

Александр Лебедев
Врач-санолог

**КАК БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ В
УКРАИНЕ И РОССИИ**

Херсон
2009

УДК 613
ББК 51.20
Л 33

Лебедев А. Как быть здоровым в Украине и России.
- Херсон: 2009.

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

Материал подан в книге очень 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.

Почему эта книга так называется вы сможете узнать прочитав ее.

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

ISBN 978-966-8098-03-1

© Лебедев А., 2009
© ОАО «ХГТ», 2009

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| ГЛАЗНЫЕ БОЛЕЗНИ, ЧУДЕСА И ВЕЩИЕ СНЫ..... | 4 |
| ЗАБОЛЕВАНИЯ КРОВИ И КОЕ-ЧТО ЕЩЕ... .. | 15 |
| БИОПОЛЕ ЧЕЛОВЕКА. ПОМОЩЬ ОТ ЧУДОТВОРНЫХ ИКОН, СВЯТЫХ МЕСТ И МОЩЕЙ | 28 |
| О ЗДОРОВЬЕ И СЧАСТЬЕ ДЕТЕЙ, КОТОРЫХ УСЫНОВИЛИ ИЛИ ЖИВУЩИМ С ОДНИМ ИЗ РОДИТЕЛЕЙ | 41 |
| СЕРЬЕЗНЫЕ БОЛЕЗНИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ В ДЕТСТВЕ И МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ | 53 |
| ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ АЛКОГОЛИЗМА, НАРКОМАНИИ, ИГРОМАНИИ | 64 |
| ЭТОГО НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ИЛИ ЧТО ДАЮТ ЗНАНИЯ МУЖЧИНАМ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА | 73 |
| КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ В УКРАИНЕ И РОССИИ | 81 |
| КАК УЛУЧШИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ | 94 |

Глазные болезни, чудеса и вещие сны

В толпе на центральном рынке города, я увидел знакомое лицо. Женщина ловко пробиравалась среди покупателей и торговцев, направляясь к выходу. Меня это немного озадачило. Женщину я хорошо знал. Два года назад больше месяца мы с ней занимались, пытались восстановить зрение. Она была полностью слепой, вернее могла только различать яркий свет и темноту. У нее была многолетняя катаракта на оба глаза. Врачи окулисты рекомендовали операцию, от которой она категорически отказывалась. Приведу дословно ее выражение: «Никому не позволю колупаться в своих глазах. Я и так прозрею, мне сон приснился».

Сейчас ей семьдесят один год, хотя выглядит гораздо моложе. Стройная, подвижная и неунывающая. Тогда, два года назад, я обучил ее многим психофизическим упражнениям работы с телом и глазами. Кроме того, она хорошо усвоила некоторые методики, способствующие омоложению организма. Но вот зрение восстановить так и не удалось. Расставаясь с ней, я все-таки настойчиво рекомендовал сделать операцию. Но она продолжала говорить: «Я и так прозрею, без вас, врачей».

Ее муж был довольно известным в городе, да

и не только в нашем городе человеком. Чуть больше года назад он умер. Она осталась одна, детей у них не было. Материально обеспечена хорошо. Друзья и коллеги мужа помогают ей, покупают продукты, по необходимости предоставляют машину с водителем. Вниманием и заботой она не обделена.

Все это я знал, но вот увидеть ее на рынке, да еще «зрячей» - не ожидал.

Подошел к ней, говорю: «Здравствуйте, девушка». Она остановилась, посмотрела на меня и ответила: «Я вас не знаю». Пришлось напомнить о наших занятиях.

Она обрадовалась встрече. «Я же говорила, что прозрею, вот и прозрела, хотя мне никто не верил». «Как вам удалось?» - спросил я. Мы вышли из торговых рядов, нашли свободную лавочку, сели. Больше часа рассказывала о своей жизни, а главное о том, как у нее появилось зрение.

Проблемы с глазами у нее начались с юности, были и другие болезни. Всю жизнь с мужем работали, детей не было. После пятидесяти лет муж тяжело заболел онкологическим заболеванием. Она сильно переживала. Оперировать супруга уже было нельзя, появились метастазы. Врачи предполагали, что он проживет не более шести месяцев. Но муж оказался сильным человеком. Принял решение пройти курс

лечебного голодания. Голодал сорок шесть суток. Болезнь удалось победить. Прожил после этого больше десяти лет, все время работал на производстве руководителем.

На фоне переживаний за жизнь мужа у нее начало резко падать зрение, появилась катаракта. Оперировать глаза она боялась, слышала от кого-то, что может быть еще хуже и врачи-окулисты не давали сто процентов гарантии, что все будет хорошо. Несколько лет она была практически слепой и смирилась с этим состоянием.

Но однажды ей приснился сон, что она прозреет. Свой сон она рассказывала мужу, а также рассказывала родственникам и знакомым.

Когда мы с ней занимались, то она неоднократно пересказывала и мне свой сон, причем в деталях.

После смерти мужа, пережив похороны, она оказалась единственной наследницей крупного пакета акций большой компании. Кроме того, перед смертью, муж положил ей на счет в банке приличную сумму денег. Да еще пенсию она получает неплохую, денег хватает. Сейчас занимается тем, что хочет передать акции внуку своего брата.

В жизни часто так бывает, что одни люди зарабатывают большие деньги, а пользуются этими деньгами другие.

Примерно через месяц после похорон, она проснулась утром. Открыла глаза и увидела на потолке солнечные лучи. Подумала, что это сон, точно такой же, который снился ей раньше. Закрыла глаза, солнечные лучи исчезли. Снова открыла глаза, лучи не исчезали. Повернула голову, увидела ясно окно, шторы, стены, небо за окном, а на нем небольшие тучки. Осмотрелась в комнате. Все видела хорошо. Радости ее не было предела, встала с кровати, побежала к зеркалу, долго смотрела на себя. Давно ведь не видела. Даже понравилась сама себе. Позавтракала, дождалась восьми часов. Позвонила на бывшую работу мужа директору. Попросила машину съездить на кладбище. Водитель приехал через тридцать минут. Как обычно, хотел подниматься за ней в квартиру, уже вышел из машины. Но она сама вышла из подъезда, уверенно подошла к машине, открыла дверцу и села на место рядом с водителем.

Этот шофер десять лет возил ее мужа, прекрасно знал, что она слепая. Всегда помогал ей спускаться по лестнице, если надо было куда-то ехать.

Усевшись поудобнее, она сказала ему, что сегодня утром к ней вернулось зрение и попросила отвезти ее на кладбище к могиле мужа.

В общем зрение восстановилось, причем на оба глаза, хотя и не полностью. Но вполне хва-

тает, чтобы без помощи других людей, жить в этом мире.

Ее прозрение прошло как-то незаметно для знакомых, родственников, соседей, коллег мужа. Все восприняли это естественно, ведь еще несколько лет назад она говорила, что прозреет. Врачей такие случаи самоисцелений вообще не интересуют. А напрасно.

Она верила в свой сон. Но кроме веры, регулярно делала утром зарядку. Десять — пятнадцать минут упражнения для позвоночника и суставов. Потом две-три минуты упражнения для глаз. Занятия заканчивала тем, что закрывала глаза и представляла себя молодой, здоровой, а главное, хорошо видящей. Напомню читателям, что ей уже за семьдесят лет.

Если рассмотреть этот случай с точки зрения достижений современной медицины — невероятно, такое невозможно без операции. Врачи не поверят. Честно скажу, я рассказал об этом случае знакомым врачам-окулистам, но им это оказалось не интересным.

Для обыкновенных людей — это выглядит чудом, а чудеса, как известно, периодически бывают.

