ног, рук, головы, туловища. Делать его нужно не спеша, чтобы не подскользнуться и не упасть. Затем хорошо вымыться под теплой водой, несколько раз намылив тело мылом или с помощью шампуня. Делать масляный массаж хорошо 1 раз в неделю с осени по весну. Летом делать в жару не желательно.

Хорошо помогает при бессоннице, неврологических заболеваниях, гипертонии, но не в момент приступа, язвенной болезни и других. А также снимает страхи, тревоги, беспокойства, полезен от депрессии.

На сегодня хватит. Даю домашнее задание - делать зарядку, внимательно относиться к своим словам. Первый мыслительный процесс утром начинать с вопроса себе: «А что у меня хорошего?» Обращать внимание на пищу. Замечать новое, хорошее в своем теле, в своей жизни. Прошу всех улыбнуться.

До завтра.

Здравствуйте. Сегодня 10-е занятие. Время летит быстро. Как обычно, хочу задать вопрос: «А что у нас хорошего?»

Но встаёт женщина и спрашивает: «Я не могу понять для чего мне здоровье».

Каждый день я прошу задавать вопросы, скоро заканчиваются занятия, и только на 10-й день она задаёт мне этот вопрос. Не первый год занимаясь восстановлением здоровья людей, ничего странного не нахожу. Даже благодарен ей, что смогла себя побороть и не постесняться встать и спросить. Ей 60 лет.

Кто хочет объяснить, для чего человеку здоровье? Встаёт мужчина 74-х лет и объясняет этой «юной» для него 60-тилетней женщине, что здоровье нужно для обычных повседневных дел. Например, каждое утро он делает зарядку на стадионе — для этого ему нужно здоровье. Затем он бежит по 4-5 кругов вокруг стадиона — и для это-

го ему нужно здоровье. Он любит вкусно поесть, хорошо поспать, проводить детей, когда они его зовут, погулять с внуками — для этого ему нужно здоровье. Мирно общаться с женой, работать на даче, ходить пешком на рынок (это около 5 км). Ещё ему нужно здоровье читать книги, смотреть телевизор, играть на музыкальном инструменте. Теперь он поставил еще и новые цели. Садится. Я всем еще раз объясняю, что здоровье нам всем нужно не для каких-то героических, а для простых, повседневных дел. И если кто-то хочет улучшить свое здоровье, то должен вводить в свою жизнь что-то новое, интересное. Должен стремиться, или ставить цель, улучшать жизнь свою или вокруг себя. Можно, например, поставить цель — посадить цветы, сделать хороший ремонт, поехать на море и т.д., но зарядку делать нужно.

В процессе занятий многие «мозгами» хотят что-то понять, но моя главная задача — раскрыть или хотя бы попытаться это сделать — понимание сердец. Только сердцем человек может правильно понимать. Тот, кто надеется на свой ум, всегда проигрывает в Жизни.

Здоровье восстанавливается постепенно, для этого нужно заниматься собой регулярно. Другого пути нет. Например, вы хотите, чтобы у вас позвоночник сгибался как в 20 лет. Для этого вы вспоминаете себя двадцатилетним, часто вспоми-

наете, регулярно вспоминаете. А потом начинаете работать с позвоночником, всеми его отделами, постепенно увеличивая количество упражнений и время занятий. То же самое касается суставов и других частей тела или органов. При этом пересматриваете питание, формулируете или ставите впереди нормальные, простые жизненные цели. Очищаете через покаяние своё прошлое, и тогда происходит улучшение работы не только позвоночника, а и многих других органов и систем. Всё это возможно.

Главная проблема у большинства людей состоит в том, что они живут с помощью ума, а сердце «закрыто». Каждый день, вспоминая честные, хорошие, приятные моменты из своего детства, очищая через покаяние прошлое, мы постепенно «раскрываем» своё сердце. «Умом большинство из вас этого не понимает, но чудеса-то у вас происходят», — говорю я слушателям семинара. А знаете для чего мы записываем цели, которые ставим впереди и обращаем на них внимание? Это для того, чтобы не «сбиться с пути». В повседневной жизни большинство людей новых целей не ставит, «замыкается» в своем образе жизни. Естественно и Жизнь для них тоже «замыкается». Зачем давать хорошее тому, кто не делает и не благодарит?

Предлагаю всем улыбнуться и вспомнить что-нибудь хорошее из своего детства, а потом по-

заниматься глазами. Проверяем зрение, всё идёт нормально. Улучшение у всех, кому надо. «Что у нас хорошего?»:

- начали «приходить» деньги;
- вышел из жизненного кризиса;
- хорошее настроение, радость каждое утро;
- ушла одышка, не чувствую сердца;
- давление нормальное;
- щитовидная железа стала меньше;
- похудела, поправилась и т.д.

«Спасибо». Прошу ещё раз: «Оглянитесь» назад, в прошлое. Если с кем-нибудь у вас были ссоры, за кого-то сильно боялись, переживали, ревновали, ненавидели — попросите у них прощение, мысленно. Пусть вы тысячу раз были правы, но если хотите жить лучше — просите прощение. Особенно у себя просите, если говорили или думали о себе плохо, были собой недовольны. «Великое приобретение быть благочестивым и довольным», — говорит нам апостол Павел, но в школе, институте и в большинстве семей этому не учат».

Когда из врача-клинициста я превратился в санолога, так как и раньше постоянно занимаюсь практической работой и самообразованием. В медицине нельзя иначе.

Начитавшись много книг по вопросам здоровья, решил посмотреть, как это делается в дру-

гих городах и странах. Созвонился с различными «школами» в Санкт-Петербурге и поехал. Меня в тот период интересовал один вопрос — это время, когда мысль начинает «работать» или превращаться в материальное. Подумал в ноябре, а поехал в июне (срок исполнения этого желания 7 месяцев). Когда появилось желание поехать, денег не было. Грубо посчитал, что для поездки мне нужна 1 тысяча долларов. Деньги «появились» через 5 месяцев. Все это время не сомневался, что поездка состоится, изучал сроки проведения семинаров и другие детали.