Но мне, как врачу-санологу, полностью понятен механизм выздоровления. Ничего необычного нет. Это результат ее работы над собой и веры. Организм каждого человека обладает

уникальными возможностями. Если восстановить способности тела соединить с творческим потенциалом сознания и физическими упражнениями, то можно избавиться не только от катаракты.

А теперь все по порядку. У этой женщины было сильное желание вернуть себе зрение. Ей приснился сон, что она видит. Научкой доказано, сон- это работа головного мозга с частотой семь — четырнадцать колебаний электрических волн в одну секунду. На этой частоте в процессе включается правое полушарие, отвечающее за образное мышление. Его еще называют творческим. Сами по себе большинство снов никакой силы не имеют. Но когда человек рассказывает, а иногда, и по несколько раз, свой сон, то он становится Вещим. От слова вещать или говорить. Здесь «работают» две творческие энергии — сознания и слов.

На семинарах, консультациях, лекциях я всегда напоминаю — плохие сны никому рассказывайте. Не озвучивайте. Нельзя свои плохие сны никому рассказывать, иначе они могут стать вещими или сбыться.

Вещий сон - это тот сон, который рассказан, остальное дело времени. Я специально трижды описал, что такое вещий сон, так лучше запоминается. Приведу два примера вещего сна, которые закончились плохо.

Девушке семнадцать лет, приснился сон, что она умрет молодой от опухоли головного мозга. Свой сон она неоднократно рассказывала многим людям, мне в том числе, это было лет пятнадцать назад. Тогда у меня этих знаний не было. И она действительно умерла от опухоли головного мозга в тридцатилетнем возрасте. Следующий пример.

Матери молодого человека приснился сон, что ее сына, студента одного из университетов, посадят в тюрьму на двадцать пять лет. Свой сон она сразу рассказала куме, потом мужу. Когда приехал сын на каникулы, то она рассказала и ему. Юноша окончил университет, в советское время. «Случайно» оказался на одном тайном политическом собрании, где его арестовали вместе со всеми. Во время следствия вел себя дерзко, доказывал, что не виновен. В итоге отсидел двадцать пять лет в тюрьмах и лагерях.

Если так произошло, что свой плохой сон кто-то рассказал или какая-нибудь гадалка нагадала вам плохое, знайте, что все это можно исправить.

Начните с того, что попросите у Бога прощение за то, что рассказали свой плохой сон или ходили к гадалке. Просить прощение у Бога просто. Зайдите в свою комнату, и когда там никого нет, вслух и попросите. Если нет возможности попросить вслух, сделайте это мыс-

ленно.

Затем выберите время, когда никто не будет вам мешать три - пять минут. Сядьте в удобное кресло или на стул. Закройте глаза. Понаблюдайте за своим дыханием. Вдох — выдох, вдох — выдох, вдох — выдох. Вспомните тот случай, когда вы рассказывали свой плохой сон или гадалка нагадала вам что-то плохое. Мысленно жирными линиями перечеркните то, что вспомнили. После этого, тоже мысленно, с закрытыми глазами, представьте, что свой сон вы никому не рассказывали, хотели рассказать, но сдержались. Или хотели пойти к гадалке, но передумали и не пошли. Мысленно скажите себе — «Пусть так и будет». Немного посидите, медленно откройте глаза. О проделанной работе никому ничего не рассказывайте. Можете быть уверены, что плохое в вашей жизни не произойдет.

Что касается хороших снов, рассказывать их или нет, решайте сами. Но их желательно рассказывать не всем подряд, а только тем людям, кто не будет над вами смеяться или критиковать. Хорошие сны тоже часто сбываются, особенно если вы кроме озвучивания их, что-то еще и делаете. Всегда должны быть действия.

Снова возвращаемся к избавлению от катаракты. Все по Вере дается. Мало кто знает, что самой большой силой и творческой энергией

обладает Вера. Если у человека есть Вера, хотя бы с «горчичное зерно» в свою мечту, и он будет что-то делать для ее достижения, то его мечта обязательно сбудется. Вопрос времени.

У этой женщины была вера, что прозреет. Она упорно для этого трудилась. Каждое утро делала зарядку для всего тела и отдельно для глаз. Мысленно представляла себя молодой и видящей.

Так и произошло, болезнь отступила, да и выглядит, а самое главное и чувствует она себя гораздо моложе семидесяти лет. Даже подшучивает. Спрашивает, нет ли у меня знакомого холостяка, она ведь теперь богатая вдова. В каждой шутке есть доля шутки.

Приведу еще один пример улучшения зрения. Молодая женщина, в возрасте немного больше сорока лет. Сколько себя помнит всегда была в очках. Еще когда ходила в детский сад, ее оперировали в институте Филатова, по поводу сложной врожденной болезни глаз. Всю жизнь она ходила в больших очках с толстыми стеклами.

Замужем, взрослые дети, есть внуки. Руководит небольшой фирмой. Часто приходится много работать на компьютере. Зрение начало падать. Местные окулисты направляли ее снова в институт Филатова, где она оперировалась около сорока лет назад. Там ее посмотрели специалисты.

Предложили операцию, но успех не гарантировали. Работать на компьютере запретили.

Ко мне эта женщина обратилась с вопросом — могу я ей помочь улучшить зрение или нет? В вопросах, касающихся здоровья, никогда нельзя гарантировать успех, особенно когда болезнь сложная и давняя. Но пытаться помочь, если тебя просят, нужно всегда.

Я провел с ней всего два занятия. Рекомендовал утром делать обычную зарядку пять — десять минут, после чего две — три минуты физические упражнения для глаз. Они простые, делать их нужно не спеша, без напряжения. Главное условие — регулярность и не ожидать быстрого результата.

Упражнения, которые она делала для глаз, всего четыре. Все они делаются без очков, в положении стоя. Первое — медленно посмотреть вверх, затем медленно опустить глаза вниз. Шея в это время неподвижна. Сделать три-четыре раза. Вот и все упражнение.

Второе — медленно посмотреть влево, затем вправо. Три-четыре движения.

Третье — круговые вращения глазами. Один-два круга против часовой стрелки. Затем один-два по часовой стрелке.

Самое серьезное четвертое упражнение. Закрывать глаза, прикрыть их ладонями и в течение тридцати секунд или минуты вспомнить

что-нибудь хорошее из своей жизни. Какой-либо приятный момент, желательно из детства. После этого представьте себя хорошо видящими, без очков. Например, читающим газету, работающими на компьютере или вдевающими нитку в иголку. После этого медленно открывайте глаза, немного ими поморгайте и переходите к обычным делам.

Иногда люди хотят побыстрее улучшить зрение и напрягают глаза во время упражнений. Могут появиться боли. Страшного ничего нет. Нужно перестать заниматься глазами на три-четыре дня, боль уйдет сама. А затем снова приступайте к занятиям, но без напряжения. Упражнения для глаз делаются пять-шесть раз в неделю, один — два дня выходных.

Женщина, о которой идет речь, работала с глазами больше месяца. Зрение значительно улучшилось. Она сняла очки, сейчас они ей не нужны.

Иногда я захожу к ней на работу. В ее кабинете много фотографий, где их коллектив побеждает в каких-то конкурсах. На всех фотографиях она в очках. Но это было раньше, сейчас очков нет, прошло уже больше двух лет.

Я всегда был и остаюсь сторонником традиционной медицины. Лечиться нужно у врачей. Но если по каким-то причинам здоровье не удастся восстановить или улучшить, начинайте

заниматься собой. Никто из нас не знает возможностей своего организма. Чудеса бывают, особенно у тех, кто для этого что-то делает.

Заболевания крови и кое-что еще...

За пять минут до начала семинара ко мне подошел молодой мужчина, примерно тридцатилетнего возраста. От него исходил специфический запах человека находящегося на лечебном голодании, примерно пятый — шестой день голодания.

Он сказал, что у него тяжелое заболевание крови — острый лейкоз, и по мнению лечивших его врачей — гематологов, жить ему осталось не более двух месяцев. Попросил о консультации.

Я ответил, что готов побеседовать с ним, но после семинара, если он посидит и послушает, о чем будет идти речь. Парень остался, сел на свободное место в первом ряду.

Как проводить семинары, структуру занятий я определяю сам. Базовые знания о здоровье напоминаю слушателям каждый день. Также привожу многочисленные примеры из своей практики, а их у меня, за три десятка лет работы в медицине, не мало. Какой пример привести тоже выбираю сам. Все зависит от интереса участников семинара, какие вопросы они чаще задают.

Напоминаю, что есть люди, которые для себя и своего здоровья ничего не делают. Их часто можно увидеть в больницах. Они обычно недовольны жизнью, постоянно кого-то ругают.

Есть и такие, которые заболев, получают лечение, но одновременно начинают задумываться о своей жизни. Им приходит понимание, что для своего счастья и здоровья нужно самому трудиться.

На каждом занятии повторяю, что у человека есть ум и тело, которые сами по себе обладают огромными исцеляющими способностями. Но ум еще может и разрушать здоровье, вызывать разные болезни. Давно доказано, еще со времен Гиппократов, что большая часть болезней возникает из-за разрушающего действия ума человека. В медицине это звучит так — психосоматическая причина заболеваний. К таким болезням относятся — гипертония, язвенная болезнь желудка, многие сосудистые нарушения, проблемы в щитовидной железе, мочеполовой системе и ряд других.

Лечение таких болезней нужно начинать с лечения ума человека, а медикаменты, операции назначаются тогда, когда все резервы лечения ума исчерпаны.

После примерно такого вступления, плавно перехожу к заболеваниям крови, специально для молодого мужчины, просившего консультацию.

Привожу пример.

Недавно мне пришлось участвовать в одном мероприятии. Речь шла о здоровье. Я сидел в президиуме. Рядом был мэр города, руководители органов здравоохранения, депутаты разных уровней. В зале много представителей прессы, теле и радиожурналистов. О предстоящем мероприятии было опубликовано в одной из местных газет, там же вскользь упоминалась и моя фамилия.

И вот после выступления мэра, слово предоставили мне. Минут пять я рассказывал об успехах нашей общественной организации, ответил на вопросы журналистов и собирался садиться. Вдруг из зала выходит красивая девушка, настоящая фотомодел ь. В руках у нее огромный букет цветов. Смело идет к президиуму, подходит ко мне, дарит цветы и при всех целует. Игриво смотрит мне в глаза и громко заявляет: «Этого доктора я очень хорошо знаю, часто о нем вспоминаю».

Такого поворота событий я не ожидал. Видел ее первый раз в своей жизни. А она, как ни в чем не бывало, говорит, что знает меня давно, помнит наши встречи, что у меня ласковые руки и добрые глаза.

У меня в голову сразу возник поток мыслей. Память у меня хорошая, всех с кем общался помню, но эту девушку не знаю точно. Начал

краснеть. Поблагодарил ее за цветы, невнятно пробормотал, что она меня с кем-то перепутала. А журналистам и кинооператорам только этого и надо, все напряглись, ждут, что будет дальше.

Девушка еще раз улыбнулась и сказала, что я ее когда-то лечил. Назвала свою фамилию. Заболевание было очень серьезное, а я ее спас. Мероприятие продолжалось дальше. А я сразу вспомнил все, что было связано с этой девушкой, тогда еще маленькой девочкой.

Около двадцати лет назад я работал заведующим детским отделением. Как-то на моем дежурстве, часа в два ночи, скорая помощь привезла девочку четырех лет. У нее была высокая температура и сильная бледность кожи. Я назначил все необходимое, вызвал лаборанта, взяли анализ крови. Девочку положили вместе с мамой. В то советское время мы не имели права класть матерей вместе с детьми в отделение, если ребенок был старше года. Но мамы всегда ухаживали за своими детьми лучше, чем медсестры или санитарки. Поэтому я, как заведующий отделением, всегда шел на встречу родителям, если они просили, и клал матерей в отделение. Часто выдавал им больничные листы по уходу за ребенком. Администрация больницы понимала меня и ругала не сильно, хотя проверяющие из других инстанций всегда писали по этому поводу замечания.

К утру были готовы первые анализы, взятые у поступившей девочки. Все указывало на то, что у нее серьезное заболевание крови. Я назначил дополнительные анализы и другие исследования. К обеду сомнений в том, что у ребенка заболевание крови, не осталось. Созвонился с заведующей отделением гематологии детской областной больницы и перевел ее туда для дальнейшего лечения.

Девочку начали лечить в детской областной больнице, но маму в отделение не положили, не положено. Состояние ребенка ухудшалось. Ее направили в Киев, в республиканскую больницу. Там проконсультировали, подробно написали лечение и отправили лечиться назад.

В то время, да и сейчас, такие болезни крови лечатся плохо, больные часто умирают как дети, так и взрослые.

Вернувшись из Киева, мать девочки пришла ко мне. Показала рекомендации республиканских гематологов и попросила, чтобы я лечил их. В областную больницу класть ребенка она не хочет, так как ее не кладут вместе с девочкой. О том, что от этой болезни часто умирают, мать знает, в Киеве сказали.

Конечно, я их положил в отделение. Выделил отдельную палату. По тем временам это была роскошь. Отделение, на восемьдесят коек, было переполнено, больные поступали «пачками».

Девочка начала получать лечение, назначенное гематологами. Каждый день капельницы, уколы и таблетки. Лечим мы ее неделю, две, три — состояние не улучшается, а наоборот ухудшается. Все идет к тому, что она должна умереть. Почти каждый день я созванивался с гематологами, докладывал им о состоянии ребенка. Мы перепробовали все самые лучшие лекарства, но толку не было.

Малышка уже ничего не ела, лежала в кровати с «потухшими» глазками. Все шло к концу. Медицина, к сожалению, еще бессильна против многих болезней.

И вот однажды, в конце рабочего дня. ко мне в кабинет зашла ее мать. Она попросила разрешить ей с девочкой завтра утром на пару часов отлучиться из отделения, еще до обхода. Я не стал спрашивать, куда они хотят съездить, но разрешил. Предупредил дежурного врача и медсестер, чтобы отпустили их.

На следующий день, часов в одиннадцать, мать зашла ко мне и сказала, что они приехали. Я спустился к ним в палату, осмотрел девочку. Состояние было прежнее. Куда они ездили, не спрашивал. Это было в среду.

В четверг у нас с утра было совещание у главного врача, потом еще что-то. В отделение я попал часам к двенадцати. Мои коллеги доложили о состоянии дел в отделении и между

прочим сказали, что девочке из «привелегированной» палаты стало лучше.

Быстро одев халат, я побежал ее смотреть. Матери в палате не было, девочка сидела у столика и что-то рисовала. Такого еще не было. Она обычно лежала в постели и последнее время вообще не вставала. Я подошел к ней, попробовал лобик. Температуры не было. Спросил где мама? Она ответила, что мама пошла домой, готовить суп и скоро придет. «Ты хочешь кушать?» - спросил я. «Да» - ответил ребенок. «Я очень хочу есть, а у вас готовят не вкусно».

Осматривать ее я не стал, а минут десять-пятнадцать просто разговаривали, еще сказку ей рассказал. Потом пошел смотреть других больных.