Доехал хорошо, остановился у родственников на окраине города. На семинары добирался с пересадками — электричка, метро, троллейбус. Уходило 1,5-2 часа времени на дорогу в одну сторону. Некоторые занятия начинались в 10.00 и заканчивались в 22.00. Я не стеснялся «брать» знания, активно задавал вопросы тем, кто проводил занятия. Некоторые моменты мне были более понятны, чем их давали те, кто нас учил. Постепенно у меня появились «пациенты» из числа таких же слушателей, как и я. Они неплохо оплачивали мои консультации и приводили новых пациентов. Через неделю у меня уже была снята квартира на Невском проспекте, обедал в хороших ресторанах. Занятия с пациентами проводил в Летнем Саду, Царском Селе или каком-нибудь музее. Одновременно и сам занимался на

новых семинарах, платил за них деньги. Внимательно слушал, смотрел, а главное, не стеснялся спрашивать. Многому научился я в Санкт-Петербурге, и благодарен всем своим учителям. Потом были и другие поездки, встречи, ставились новые цели, появлялись новые вопросы. Это сейчас я нахожу все ответы в Библии, но для этого нужно было время.

Изучая вопросы здоровья, я побывал в некоторых оздоровительных центрах Европы, почти год жил в США, посещал различные медицинские центры, госпитали, оздоровительные комплексы. Познакомился со многими американскими врачами. Но об этом как-нибудь в другой раз. Самые главные мои учителя — это люди, с которыми встречаюсь. Особенно те, кому сегодня не могу помочь, не могу объяснить, что всё их здоровье, счастье, благополучие находятся внутри их самих. И только сам человек, немного работая над собой, постепенно изменяя свой образ мыслей и жизни, способен жить счастливо.

Некоторые люди из тех, кто читая 1-ое издание этой книги критиковали меня, что все очень просто написано. Да, я стараюсь писать просто и доходчиво, хотя и не всегда получается. Опыта писательского маловато. Люди, особенно больные, понимают вас тогда, когда вы с ними разговариваете на обычном языке. На семинарах мы так и разговариваем.

Прошу всех обратить внимание на свои цели, выбрать одну из них и представить, что эта цель уже осуществлена, а над вами в это время ярко светит солнце. При этом объясняю, что Бог не лицеприятен, Он любит нас всех одинаково. И не беда, если вы сегодня этого не знаете. Солнце светит для всех, независимо от того, какой человек, что делает, сколько ему лет, какую должность занимает или в какой стране живёт. Ещё раз повторяю: «Представьте, что ваша цель достигнута, а в это время над вами ярко светит солнце».

На это упражнение уходит 3-4 минуты. Предупреждаю, что если у кого не получается, не страшно, нужно время, чтобы научиться. Главное - просто пытаться делать, никакого напряжения. Если у вас чистое, хорошее желание, то оно обязательно осуществится.

Ещё раз напомним, что у нас живут прекрасные, добрые люди, но некоторые из них этого не знают. А я знаю.

Очередной раз напоминаю, что без утренней зарядки свое здоровье в лучшую сторону не изменишь. Утром все стараются дома делать физические упражнения, на занятиях мы «раскрываем» сердце и тренируем ум и правое полушарие головного мозга. Очищаем от негатива, от плохого свое прошлое. Учимся здоровому образу жизни. Прошу всех улыбнуться и в хорошем настроении расходимся домой.

Сегодня 11-ое занятие. Пройдено уже много, есть хорошие результаты, учимся дальше.

«Добрый день. Что у нас хорошего?» Небо хорошее, город хороший, люди прекрасные, природа чудесная, родственники замечательные, здоровье улучшается. Зарядку делаем, настроение хорошее и т.д. У большинства слушателей вырабатывается привычка (привычка — это многократно повторяемое действие) утром искать хорошее вокруг себя и в своей жизни. Во многих семьях начали «уходить» ссоры, появилась радость, изменилось мировоззрение.

Как обычно, проверяем свои записи, контролируем поставленные цели.

Улыбаемся, вспоминаем что-нибудь хорошее из своей жизни, где мы были счастливы. И не обязательно из детства. Потом тренируем глаза, медленно, спокойно. Проверка зрения по таблице. Каждый мысленно хвалит себя за проделанную работу, хвалит и посылает тепло и любовь своим глазам.

Кто-то ещё стесняется, боится задавать вопросы. У кого-то не получается быстро худеть, а это и не обязательно. Многие начали ходить пешком, им это нравится, и я их понимаю. 14 лет ездил за рулем своего автомобиля, но когда начал ходить пешком, многое понял, особенно, когда научился пользоваться силой Земли.

Метод этот известен давно. Им пользовались

раньше скороходы, гонцы, спортсмены, путешественники. С развитием техники его перестали применять, хотя есть еще целители, которые с успехом помогают больным именно силой Земли. Она полезна при заболеваниях позвоночника и суставов, а также при многих внутренних болезнях. Есть в мире много интересного и полезного, к чему наука еще не прикасалась.

Даже ходьба пешком, сама по себе, является отличным лекарством, если его применять в меру. Всемирная организация здравоохранения рекомендует ходьбу пешком, как один из главных профилактических и восстановительных методов при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Очень важны во время ходьбы обувь и одежда. Те, кто читает Библию, знают, что перед тем как отправлять своих апостолов проповедовать Царство Божие и исцелять людей, Иисус Христос инструктировал их какую обувь одевать и какие одежды брать с собой в дорогу. Туристы, спортсмены, беременные женщины, дети, больные люди стараются одеваться просто и удобно. Однако не мало еще среди девушек и молодых женщин, которые ходят на высоких каблуках, не зная, что высокие каблуки «заставляют» позвоночник жить неестественно. Это способствует формированию многих заболеваний.

Строгий костюм, галстук у мужчин в жаркое время года тоже добавляет проблем телу. Особен-

но, если при этом и серьёзное выражение лица, что не редкость у многих людей при «должностях». Такие вставки-отступления я делаю специально. Часто мы подражаем кому-то, нам навязывают неправильную моду, а страдает здоровье. Иногда объяснишь какой-нибудь молодой, но уже больной женщине, что причина заболевания её половой сферы находится в неправильной обуви. Она сменит обувь, уберет туфли на каблуках, начнет делать обычную зарядку и болезнь исчезает.

Очень труден путь иногда к здоровью, счастью, потому что не своей жизнью живут люди, а постоянно кому-то подражают. Спрашиваю у людей, сидящих в зале: «Есть вопросы? Кто не понимает на какую часть тела или орган обращать внимание? Только на свою часть тела или свой орган. На чужой нельзя. Мысленно пошлите туда тепло и любовь».

Все легко делают это упражнение в течении 2, 3-х минут. Поднимает руку молодая женщина, просит слова. Рассказывает, что у нее была мастопатия (затверждение в грудной железе), а после этого упражнения прошло. - «Может такое быть? Неужели мыслью можно такое сделать?» Объясняю ещё раз для всех, что мыслью, наполненной любовью, можно творить чудеса. Просят рассказать о Силе Земли, что это такое? Хорошо. Прошу всех вспомнить среднюю школу, уроки физики. Мы все учили, что силы действия и противодей-

ствия равны между собой. Как мы давим на Землю своим телом, так и Земля давит на наше тело. Только Силу, с которой Земля на нас давит, люди не замечают. Нужно немного времени и тренировки. Обращать внимание на свои ступни, голени и пытаться почувствовать там силу Земли. Все что тренируется, то развивается. Эта Сила, когда человек ее начинает чувствовать, поднимается вверх до позвоночника, раздвигая ущемления между позвонками, вправляет вышедшие диски, помогает избавиться от спинномозговых грыж. Приведу пример.

Взрослые дети забрали к себе в город из района мать. Привезли её, на костылях, еле передвигается. Ей 65 лет, больше месяца лечилась в больнице, получила много уколов, капельниц, таблеток. Но боли в пояснице и ногах остаются. Ходить не может, сидеть тоже плохо, больше лежит. Пригласили меня на консультацию.

При первой встрече, задаю ей вопрос: «А для чего Вам здоровье?» Отвечает, что всю жизнь тяжело работала. Растили с мужем детей, строили дом, сажали огороды. Потом учили детей, дождались внуков, которые всегда приезжают к ним летом. Пенсия маленькая, основное подспорье — огород, но теперь уже и здоровья нет. Сил нет, а хочется ещё внукам помочь. Ко всему прочему у нее еще катаракта, холецистит, хронический бронхит, гипертония, геморрой, ожирение и т.д.

Муж частенько выпивает. Вот и весь ответ для чего ей здоровье.

Спрашиваю, а если вернёте себе здоровье, тоже так же будете жить. Вот на таких больных и их жизненных проблемах я и получаю опыт, чтобы уметь помочь другим. На первой консультации помог ей правильно поставить цель. Оставили в стороне детей и внуков. В первый же день сняли немного боль в пояснице — по моей просьбе она описывала где и какая находится боль. Посылала в место болезни тепло и любовь, описывала мне, что она там чувствует.

Уходя дал домашнее задание - вспомнить несколько хороших, приятных моментов из детства, а также «представить», какой она хочет быть — вес, форма тела, зрение, ловкость и т.д. Получить можно то, что хорошо знаешь. У многих больных это есть в памяти — они были такими в молодости. Дальше рекомендовал ей начать завтра утром делать зарядку. Небольшие движения суставами рук, шеи и теми частями тела, которыми она может безболезненно шевелить.

Через два дня занятий с опаской, но уже без костылей начала вставать. Через 5 дней с палочкой выходить во двор (у них частный дом). Параллельно занималась и глазами, дал ей некоторые дыхательные упражнения. Но главным «лекарством» была Сила Земли. Она начала ощущать её через 2 дня, как эта сила поднимается

через ступни вначале, затем голени, бедра, потом раздвигает, поднимает позвонки. Остальное всё просто - утром зарядка, молитва, просмотр прошлого и покаяние, дыхательные упражнения, образ себя молодой, здоровой. После этого 10-15 минут «работа» с Силой Земли.

Одновременно с улучшением в позвоночнике и ногах, начало улучшаться зрение, через 8 дней талия уменьшилась на 12 см и т. д. Через две недели она уехала к себе домой в район на обычном рейсовом автобусе без костылей и палочки. Я дал ей рекомендации по питанию — убрать все мясные и молочные продукты на полгода, и попросил не спешить с физическими нагрузками.

Через полтора месяца вечером она звонит мне домой взволнованная. Привезли им уголь на зиму 2 тонны, мужа не было дома, высыпали неудачно на проезжей части. Она взяла лопату и эти 2 тонны перебросала ближе к дому. А потом испугалась и позвонила мне. Я ее успокоил, но попросил больше так много тяжелых грузов не поднимать.

Тот год на юге Украины был засушливый, а она сильно хотела купить зерна для кур и «случайно» или «по ошибке» домой привезли зерно по удобной цене. В своих желаниях она записала, чтобы муж стал меньше пить алкоголя. Он и стал меньше пить. Хотелось теплые сапоги на зиму — дети подарили, да ещё с халатом впридачу. Хо-

тела денег. На работе, где она до этого работала, кто-то уволился, а её, как опытного специалиста, пригласили на 2 месяца поработать. Да ещё и премию дали.