В этот день ей капельницу не ставили. Через час пришла мать. Я предупредил, чтобы не давала ребенку жирного и не перекормила ее. «Пятиминутки» в отделениях, которыми я руководил, всегда начинались с доклада дежурной смены - в начале о хорошем, что произошло в отделении за сутки. Потом переходили к другим вопросам.

На следующее утро, первое с чего начал доклад дежурный врач — это то, что девочке с заболеванием крови стало лучше. У нее нормальная температура, стала веселее, улучшился аппетит. Работа в неотложном отделении напоминает конвейер.

Больные поступают днем и ночью. Пока ребенок тяжелый, занимаешься с ним долго. Когда ему становится лучше, внимание уделяешь меньше, потому что поступили уже другие тяжелые. И так постоянно. На обходе, осмотрев девочку, я отметил, что ей действительно стало лучше. Она была веселая, грызла яблоко и просила меня отменить ей капельницы и уколы. В тумбочке я заметил Библию, а к углу ее кровати была привязана открытка с изображением Пресвятой Богородицы и маленького Иисуса Христа. Матери делать замечание по этому поводу не стал. В то, советское время, медицина Бога не признавала, но и особой атеистической пропагандой не занималась. Главное девочке стало лучше.

Уже после обхода, сидя у себя в кабинете и размышляя над историей болезни этого ребенка, я интуитивно понимал, что ее улучшение не связано с нашим лечением. Почти месяц она получала самые лучшие лекарства, ее консультировали ведущие специалисты области и республики — толку не было. И вдруг резкое улучшение. Учитывая, что ребенок получил за это время очень много разных лекарств, на свой страх и риск я отменил ей все медикаменты. Оставил только витамины. Кроме пользы, лекарства приносят и много вреда. Главная заповедь врача — не вреди.

С каждым днем девочке становилось все луч-

ше, анализы крови тоже улучшались. Я подержал ее еще дней десять в отделении и выписал домой здоровой. Потом они с мамой приходили сдавали анализы крови через месяц, три месяца, шесть месяцев. Все было хорошо.

В день выписки из отделения родители девочки купили большой торт, шампанское — угостили медсестер. Мне они подарили бутылку коньяка и коробку конфет. По тем временам это была благодарность за лечение.

Отдавая матери выписку из истории болезни, я не удержался и спросил куда же они все таки тогда утром ездили? Немного смутившись, она ответила, что ездили в церковь. Незадолго до болезни дочери у них в семье было много скандалов с мужем. Какая-то старушка посоветовала им пойти в церковь и покаяться за свои грехи, а ребенка причастить. Они так и сделали. Покаялись за свои обиды, ссоры и другие грехи. Во время службы молча просили у Бога помощи в выздоровлении дочки. Причастили девочку и сами причастились, впервые в своей жизни.

Конечно двадцать лет назад я не обратил внимание на ее рассказ. Большая была здорова, а это для врача главное. Года через два случайно встретились с мамой ребенка в магазине, спросил как дела? Она ответила, что у них все хорошо. Я передал привет девочке. Мать и передала

привет от врача Лебедева. Ребенок фамилию запомнил. Вчера вечером девушка просматривала газету, случайно прочитала о предстоящем мероприятии. Там была и моя фамилия, которая показалась ей знакомой. Она уточнила у матери фамилию лечившего ее в детстве врача. Фамилии совпадали. Позвонила в отделение, где когда-то лечилась. Там ответили, что я уволился и давно работаю врачом-санологом. Решила отблагодарить меня букетом цветов, хотя если честно, к ее выздоровлению я не имею ни малейшего отношения.

После мероприятия мы с ней немного побеседовали. Не мог я в этой красавице узнать ту маленькую девочку. Она окончила один из киевских университетов. Работает в хорошем коллективе, имеет жениха. Родители здоровы. Я передал им привет. На этом мы расстались.

Приводя этот пример слушателям семинара, а вернее молодому человеку с острым лейкозом, я подчеркнул, что в медицине всегда бывают случаи выздоровлений от якобы неизлечимых заболеваний. Хотя и не часто, но чудеса бывают. Всегда есть надежда, что человек может выздороветь.

Заболевание крови у этой девочки было примерно таким же как и болезнь молодого человека, просившего перед семинаром о консультации.

Для возникновения любых, и особенно угрожающих жизни болезней, всегда должны быть серьезные причины. У маленьких детей причина чаще всего находится в образе жизни их родителей или дедушек, бабушек, прадедушек, прабабушек. Основные причины у взрослых — это их отношение к жизни.

В медицине есть много врачебных специальностей. Большинство из них в практической работе не признают Бога. Но врачи-санологи в восстановлении здоровья своих пациентов наряду с медикаментозной и оперативной медициной используют Духовные знания, веру в Бога.

Тем, кто читает Библию известно, что Бог есть Дух, а кровь — душа тела. Поэтому и лечение заболеваний крови всегда нужно начинать с лечения души. Без веры в Бога и обращения к Нему за помощью лечение часто бывает неэффективным.

Читая Библию, мало кто понимает самую главную заповедь, данную нам через Иисуса Христа: «Возлюби Господа Бога твоего, всем сердцем твоим и всей душой твоей, и всем разумением твоим».

Суть этой истины простая и сложная одновременно. Бог — это Жизнь во всех ее проявлениях. Нужно уважать Жизнь, любить Ее, любить людей, хорошо относиться друг к дру-

гу и всему живому. Нам, живущим в материальном мире и преследующим чисто мирские цели, часто трудно понять Бога. Нам постоянно чего-то не хватает, мы ссоримся, обижаемся, ненавидим, обманываем, ворует, а иногда поступаем еще хуже.

Нельзя обижаться на Жизнь, на друг друга, жить нечестно. За все придется отвечать, если не дойдет, что мы Живем в Живом, Невидимом, Любящем нас Боге. Он каждому из нас дал возможность жить свободно. Не вмешивается в нашу жизнь. Его не интересуют наши материальные проблемы и Он не собирается помогать нам их решать. Чем больше человек обижается на Жизнь, недоволен собой или другими, тем дальше он от Бога. Тем больше он выделяет отрицательной энергии, которая и вызывает тяжелые болезни.

В конце семинара я привел еще некоторые примеры избавлений от заболеваний крови, когда люди обращались к Богу, каялись за свои грехи и обиды, недовольство жизнью. Известны случаи исцелений от тяжелых форм лучевой болезни у некоторых участников ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС после обращения к Богу и молитв в Киево-Печерских лаврах и других Святых местах.

Бога нельзя понять с помощью ума человека. Он познается сердцем. Мы живем в Живом

мире, в Живом Боге. Он всегда помогает тем, кто Его просит, кто старается жить честно, просит прощение за свои грехи или грехи своих близких. Помощь приходит к тем, кто начинает делать добрые дела, изменяет жизнь в лучшую сторону, помогает другим. Бог помогает незаметно, и не всегда так, как хочется нам. Помощь не всегда приходит сразу.

После семинара я побеседовал с тем парнем, который просил о консультации. Мои примеры пошли ему на пользу. Он назвал причину своего заболевания крови — негативное, даже очень плохое отношение к Жизни. Когда его лечили в больнице, он видел как от таких болезней, как у него, умирают люди. Прочитал много литературы о болезнях крови и пришел к выводу, что дни его жизни сочтены. Врачи это подтвердили, даже примерный срок определили.

Но он все же принял решение еще побороться за свою жизнь. Прочитал книги о лечебном голодании и начал голодать. Сегодня как раз шестой день голодания. Кстати, я это определил по запаху, исходящему от его тела. При лечебном голодании есть некоторые моменты, которые известны только тем, кто этим занимается. После нашего семинара этот человек многое понял. Каяться начал еще в процессе моей лекции, мысленно просил у Бога прощение за свои грехи и плохое отношение к Жизни.