«Чудеса» начинаются там, где человек честно для себя работает. Знает чего хочет, кается за свои прошлые грехи: ошибки, плохие мысли, слова, поступки. А главное - не боится учиться и меняться.

Подробно объясняю слушателям семинара, как использовать силу Земли себе во Благо, на бумаге так не опишешь. Вроде объяснил хорошо, но при этом напоминаю, что понять вы сможете тогда, когда будете делать. Понять можно только то, что пережил, ощутил в своей жизни. Поэтому многие и учатся на своих ошибках, когда их переживут.

Хотите верьте, хотите нет, а зарядку утром нужно делать регулярно. И каяться за свои прегрешения, даже мысленные, тоже нужно. Лечиться необходимо в больнице, но если хотите быть здоровыми, занимайтесь собой. Обычно в процессе проведения занятий я стараюсь постоянно держать в поле зрения настроение аудитории. Чувствую, когда рассказать притчу или шутку. В безразличном, сонном или «вынужденном» сидении люди не воспринимают материал. По опыту скажу вам, что труднее всего заниматься с детьми в школе. Поэтому честь и хвала вам, школьные

учителя, за Ваш Героический труд. (На наших занятиях 5 педагогов из школ).

Прошу всех представить небо и яркое солнце, одна - две минуты на это упражнение. Потом выбираем любую свою цель, представляем, что достигли её и освещаем всё это Солнцем. Каждый делает самостоятельно, одна - две минуты. Задавайте вопросы.

- «А что Вы можете рассказать о голодании?»
- «Много чего могу», - отвечаю. - «А о системе Иванова, учителя?» - «Тоже могу, потому что в детстве видел его неоднократно, а потом был на съездах его последователей. А как применять кремний? Могу вам ещё о германии лекцию прочитать, а также о циклопентанпергидрофенантрене, если захотите. Но повторяю всё, что сложно для понимания, не нужно, а всё, что нужно для нормальной, здоровой жизни - не сложно. Просто надо учиться радоваться жизни, пока она есть. Господи - на всё Воля Твоя. А это приходит, когда изучаем и применяем в своей жизни простые, вечные истины».

Прошу всех улыбнуться и в хорошем настроении расходимся.

Сегодня у нас 12-ое, заключительное занятие. Базовые знания для улучшения здоровья даны. У многих уже есть хорошие результаты, остальное вопрос времени и занятий собой. Существуют

различные оздоровительные системы, и неважно, какой из них человек занимается и достигает результата. Главное, что достигает тогда, когда работает над собой. Работать я рекомендую в трёх направлениях — развивать свою душу, тело и ум. Помнить, что «занадто», то не «здорово». Всем нужно заниматься умеренно, уметь смиряться и каяться. Побольше радоваться жизни, тогда и она всё чаще нам будет улыбаться. Не бояться ошибок, а совершив их, стараться больше не повторять. Каждый человек должен стремиться к счастью, к своему счастью. В нашей стране это возможно, особенно когда учишься жить честно. Помнить, что свою жизнь, а часто и наших близких, мы «сеём» своими мыслями и словами. Нельзя никого судить, особенно себя. Изменить прошлое можно через покаяние. Омоложение организма, как и избавление от многих болезней, возможно, и для этого существует много методик. Основная проблема — отсутствие знаний, убеждения ума и обыкновенная лень. Не надо бояться изменять свои убеждения, они и так меняются с возрастом, но лучше это делать самому. Правду нужно искать в своем сердце, она у каждого есть, но по причине возросшего беззакония у многих сердца закрыты. Поэтому на первом месте, довольно таки в молодом возрасте до 65 лет, у нас заболевания сердечно-сосудистой системы.

Прошу каждого участника подумать, что хоро-

шего у них в жизни произошло за эти 12 дней. На все упражнение до 3-х минут. После этого предлагаю всем посмотреть на свои поставленные цели — 1 минута. «Кто «увидел» хорошие изменения в своем здоровье и в жизни?» - Почти все поднимают руки. Почти все начали делать зарядку. В отзывах, оставленных после семинаров, многие написали об улучшении взаимоотношений с близкими. А это значит, что во многие семьи вернулась любовь. Прав был Пётр Бадмаев, когда больше 100 лет назад писал, что главной причиной возникновения большинства заболеваний является отсутствие Знаний.

Продолжаем семинар, работаем с глазами. Улучшение зрения у всех, кто работал. Многие похудели, сидят весёлые.

Просят рассказать о лечебном голодании. Тема эта не новая, но врачей - практиков в этой области мало. Мне повезло, больше 100 человек прошло через «мои руки». Я проводил лечебное голодание с различными людьми — от 15 до 90-летнего возраста. Когда работал в педиатрии, то неоднократно отмечал, что при некоторых заболеваниях дети раннего возраста ничего не ели, а только пили воду по 3-4 дня и ничего плохого с ними потом не случалось. Голодание проводил в разных условиях — квартирах многоэтажных домов, дачах, пансионатах, своих домах, в разное время года. Некоторые из «голодающих» не прекращали работы. Причи-

ны, из-за которых использовался этот метод, были разные — избавление от болезней, снижение или наоборот повышение веса, борьба с бесплодием, духовное совершенствование, омоложение организма и т.д. При правильной подготовке и умелом проведении осложнений не бывает, а только положительный результат. Те скептики, которые говорят или пишут о каких-то осложнениях при лечебном голодании, просто не знают этого метода или он проводился неправильно.