Я дал ему еще некоторые советы по поводу лечебного голодания и пожелал выздоровления. Мысленно попросил Бога, чтобы Он ему помог. Я всегда прошу Бога, чтобы Он помогал тем людям, которые к Нему обращаются. Часто так и происходит. Еще я всегда благодарю Бога, когда узнаю, что моим пациентам становится лучше.

Как дальше сложится судьба этого человека я не знаю, но прошло уже больше шести месяцев и ему не хуже.

В заключение хочу напомнить, что лечиться всегда нужно только у врачей. Но одновременно надо учиться любить Жизнь такой, какая она есть. Пересмотреть свои взгляды, очистить покаянием прошлое. Тогда шансы на выздоровление увеличиваются во много раз.

Биополе человека. Помощь от чудотворных икон, Святых мест и мощей.

Темой моей кандидатской диссертации было изучение действия лазерного излучения на иммунитет человека. Занимаясь наукой, я часто бывал в библиотеках. Однажды мне попала в руки небольшая книжка о биополе. В ней автор рассказывала, что вокруг нашего тела есть биополе, которое у здоровых и больных людей

разное. На биополе можно влиять и исцелять от болезней. Этому может научиться практически любой человек. В конце книги были советы, как развить в себе способности ощущать биополе и исцелять больных, а также адрес, где работала автор этой книги.

В прочитанное я не поверил, но при случае, решил заехать и посмотреть, как можно без лекарств или операций вылечить больного.

Когда у себя в кабинете я включал лазерный аппарат, то всегда ощущал появление какой-то энергии. Выключая аппарат, ощущения исчезали.

Но это был прибор, и здесь мне более-менее понятен принцип появления энергии. Но чтобы вокруг человека была энергия, тогда я этого не понимал.

Через какое-то время меня отправили в командировку, в Киев, на неделю. Все вопросы уладил за три дня, но вместо того, чтобы уехать домой, решил поработать в библиотеках. И мне снова «случайно» попала на глаза книга о биополе. Недолго думая, сел в метро, и через полчаса находился по указанному в конце книги адресу.

Перед кабинетом, где принимала женщина — биоэнергетик, ожидало человек пятнадцать больных. Я сел на крайний стул, думаю понаблюдают, как людей обманывают.

Пациенты к ней в кабинет заходили серьезные и хмурые, а выходили, в большинстве веселые и довольные. С каждым она работала от трех до десяти минут.

Некоторых, вышедших из кабинета, я тихонько расспрашивал. Помогает или нет, как она это делает? И те, кто отвечали на мои вопросы, говорили, что после ее сеансов им стало значительно лучше. Рассказывали, что она делает что-то руками. «Водит» ладонями вокруг больного места, но не притрагивается, а боли исчезают. Для некоторых больных хватало одного сеанса, для других больше.

Украинец не поверит, пока не проверит. Восемь человек сказали мне, что им стало лучше. По натуре я человек доверчивый, но что касается медицины и вопросов здоровья, всегда верю только фактам, а не чьим-то словам или рекомендациям. Иногда бывало поступит в больницу или аптеки новое лекарство. О нем так хорошо распишут, что это лекарство обладает почти чудесными свойствами. Начнешь его назначать больным, а толку никакого. Поэтому не верю я тому, что пишут или рассказывают, пока сам не проверю.

Это касается и темы моей кандидатской диссертации, лазерного излучения. Больше, чем трем ста больным я применял его внутривенно и наружно, но какой-то пользы не обнаружил.

Хотя все, кто применял его до меня, писали о хорошем лечебном эффекте. Не верю.

И вот дождавшись, когда последний пациент вышел, я постучал и зашел в кабинет. Увидел симпатичную, немного уставшую, женщину средних лет. Рядом с ней сидел мужчина лет шестидесяти.

Представился, сказал что я врач, читал ее книгу. Сидел два часа под кабинетом, расспрашивал больных о результатах. Попросил в двух словах рассказать о применяемом ею методе, потому что в книге мне не все понятно. Пока говорил, то было внутреннее ощущение, что она знает мои мысли, а я ее.

Она спросила где и кем я работаю, какой институт закончил? Оказывается мы земляки, и с ее мужем учились на одном факультете, только он на пять лет раньше закончил институт. Она сама не врач, а физик по образованию. Свои биоэнергетические способности, помогать больным, заметила после двадцати лет. Сидящий с ней в кабинете мужчина, врач, профессор одного из киевских медицинских вузов. Изучает ее способности, а также помогает писать медицинские заключения. Мы познакомились.

Она приготовила чай, бутерброды, печенье. Два часа беседы пролетели незаметно. И как оказалось, повлияли на мое дальнейшее пред-

ставление о строении человека, медицине и методах лечения. Расстались мы друзьями. Сейчас эта замечательная женщина работает в Германии, в одном кардиологическом центре. Помогает своими уникальными способностями немцам избавляться от болезней. Периодически проводит приемы в Киеве. Иногда некоторые телеканалы приглашают ее на телепередачи. Она рассказывает о биополе, биоэнергетике и том, что каждый человек может развить у себя биоэнергетические способности.

Среди своих друзей, коллег, близких и знакомых я никогда ни чем не выделялся. Да и сейчас не чувствую себя лучше или хуже других. Такой же как и все. После этой встречи принял решение поработать с собой, чтобы научиться лечить людей с помощью биоэнергетики.

Интерес был чисто житейский. Думал — научусь, и буду сидеть у себя в кабинете, руками «водить»; больных лечить, а главное деньги зарабатывать.

Пошел в библиотеку, заказал литературу по биополю. Оказалось, что в медицинских книгах о биополе вообще ничего не пишут. Но то там, то здесь кое-что собрал. Выяснил, существует много способов работы над собой в этом направлении.

Выбрал самый простой. Утром, после зарядки, минут пять-десять растирал свои ладо-

ни. Разводил их в стороны, а потом медленно сводил. В первый же день почувствовал, что между ладонями на расстоянии пятнадцати — двадцати сантиметров есть что-то невидимое, немного плотное. Такое впечатление, что сжимаешь надутый прозрачный шарик, только его не видишь.

И так каждое утро. Днем, на работе, делая обход в отделении, осматривая больных, постепенно научился определять их биополе. Потом начал чувствовать те места, где есть болезнь. Через время научился с помощью своего биополя, а иногда и биополя со здоровых участков самого больного, восстанавливать место болезни. Не все, но многое получалось. Со всех этих опытов я вынес для себя главное — вокруг каждого из нас есть биополе. Его можно пощупать, выявить места болезни и во многих случаях помочь человеку, не применяя лекарств или операцию.

Я не считаю себя специалистом в области биоэнергетики, но то, что биополе есть — это факт, для меня неоспоримый. Мне удавалось легко снимать боли у пациентов с различными заболеваниями — спинномозговыми грыжами, радикулитами, обострениями язвы желудка, снижать артериальное давление у гипертоников, уменьшать головные боли, боли в сердце и суставах. Мудрого ничего нет, работать нужно.

Но потом появилось сомнение, на правильном я пути или нет?

Допустим помогу какому-нибудь «язвеннику», а через месяц — другой снова обострение болезни. Ведь характер у него не поменялся. Он продолжает к кому-то придирааться, критиковать, ссориться или изнутри сам себя «съедает» за что-то.

То же самое касается и тех у кого радикулит или спинномозговая грыжа. Помогу им и рекомендую начать собой заниматься, делать зарядку, лежать на жестком, изменить питание. А они ленятся собой заниматься, через время болезнь возвращается.