Когда хорошо объяснишь пациенту суть метода, психологически подготовишь, расскажешь о возможных «моментах», которые могут возникнуть в ходе процесса, то само голодание протекает легко и гладко. Тем более, что на 2-, 3-й день исчезает чувство голода, организм, как разумное существо, перестраивается на внутреннее (эндогенное) питание. Человек может 5, 10, 20, 30, 40 дней и более ничего не есть, при этом пить только воду и не испытывать потребности в пище. Кому сколько дней голодать — зависит от многих причин. В каждом случае индивидуально. В ходе всего голодания очень важна психологическая помощь. Близкие часто своими «благими» намерениями могут все испортить. У меня была одна пациентка с очень серьезными болезнями. Голодание проводилось в домашних условиях. Так, муж почти каждый день предлагал ей немного поесть, при этом говорил, что никому не скажет.

Поэтому подготавливая пациентов к лечебному голоданию я всегда провожу беседы и с родственниками, чтобы не мешали. Пациентка, которой муж предлагал пищу, удержалась от соблазна поесть. Проголодала около 20 дней. Избавилась от многих проблем и ее не пришлось оперировать, хотя до этого хирурги настаивали только на оперативном лечении.

Важный этап в лечебном голодании — выход из голода. Здесь в первые дни применяются разбавленные, а потом цельные соки, отвар круп, потом протертые овощи или овощные супы, но без соли и жира. Хлеб-сухари после 3, 4-х дней, потому что в них есть соль и жир. В дальнейшем все зависит от того, сколько и для чего человек голодал. Эффект оздоровления наступает сразу, но видно его хорошо, примерно через 2-3 месяца и позже. В первые дни после включения пищеварения многие испытывают слабость, недомогание. Им кажется, что пользы от голода нет, но через время замечают, что большинство проблем в теле исчезли. Желательно потом после этого еще научиться правильно питаться — чувствовать, что нужно есть вашему телу, то и кушать. Как и любое лечебное мероприятие, этот метод желательно проводить под наблюдением специалиста.

На последнем занятии всегда много вопросов, просят рассказывать о разном, поэтому в книге опишу, только самое актуальное на мой взгляд.

Последнее время не редкость, когда у людей появляются долги. Проблемы возникают тогда, когда своевременно отдать их не удастся. Появляются страхи, беспокойство, неуверенность. Недаром в Библии о долгах пишется как о грехах и рекомендуется от них избавляться как можно быстрее. Приведу пример из своей жизни.

В разгар «перестройки», когда была сильная инфляция, зарплату платили нерегулярно. У меня возникла необходимость в дополнительных расходах. Занял весной у одного знакомого приличную сумму денег с условием рассчитаться до Нового года. Знал, как буду рассчитываться. Но тут, по непонятным причинам, мои доходы стали резко сокращаться. Я начал всё чаще думать, что своевременно долг не отдам. Хорошего мало, скажу вам. Осталось 3 месяца, а где взять и как вернуть долг не знаю. Что такое зарплата врача у нас в стране вы знаете. Прикидывал разные варианты, ничего не получалось. В конце концов сел и представил, что будет, если долг не отдам? Ну, приду я к тому, кто занимал мне деньги и скажу: «Сейчас нет, и когда будут, не знаю». Пусть делает, что хочет. После интуитивно начал читать молитву «Отче наш». Там есть такие слова: «И прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим». Молитву читал каждый день утром и вечером, чаще вслух. Я не знаю, как, еще раз повторю, я не знаю, как, но через 2 месяца я

полностью рассчитался с долгом. Ситуация изменилась - теперь мне стали многие должны, но никто не спешил отдавать. Я недавно побывал в их «шкуре», поэтому не напоминал, да и суммы были небольшие.

Прошло время. Как-то встретился я с тем товарищем, а теперь господином, который освобожден из мест лишения свободы очень больным и обещал, что если я его спасу, то никогда не буду нуждаться в деньгах. Сейчас он здоровый и богатый. Ни копейки мне он тогда не заплатил. Спрашиваю его: «Слушай, ты вроде человек уже и не бедный, мог бы и поделиться немного деньгами, ведь обещал?» Он мне отвечает, что много раз хотел дать мне деньги, но постоянно что-то мешало. Так он мне ничего и не заплатил, но я не считаю его своим должником. Ведь в своих молитвах я просил у Бога простить мне мои долги, но при этом всегда говорил, что прощаю всех своих должников. Так и получилось. Если я ежедневно сам говорил, что прощаю всех своих должников, то какое право имею требовать с них долги. Сам говорил. Дорогие друзья, всегда следите за своими словами. Если вы часто, да ещё искренне что-то говорите, то это и происходит в вашей жизни. Только многие об этом не знают и не замечают.

Также я начал изучать тему благодарности среди людей. В двух словах это звучит так: «Если

хотите кому-то сделать добро, делайте, не сомневайтесь. Но никогда не ждите благодарности. Это всегда было, и остаётся сегодня редким человеческим качеством». Особенно не ждите благодарности от своих детей, когда они вырастут и станут взрослыми. Само по себе великое Благо иметь и растить детей. Когда они вырастут, у них будет своя жизнь и нам, взрослым, не надо им мешать жить своей жизнью. А если дети окажутся благодарными, то это не наша заслуга, а как и Вера — Дар Божий.

Продолжаем занятие. Прошу всех обратить внимание на свои «больные» места, мысленно послать туда тепло и любовь. После этого напоминаю, что путь к здоровью начинается с нормализации взаимоотношений с теми людьми, которые находятся возле вас. Но начинать всегда всегда нужно переделывая себя, свои мысли. Никогда не старайтесь переделывать кого-то, только врагов наживете. Большую помощь в работе над собой нам оказывают бумага, когда мы записываем то, что хотим изменить в своей жизни. «Что записано пером, то не вырубишь топором». Не надо забывать, что когда мы плохо о ком-то думаем или говорим, наносим вред себе и этим людям.