Так бывало и с сердечниками, гипертониками. Сниму им боли в сердце или снижу давление, даю рекомендации — учиться жить спокойно, очистить прошлое покаянием, правильно питаться, выполнять физические упражнения, любить жизнь. Но до них не доходит. После приема уходят довольные, обещают собой заниматься. Но побеждает лень и болезнь через время возвращается.

Поэтому каждый больной должен знать, что кроме лечения у врачей или других специалистов, всегда нужно что-то менять в своей жизни. Иногда это характер, но чаще всего — бороться со своей ленью. Причины большинства болезней или проблем находятся внутри чело-

века. Кто ищет, тот всегда найдет.

Постепенно занимаясь энергетическими упражнениями, и не только ими, мне стало интересно, почему иногда происходят исцеления в Святых местах, у мощей Святых или чудотворных икон.

Однажды к нам в город, в один из храмов, привезли чудотворную икону Пресвятой Богородицы. Я решил пойти посмотреть.

Как только вошел в храм, то сразу почувствовал, ощутил всем своим телом какую-то нежную, добрую, ласковую энергию. Такое впечатление, что я купался в ней. На душе стало по-особому спокойно и радостно. К самой иконе стояла длинная очередь. Лица у людей были серьезные и хмурые. Я стал в углу храма, минут пятнадцать молча молился и благодарил Бога за Его любовь и доброту к нам. Периодически в наш город привозят и другие чудотворные иконы. Я специально ходил, чтобы ощутить их энергетику. Не у всех, но у большинства из них, мне удалось почувствовать ту же самую энергию, только разной интенсивности.

В одном случае от иконы исходила какая-то тяжелая энергия.

Одна из моих пациенток рассказала, что у нас в городе есть могила на которую приходят больные. Некоторым из них там становится лучше.

В этой могиле похоронен священник, который при жизни помогал людям избавляться от разных болезней. Я подробно расспросил у нее, где находится эта могила и решил сходить.

Ласковую, нежную, добрую энергию начал ощущать метрах в двадцати от могилы. Сейчас этого священника возвели в лик Святых и мощи его находятся в одном из храмов.

На этом мои исследования не прекратились. В ста километрах от нашего города есть старый монастырь. В первые годы советской власти его разрушили, некоторых монахов расстреляли, другие сами разбежались. Позже там были разные колхозные склады и другие хозяйственные помещения.

Лет десять назад трое молодых монахов начали его восстанавливать. Первой они отремонтировали одну из церквей, ежедневно ведут службы. Появились и добрые люди, которые им помогают. Сейчас там бывает много паломников, есть хорошая гостиница. Оказывается — это был один из самых знаменитых монастырей царской России. Представители царской семьи, знати из Санкт-Петербурга и Москвы считали для себя за честь хотя бы один раз в жизни в нем побывать, помолиться Богу. К сожалению многого из своего прошлого мы не знаем, причем хорошего не знаем.

Мой друг предложил съездить в этот мона-

стырь. Мы сели в машину и поехали. Когда приехали и вышли из машины, я сразу почувствовал ту самую ласковую, добрую, нежную энергию. Весь воздух был ею наполнен.

Мы нашли старшего монаха и попросили его организовать нам экскурсию. Он по мобильному телефону вызвал женщину-экскурсовода, местную жительницу. Целых три часа она водила нас по территории монастыря, рассказывала его историю. Там, на днепровских скалах, есть и пещеры, где жили монахи — отшельники. Но в самом начале, еще до экскурсии, я спросил у нее, чувствует ли она особую энергию? Она не удивилась моему вопросу, а просто ответила, что чувствует. И называется эта энергия — Божья Благодать. Она от своей бабушки услышала такое название.

Из местных жителей сегодня никто Божью Благодать не ощущает, да и в церковь почти не ходят. Но иногда, кто-нибудь из приезжих паломников, задает ей такой же вопрос, как и я задал.

В интересном, и во многом неизвестном для нас, людей мире мы живем. Такую же энергию, Божью Благодать, я ощущал в некоторых храмах Киева, Одессы. А в Киево-Печерских лаврах, дальних пещерах, чувствовал еще кто-то. Но об этом как-нибудь в другой раз. Знаю, что есть люди, которые поймут почему я не на-

писал, что там чувствовал.

Для тех, кто надеется получить помощь от чудотворных икон, мощей Святых и Святых мест я хочу дать несколько рекомендаций. Нужно знать, что там действительно могут происходить чудесные исцеления. Помощь не всегда приходит сразу, иногда через время.

Перед посещением такого места постарайтесь просмотреть свою жизнь. Найдите свои грехи — обиды, ревность, ссоры, зависть, нечестность, плохие поступки, критику, недовольство, а может кое — что еще. Сходите в церковь, покайтесь. Если не ходите в церковь, то мысленно или вслух, когда никто не слышит, попросите у Бога прощение. После этого, в просьбе к Святеньям, мысленно изобразите желание свое. Желание или просьба должны быть честными и хорошими. Хотите быть здоровыми — представьте себя здоровыми, счастливыми — представьте себя счастливыми. Можете не сомневаться, ваша просьба «услышана». И никому ничего не говорите.

Приведу пример участницы одного из проводимых мною семинаров. У молодой женщины, матери — героини, умер муж. В самый разгар развала Советского Союза она осталась одна с несколькими маленькими детьми. Младшему три года, старшему четырнадцать. Остальным — шесть, восемь, десять, одиннадцать и две-

надцать лет. Она не работала. На детей тогда государство давало копейки. Обошла весь город в поисках работы, но никто ее не взял, безработных и так хватало. Фабрики и заводы останавливались, работы не было.

В отчаянии, она случайно попала на мой семинар, а после занятия попросила о консультации. Рассказала свою историю и честно сказала, что не знает как дальше жить, а главное, нечем детей кормить. При индивидуальных консультациях я часто прошу пациентов записывать то, что они хотят улучшить в своей жизни. Ведь здоровье — это не только наличие или отсутствие какой — то болезни, а и состояние полного физического, психического и социального благополучия. Она записала, что хочет иметь дома продукты, вещи для детей, деньги для оплаты коммунальных услуг, работу, здоровье.

Женщина выглядела неважно, одета была очень скромно. Несмотря на лишний вес, в ней видна была красота. Дальше я диктовал ей — мужа, машину, дом. Вначале она не хотела это писать, но я ее убедил записать. Потом дал рекомендацию врача-санолога: прямо сейчас, после нашей беседы, зайти в ближайший храм и все, что записала, мысленно попросить у Бога. А утром делать зарядку, чтобы здоровье вернуть и детям пример показывать. Она по-

следовала моим советам.

На следующий день на занятии она была веселая и как-то странно посматривала на меня. После семинара подошла ко мне и рассказала, что вчера, когда после церкви пришла домой, дети готовили обед. В квартире было много продуктов. Какие — то дальние родственники, о которых она и не слышала, привезли мешок картошки, сливочное и подсолнечное масло, много других продуктов, да еще оставили немного денег.

Семинары я обычно провожу две недели. К последнему занятию ее уже взяли на работу уборщицей в один из банков. Зарплату пообещали платить больше, чем получают врачи и учителя. Да и выглядела она уже не такой подавленной, как на первом занятии.

Чудеса только начинались. Встретил я ее через полгода. Заметно похудела, модно одета. На вопрос как дела, сразу ответила, что все хорошо. Потом добавила: «Выхожу замуж». Случайно познакомилась с мужчиной, он на десять лет старше ее. Оказывается всегда хотел иметь большую семью, был женат, своих детей не было, жена умерла. Живет в районном центре, недалеко от нашего города. Имеет дом, машину. Предлагает ей с детьми переехать к нему. Часто бывает у них, а она с детьми ездит к нему. Детям там нравится, рядом река, лес, школа, стадион.