Для достижения результата нужно учиться «чувствовать». Прежде чем поставить какую-нибудь цель, хорошо подумайте, как вы будете себя

чувствовать, когда событие произойдет в вашей жизни. Отклик ищите в теле. Почаще представляйте себя здоровыми, мысленно освещайте свой образ солнцем, тогда здоровье восстановится быстрее. Не ленитесь делать зарядку, правильно питайтесь, поменьше с кем-либо ругайтесь и с плохими мыслями не надо вмешиваться в жизнь своих близких. Очень важно своим примером формировать мировоззрение здорового образа жизни у детей. Объяснять им простые истины.

Вопрос: «Как вести себя, если дети-подростки не слушаются?» Отвечаю: «А Вы слушали своих родителей? Всегда надо помнить, что дети, когда вырастают, ведут себя примерно так же, как и мы вели себя в их возрасте по отношению к своим родителям. Просто мы об этом забыли. Нам нужно искать «пути» к своим детям, а не их под себя переделывать».

Приведу пример.

Девушке 17 лет, последние 5 месяцев у нее сильные высыпания на коже, аллергия. Переживает. Проведены многочисленные исследования, получила и получает разное лечение. Консультирована специалистами в области аллергии, но болезнь остается. «Сидит» на строжайшей диете. Консультирована в Киевских институтах и клиниках, были на приеме у экстрасенсов, толку пока нет. Встретились со мной. Обычно при родителях взрослые дети говорят не всю правду,

поэтому мать я отправил погулять. Спрашиваю у девочки: «Когда появилась аллергия?» «В ноябре», - отвечает она. А сейчас март. «С кем-нибудь ругалась в октябре-ноябре, может на кого-то сильно обиделась?» «Да и сейчас, - говорит, - обижаюсь. Ведь он перестал за мной ухаживать. Но что обижаюсь на него, никому не говорю и вида не показываю». Отвечаю ей, что весь твой внешний вид об этом показывает. Аллергия у тебя появилась из-за обиды. Пока не извинишься перед ним, можно мысленно, никто тебе не поможет. На глазах аллергия увеличивается — это ее гордость «работает». Успокаиваю её: «Хочешь быть здоровой?» Отвечает: «Хочу».

Рекомендация врача-санолога:

«Мысленно представь этого парня и извинись перед ним за свои обиды на него». Она закрыла глаза и быстро это сделала. Ещё минут десять мы с ней поговорили о ее планах по окончанию школы. За это время сыпь на лице стала значительно меньше. Дал ей рекомендации по здоровому питанию. Кушать можно всё, кроме тех продуктов, где есть красители, консерванты, ароматизаторы. Потом пригласил мать и попросил их сходить в любую церковь и поблагодарить Бога за выздоровление. Девушку предупредил, чтобы никому об этом не говорила. Через 2 дня аллергия полностью исчезла. В июле она с радостью поступила в тот университет, который хотела, а об

аллергии забыла.

Если бы в этой семье знали, что за все свои обиды, ссоры нужно просить прощения, то об этом знала бы и их дочь. Болезнь просто не появилась бы.

Извиниться — Из вины выйти.

В данном случае причиной заболевания были её обиды. Более серьёзные болезни возникают из-за ревности, супружеских измен, частых ссор в семье, недовольства на жизнь.

Прошу ещё раз всех участников семинара вспомнить свои ссоры, обиды и мысленно покаяться и попросить прощения. «А если я права?», — спрашивает молодая женщина. «Ну, и что», — отвечаю ей. Обиделись — просите прощения. «Помните, когда я вам рассказывал притчу о том, что будет через 30-40 тысяч лет?» Хотите хорошего себе, своим детям, внукам и тем, кого ещё нет в вашем роду — учитесь жить по правилам. Во многом от наших мыслей, слов и действий зависит жизнь наших будущих поколений, а если честно, то и прошлых, но многие этого не понимают.

Вопрос: Вы обещали рассказать об омоложении организма. Неужели это возможно?

Отвечаю: «Конечно, возможно, особенно в наших постсоветских странах, где средняя продолжительность жизни около 60 лет». Когда я начинал эту тему «разрабатывать», то не думал о «технике

безопасности». Но, увидев, что омоложение, как и хорошее здоровье, кстати, могут приносить много вреда, то эту тему даю очень осторожно. Во время наших занятий базовые принципы вы получили. Это стремление жить честно. Очищение прошлого через покаяние. Нормализация отношений с близкими людьми. Физические упражнения и почаще вспоминать хорошие, приятные моменты из детства. Есть люди, с которыми я занимаюсь давно, они в 60 лет чувствуют себя как в 20. Полны духовных и физических сил. Еще несколько лет назад они были очень больными, зато сейчас радуются жизни. Все мы постоянно чему-то учимся, и знания усваиваются постепенно.

Приведу пример. Несколько лет назад ко мне на приём пришли муж с женой. У мужа было очень много проблем со здоровьем. Молодой парень, немного за 50 лет, но уже не «вылазит» из больниц. Подлечит одно, другая болезнь обострится, потом третья и так последние 2, 3 года. Обращается ко мне: «Всё есть — дети, внуки, фирма, а здоровья нет». Не знает уже к кому идти за помощью. Везде был.

В то время я ещё только начинал практиковать в санологии, много еще толком не знал. Беседуем, я им объяснил, что здоровье улучшить можно, только для этого не обязательно кого-то искать, а нужно начинать самому по немного заниматься. Рассказываю им о физических упражнени-

ях, правильном питании, сроках восстановления организма от тех или иных болезней. В шутку говорю, что можно стать моложе. Спрашиваю у жены: «Ну, что делаем его моложе?» Она говорит: «Делайте, что хотите, только бы живым остался». — «А вдруг «гулять» начнёт?» — «Какое там гулять», — говорит она. А он добавляет, что из-за болезней уже несколько лет вообще не «живут» с женой. Да и у неё есть проблемы. Начали мы с ним «работать». Встречались, беседовали. Я давал знания, а он их применял. Болезни постепенно начали «уходить». Вес снизился, давление нормализовалось, простатит не беспокоит, голова не болит, сердце перестал «слышать» и т.д.