Прошло пять лет. У них все хорошо. Таких примеров, когда у людей менялась судьба в лучшую сторону после просьб к Богу, особенно в Святых местах, я знаю не мало. Ибо написано: «Просите — и дано будет вам; ищите — и найдете; стучите — и отворят вам».

О здоровье и счастье детей, которых усыновили или живущим с одним из родителей.

С сидящим напротив меня человеком мы были знакомы давно. В советское время, молодыми коммунистами, вместе ходили в университет марксизма — ленинизма.

Карьера его складывалась удачно, как и моя, впрочем. Он быстро стал начальником цеха на одном из заводов, потом заместителем директора. И если бы не перестройка, то наверняка давно уже был бы директором. Но завода этого нет. Работает простым инженером. Изредка мы встречались и о жизни друг друга имели представление.

В свое время он женился на красивой женщине, имевшей ребенка от первого неудачного брака. Мальчику было три года. Он полюбил его как родного сына, усыновил. Через два года родилась дочь. Дети росли послушными, хорошо учились в школе. Семья была счастливой.

Причина, из-за которой мы сегодня встретились, находилась в сыне. Мальчик окончил университет, женился, имеет ребенка. Но последнее время начал пьянствовать, нашел себе другую женщину, собирается разводиться с женой. Полностью повторяет все, как и его родной отец, который спился и рано умер. Они с женой боятся, что подобное может произойти и с их сыном. Просит меня, чтобы я позанимался с ним, помог избавиться от пьянства, а если возможно, то и вернуться в семью. Сын согласен на встречи со мной.

Данная ситуация была прогнозируема. Несмотря на то, что в воспитание мальчика были вложены любовь матери и приемного отца, хорошее образование и материальный достаток, он должен был стать пьяницей, развестись с женой и, по всей вероятности, рано уйти из жизни. Кто-то должен был «отрабатывать» грехи его родного отца. К сожалению, нередко бывают случаи, когда семьи усыновляют детей, вкладывают в них любовь, образование, материальный достаток. Но жизнь у этих детей не складывается, они повторяют ошибки своих родных родителей, которых никогда и не знали.

Все потому, что у многих из нас, получивших воспитание или «Закваску» в стране не признававшей Бога, отсутствуют истинные знания.

Для начала, я попросил знакомого, чтобы на прием ко мне пришла его жена. От нее много зависело.

На консультации она мне рассказала о своем неудачном браке. О первом муже говорила только плохо. Он был пьяницей, изменял ей. Прожили они вместе около двух лет, часто ссорились, и развод для нее был радостью. Потом повезло, встретила хорошего человека, сегодняшнего супруга. Живут вместе около тридцати лет. Он полюбил ее сына и всегда относился к нему как к родному. Своего отца эта женщина не знала, мать воспитывала ее одна. Отец, вроде бы, тоже сильно пил и гулял, но точно она не знает.

Я спросил у этой женщины: «Верит ли она в Бога и когда последний раз была в церкви?» Она ответила, что в церкви была последний раз с пол года назад. Иногда молится, но редко. Мать ее Вере не учила, а в школе, институте, на работе в то время о Боге говорить было не принято.

Основы духовности всегда закладываются в семье.

«Ситуация в вашей семье поправима — объяснил я ей, но сделать это можете только вы сами». Хотите или нет, но нужно будет молиться и просить Бога, чтобы Он простил вашего отца и первого мужа за их грехи. Самой придется покаяться за

развод, обиды, ссоры и возможно другие грехи.

В Библии написано, что наказание за грехи передается до третьего-четвертого колена. Ваш сын сейчас идет по «стопам» своего дедушки и родного отца. Они умерли, и по всей вероятности, не покалялись за свои грехи — пьянство, супружеские измены, развод. Все это передалось по наследству и вашему сыну. Потом перейдет к внуку. Так будет до тех пор, пока в вашем роду не появится кто-то, кто будет просить Бога простить грехи вашего рода.

Нелегко некоторым из нас, вот так просто, без подготовки, впитывать в себя законы Жизни. Одних горе заставляет или болезни, другим и это не помогает. Но истины вечны и неизменяемы. Сделал что-то плохое, нечестное — покайся. Не покался, через время в жизни возникают проблемы или болезни, которые передаются по наследству. Так всегда было и так будет. Незнание закона не освобождает от ответственности.

Недавно эта женщина перенесла серьезную гинекологическую операцию. Кто читал мои предыдущие книги знает, что «сработала» ее обида на первого мужа. У нее было время покаяться за свою обиду, но она не знала этого, а подсказать было некому. Не бывает справедливых обид. Любая обида — это выброс большого количества отрицательной энергии, которая

через время способствует образованию болезней. По моим наблюдениям, большинство заболеваний женской половой сферы возникают из-за обид женщин на своих мужей или мужчин. Обида могла быть давно, но болезнь все равно возникает. Лечение в таких случаях необходимо начинать с покаяния, тогда хорошо помогает и медицина. Если женщина не покаяется за свою обиду, тогда болезнь носит хронический характер, нередко приходится прибегать и к операциям.

Затем я занимался с обоими супругами. Рассказывал им, что наши мысли и слова обладают энергией. Когда они волнуются, переживают за жизнь своего сына, обсуждают его проблемы в семье, то тем самым направляют на него плохую энергию. Ему и так плохо, а они делают его жизнь еще хуже. «Враги человеку домашние его». Но главные мои рекомендации касались все же покаяния за свои ошибки, а также молитвы, чтобы Бог простил ее первого мужа, отца, а теперь и сына. Счастье и здоровье детей во многом зависит от молитв родителей.

На семинарах, консультациях, встречах, телевизионных передачах, касаясь вопроса усыновленных детей, я всегда рекомендую новым родителям молиться за родных родителей ребенка. Неважно, знаете вы их или нет. Просите Бога, чтобы Он простил их, просите как

за своих близких, тогда жизнь усыновленного ребенка действительно будет счастливой.

После двух занятий с родителями, я пригласил на прием их сына, назначил ему на шестнадцать часов. Логика выбора времени приема была простая. Если он сильно пьет, как говорят родители, то на прием придет не трезвый.

Действительно, он пришел на консультацию с запахом выпитого алкоголя, который пытался скрыть мятной жевательной резинкой. Начали беседовать. Парень оказался умным, университет закончил с красным дипломом. Сейчас работает заместителем генерального директора одной компании. Зарабатывает неплохо.

Последние года полтора — два появились проблемы в семейной жизни. Они с женой стали, как бы, чужими друг другу. Только чужие люди между собой не ругаются, а у них в семье постоянно ссоры, обиды, ревность. Вроде и причин особых на то не было. Сейчас у него есть другая женщина, которая любит его и он собирается уйти к ней. Жене пока об этом не говорил. Еще есть сын, которого он сильно любит и боится, что после развода, жена не даст ему общаться с ребенком. Алкоголь пьет почти каждый день, но не напивается, норму знает.

«Это пока Вы норму знаете» - вставил я. На консультациях я всегда даю возможность пациенту максимально выговориться, иногда задаю

наводящие вопросы. Но чаще всего люди сами рассказывают или «высказывают», настоящую причину своих болезней или проблем. Так и на этот раз. Молодой человек сообщил, интуитивно или подсознательно, чувствует, что его проблемы связаны с родным отцом, которого он не знал. Когда стал подростком, мать рассказала ему почему развелась с отцом. Тот сильно пил, ходил к другим женщинам.

«То же самое сейчас делаете и Вы» - опять не сдержался я. - Точно также будет поступать в своей жизни и Ваш любимый сын». «Так что же делать?» - спросил он. - Жена меня давно не любит, я ее тоже. В семье постоянно ссоры. Не жизнь, а каторга».