Через 2-3 месяца приезжает с водителем (жену уже не брал с собой), рассказывает мне о своих успехах. А потом просит разрешения встретиться со своей давней подругой, с которой он втайне от жены встречался много лет. Я ему разрешаю, но прошу принести справку от жены, что она тоже разрешает. К этому времени я уже понимал, что супружеские измены несут в себе очень много плохого. Причины большинства болезней у этого человека были как раз и связаны с супружеской неверностью.

Поэтому тему омоложения можно давать тем, кто знает, что со здоровьем делать, и ведёт честный образ жизни. «Блуд» всегда остаётся «блудом». У этого человека хватило ума покаяться

и дальше счастливо жить со своей женой. Она, кстати, тоже начала заниматься собой, помолодела и похорошела.

Очень часто здоровье начинает ухудшаться там, где нарушаются нравственные принципы. В мире, в котором мы живём, всегда много искушений. Многие из них действуют как мины замедленного действия. Об этом нужно знать и не забывать «очищать» себя через исповедь, покаяние, осознание. Никто лучше нас самих не знает наших «грехов».

Ещё раз напомню, что я не какой-то идеалист, моралист или проповедник, а обычный врач-санолог. Профилактика всегда важнее, чем лечение. Знать причину заболевания иногда важнее, чем само лечение. Убрал причину — и лечить не надо.

Благодарю всех участников этих семинарских занятий. Говорим хорошие слова — я им, они мне. Многие оставляют свои отзывы. Фотографируем на память. В хорошем настроении расходимся.

Из анкет оставленных участниками данного семинара выявлено следующее:

1. Улучшение психоэмоционального фона, уменьшение или полное исчезновение в своей жизни страхов, тревог, беспокойств отметили - 47 человек.

2. Положительные изменения в семейных отношениях, на работе, в обществе заметили - 41 человек.

3. Выраженные значительные изменения со стороны следующих органов и систем:

- а) улучшение зрения - 31 человек;
- б) уменьшение или полное исчезновение болей в суставах и позвоночнике - 8;
- в) улучшение работы сердца и нормализация артериального давления - 5 человек;
- г) заболевания пищеварительной системы - 5;
- д) грудной железы - 3;
- е) щитовидной железы - 2.

4. Нормализовался:

- а) сон - 7 человек;
- б) работа кишечника - 4.

5. Вес снизился - 12 человек,
увеличился - 2.

6. «Пришли деньги» - 11 человек.

7. Другие улучшения в здоровье и жизни - 17 человек.

8. Почувствовали себя моложе - 42 человека.

Самым главным является то, что полученные знания и практические навыки участники занятий принесут в свою семью. И это только начало. Тот, кто будет над собой работать, всегда добьется хорошего результата.

Как я к этому пришел

Главные вопросы, которые я сейчас изучаю на практике два:

1. Продление жизни.
2. Омоложение организма.

Как показывают результаты, это возможно. До этого в течение 12 лет основным моим направлением в работе было восстановление здоровья человека, оказывается, это тоже в большинстве случаев возможно. Параллельно провожу просветительно-оздоровительную работу среди разных слоёв населения, преимущественно среди молодёжи, им эти знания нужнее.

В этой книге дана лишь маленькая часть тех результатов, а, тем более, теоретических и практических знаний, которыми на сегодняшний день я располагаю.

Всему этому предшествовала двадцатилетняя работа заведующим неотложным отделением, где часто решения для спасения жизни человека нужно было принимать за считанные минуты или секунды.

Большую помощь мне оказывает опыт службы в Советской Армии, на Дальнем Востоке, капитаном медицинской службы. Там было всё — терапия, хирургия, гинекология, педиатрия. Чего только не было в отдаленном гарнизоне или на

боевых учениях где-нибудь в тайге. Мой шеф по кандидатской диссертации «Использование комбинированного низкоэнергетического лазерного излучения в комплексном лечении острой бронхолегочной патологии» профессор Бережной В.В. учил меня всегда обращать внимание на то, что неизвестно, на то, что не получается. Он был одним из первых моих наставников, и я ему очень благодарен.

За 5 лет работы над кандидатской диссертацией достаточно хорошо изучил иммунологию и иммунохимию, белковый, жировой, углеводный, минеральный обмены веществ в организме человека и много другого.

Я родился и вырос в городе Снежное Донецкой области. Закончил Донецкий медицинский институт. В детстве нас, мальчишек, удивлял большой лохматый дядька, который ходил босиком зимой и летом. Как сейчас, помню его добрые глаза. Мы пытались его дразнить, а в ответ всегда получали улыбку и ласковый, наполненный любовью взгляд. Взрослые всегда нас одергивали и с уважением говорили, что это учитель Иванов. Большую роль в формировании моего мировоззрения сыграл и Н.М.Амосов, с которым у меня было несколько удивительных прогулок в Ботаническом саду Киева.

К вере в Бога я относился, как большинство молодёжи в Советском Союзе, в церковь никогда

не ходил. Родители из «простых»: папа был шахтером, мама домохозяйка, в церковь ходили редко по праздникам. Бабушки и дедушки были кулаками, репрессированы, двое из них расстреляны. Прадедушки и прабабушки были не бедными, все были верующими. Точно знаю, что в пяти поколениях мои предки верили в Бога. За что я им всем благодарен. Ко мне понимание простых истин пришло после 45 лет.

Умеющие читать, поймут, для чего я написал этот абзац. В нём ключ для счастья ваших потомков.

Мало кто задумывается, ещё меньшее количество людей что-то конкретное делает для блага своих потомков. Я имею ввиду далеко не материальные накопления. Как практикующий врач скажу, что большую часть наследственных заболеваний можно предотвратить, зная, откуда берутся причины.

Работая над диссертацией, мне часто приходилось бывать в библиотеке, встречаться с новыми людьми, читать новые книги. А самое главное, под рукой всегда были пациенты, которые хотели быть здоровыми. В больнице я назначал лекарства, ставил капельницы, в общем, делал всё, что делают и сейчас. А до и после работы, в выходные дни занимался тем, что практической медицине и не снилось, как, впрочем, и мне самому. Первой пациенткой, вселившей в меня веру, была

вечно больная тёща. В 45 лет её прооперировали по поводу серьезной онкопатологии — облучение, химиотерапия, «вечная» инвалидность. Наверное, мало в медицине диагнозов, которых у неё не было. На ней я многому научился. Сейчас ей за 80 лет, последние лет 10 чувствует себя неплохо, хотя иногда повышается давление да и то из-за того, что любит хорошо поесть. Потом тесть, когда-то у него были проблемы с сердцем, сейчас ему под 90 лет и ничего, сердце нормальное. Потом пошли друзья, знакомые. Своим девизом в медицине я всегда ставил: «Не вреди». Все люди ко мне приходили добровольно и сами соглашались проходить те или иные методики. Иногда результаты меня поражали, до чего все может быть легко и просто. Работая в больнице, 12 лет читал лекции в медицинском колледже, руководил врачами-интернами. Когда был накоплен достаточный опыт, поехал в Киев на курсы по санологии в Академию последипломной подготовки врачей, где и получил базовое образование врача-санолога, за что безмерно благодарен всем сотрудникам кафедры и особенно заведующему профессору Апанасенко Г.Л.

Потом написал заявление главному врачу об увольнении с работы. Он пытался уговорить меня остаться на работе, что, мол, я хороший врач, руководитель, имею высшую категорию, пользуюсь авторитетом и т. д. Я вежливо сказал ему «спа-

сибо» за хорошее мнение обо мне. Но хороших врачей в больнице много, а санологов в городе почти нет. На этом мы расстались.

В течение 5-ти лет занимался частной практикой, помогая людям худеть и поправляться, избавляться от заболеваний, изменять в лучшую сторону взаимоотношения в семье, добиваться успехов в личной жизни, социальном и материальном плане. Параллельно ездил и учился на различных семинарах в России, встречался со специалистами по вопросам здоровья Австралии, Канады, США. Изучал и применял на практике опыт специалистов из Японии, Германии, Швейцарии. Итогом стало создание общественной организации, основная цель которой содействие формированию здорового образа жизни и улучшение здоровья людей.

А. Лебедев

ТАБЛИЦА ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗРЕНИЯ

Человек
счастлив,
если счастлив
у себя дома
(этому нужно учиться).

Чем больше вы переживаете
за своих близких, тем им хуже.

Многие болезни возникают
от вредности характера.

Семейную жизнь делают тяжелой
постоянные мелкие придирки.
Идеальных людей не бывает.

Краткие советы,

которые помогут Вам создать здоровую и крепкую семью, прожить долго и счастливо:

- Человек счастлив, если счастлив у себя дома (этому нужно учиться);
- Чем больше Вы переживаете за своих близких, тем им хуже;
- Многие болезни возникают от вредности характера;
- Семейную жизнь делают тяжелой постоянные мелкие придирки;
- Идеальных людей не бывает;
- Детей необходимо учить своим примером. Если в семье родители делают зарядку, правильно питаются, не ругаются и уважают друг друга, то и дети Вырастут такими же;
- Плохое настроение всегда оставляйте на улице и не приносите домой;
- Иной язык жены для мужа, врага отъявленного хуже;
- Если два человека чего-то сильно пожелают, то обязательно достигнут;
- Что посеешь, то и пожнешь, а сеем мы мыслями, словами и действиями;

- Всегда относитесь друг к другу и окружающим Вас людям так, как хотели бы, чтобы они относились к Вам;
- Болезни и нужда поселяются там, где есть недовольство жизнью и лень;
- Жизнь человека не зависит от количества имущества;
- Учитесь во время останавливаться в своих желаниях;
- Чем больше плохих слов в вашей речи, тем хуже будет у вас жизнь;
- Чем раньше Вы научитесь просить прощение друг у друга за причиненные обиды, тем счастливее будет ваша жизнь;
- Гордость — одна из самых больших глупостей человека;
- Никогда не бойтесь изменять свои взгляды на жизнь;
- Если хотя бы один человек в семье делает регулярно зарядку утром или умеренно занимается спортом — здоровье у всех улучшается;
- Вы всегда можете изменить свою жизнь в лучшую сторону (многие просто не знают об этом);
- Чем меньше Вы будете кого-то осуждать или судить, тем лучше будет Вам;
- Чем меньшее количество родственников будет знать о ваших проблемах, тем быстрее Вы из них выберетесь;

- Чем проще будет Ваша пища, тем дольше будете здоровы. Бойтесь продуктов, где есть консерванты, красители, ароматизаторы, наполнители;
- В любом споре не бывает победителей;
- Больше всего вреда в любой семье приносит критика друг друга (причина не имеет значения);
- Стеснительные люди стесняют себя в жизни;
- Не стесняйтесь ставить в своей жизни честные, высокие цели.

Лебедев А.

КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Обложка: Кучерявцева Е.А.

Верстка: Мамай А.А.

Корректор: Бойко И.Е.

Подписано в печать 03.02.09 г.

Формат 84х60 1/16. Бумага офсетная № 1.

Усл. печ. листов 9,53. Тираж 150.

Заказ № 308

ОАО «Херсонская городская типография»

Украина, 73013, г. Херсон, ул. 40 лет Октября, 31.

тел./факс: (0552) 26-16-81, 34-20-00.

Свидетельство ХС № 39 от 02.12.03 г.