Из опыта врача-санолога мне давно известно, что во многих супружеских парах никто ничего не делает для укрепления или сохранения семьи. Тратится много сил на то, чтобы ссориться, обижаться, ненавидеть друг друга. Затем развестись и всем говорить, что виновата вторая половина.

Но если хотя бы капельку энергии, затраченной на взаимные упреки, один из супругов попытается направить на сохранение семьи и улучшения отношений, то развода не будет. А через время наступит мир и взаимопонимание, теплота и настоящая любовь. Да и у детей будет полноценная семья — родные мама и папа. Но

многие этого не знают, поэтому и разводов у нас пока хватает. Для улучшения взаимоотношений и сохранения семьи всегда нужно работать только с самим собой и ни в коем случае не «переделывать» супруга или супругу.

На первой встрече мы договорились «поработать» над вопросом нормализации отношений в семье. Следующую встречу наметили на завтра, к шестнадцати часам с условием, что от него не будет запаха алкоголя.

Работая с больными, а ненормальные семейные отношения — это тоже болезнь, я давно заметил, что на пути к хорошему всегда возникают какие-то препятствия. На следующий день парень не смог прийти. По работе ему срочно нужно было поехать в один из отдаленных районов области. Через день мне нужно было уехать из города, но то, что у него все будет хорошо, я не сомневался. Ведь мама начала молиться и просить Бога о прощении грехов дедушки и его родного отца. Сама ходила в церковь и покаялась за грехи. Материнские молитвы обладают огромной силой, особенно когда матери очищают свою жизнь покаянием. Бог слышит всех, но слушает и помогает тем, кто покаялся о содеянных грехах и старается жить честно.

Примерно через неделю мы снова встретились. Запаха алкоголя не было, и он радостно сообщил, что уже третьи сутки не брал в рот

спиртного. Отношения в семье за это время не изменились, но жена стала вроде немного спокойнее.

Дальше было так. Я объяснил ему, что такое ум человека. Как и почему по наследству передаются болезни и проблемы. Попросил во время наших встреч не пытаться анализировать мои рекомендации, а просто выполнять их. Я назначал, а он тут же, у меня в кабинете выполнял.

Назначение: закрыть глаза и мысленно попросить прощение у своей жены за плохое отношение к ней, ссоры, обиды, измены.

Выполнение: он закрыл глаза, немного расслабился, представил жену и попросил у нее прощение.

Назначение: закрыть глаза, мысленно попросить Бога, чтобы Он простил грехи его деду, отцу, матери и жене.

Выполнение: закрыл глаза, расслабился, попросил у Бога прощение за грехи своих близких.

Назначение: закрыть глаза, мысленно попросить у Бога прощение за свои грехи — ссоры, обиды, супружеские измены, пьянки и другие, которые вспомнит.

Выполнение: закрыл глаза, немного расслабился, попросил у Бога прощение за свои грехи.

На выполнение всех назначений ушло не более десяти минут. Легко и просто. Только умом этого не понять. Ум «Работает» на других, более грубых частотах. Ум создает проблемы, а решает их сердце или наоборот страдает за них сердце. Сейчас у нас больше всего сердечно-сосудистых заболеваний потому, что у многих сердца заблокированы. Нет доступа к чистоте жизни, к более тонким частотам и энергиям.

Затем я научил своего пациента узнавать мысли других людей о нем. Начали с мыслей жены. Попросил его рассказать как он думает о своей жене, только честно.

Немного замаявшись, он сказал, что думает о жене плохо. Она у него некрасивая, вредная, скучная, ленивая и т.д. На каком-то этапе я его остановил. Как бы плохо мужчины не думали о женщинах, последние думают о них еще хуже.

Дальше объяснил ему, что жена думает о нем так же, как он о ней, если не хуже. Но каждый человек может изменять свои мысли. В данном случае нужно убрать свою гордость или глупость.

Назначение: мысленно попросить прощение у жены за то, что сейчас о ней плохо думал и говорил.

Выполнение: закрыл глаза, немного расслабился, представил жену и попросил у нее прощение.

Назначение: для начала, как бы в шутку, расскажите какая хорошая у Вас жена.

Выполнение: он не спеша начал перечислять, что супруга у него красивая, спокойная, добрая, работающая, любит его, прекрасная жена и мать.

Я попросил его еще раз все это пересказать. Потом дал бумагу, ручку и он все хорошее, что только что говорил еще и записал. Что записано пером — не вырубить топором.

Для восстановления семейных отношений, как и для выздоровления от других болезней, всегда нужно время. Быстро ничего не бывает.

Назначил консультацию через три дня и дал домашнее задание. Каждый день, вслух, когда никто не слышит, молиться и просить Бога, чтобы Он простил грехи его родному отцу и матери, дедушкам и бабушкам. Еще, в молитве, просить прощение за свои конкретные грехи и за жену.

Мы встречались с этим парнем чуть больше двух месяцев, по два раза в неделю. От алкоголя он отказался быстро, начал делать зарядку, даже в спортивный зал записался. Я делился с ним знаниями о том, что наши мысли и слова обладают творческой энергией и передаются на расстояние. В мире много искушений жить не честно. Все люди ошибаются, кто-то больше, кто-то меньше. За грехи родителей, деду-

шек и бабушек потомки несут наказание. Но если люди начинают каяться и просить у Бога прощение, то наказание отменяется.

Отношения в семье постепенно улучшались. Спокойно расстался с любовницей, оказывается жена не хуже. На встречах, в моем кабинете, о супруге говорил только хорошее. И она действительно такой становилась. Целый месяц замещал генерального директора, когда тот был в отпуске. Получил солидную премию. К алкогольным напиткам тяги нет, может по две — три недели к спиртному не прикасаться. Продолжает каждое утро молиться, благодарит Бога за все хорошее, что Он ему дает. Подумывают с женой о втором ребенке. Расстались мы с ним друзьями.

В заключение я хочу еще один раз напомнить тем, кто усыновил чужого ребенка. Молитесь и просите у Бога прощение грехов родным родителям ребенка, его дедушкам и бабушкам. Неважно, что может вы их и не знаете. Просите Бога, чтобы Он простил их. Такая молитва займет у вас несколько секунд, но сила ее обеспечит счастье вашему усыновленному ребенку.

Отдельно хочу дать рекомендацию родителям, которые в одиночку растят детей. Чаще это бывают женщины. Не держите зла и обид на своих бывших мужей или мужчин. Мыслен-

но попросите у них прощение, если обижались. За свою обиду попросите. Молитесь и просите Бога, чтобы Он простил им грехи их. Тогда грехи отца не передадутся вашему ребенку или внуку. Они будут здоровы и счастливы в личной жизни. Да и у вас проблем со здоровьем будет гораздо меньше.

Серьезные болезни, возникающие в детстве и молодом возрасте.

Ко мне обратился молодой человек, двадцати четырех лет. Худой, бледный, уши торчат. Ходит с трудом передвигая ноги, опираясь на палочку. «Дунь - упадет». Инвалид с детства. Имеет высшее экономическое образование, свободно владеет двумя иностранными языками. Прекрасно работает на компьютере, даже создает собственные программы.

Но жизнь его ограничена. Постоянные больницы, санатории, горы выпитых лекарств, ведра принятых капельниц, сотни различных консультаций. Зимой на улице практически не бывал, а весной и осенью, минимум по месяцу, лежал в больнице. Главные медицинские диагнозы были такие — ревматоидный артрит и неспецифический язвенный колит. Но кроме того, у него часто бывали простуды, заболевания кожи, а в последнее время появились

периодические потери сознания и головные боли.

Раньше, работая заведующим отделением в больнице, такого больного я обязательно положил бы в стационар. Провел бы ему массу различных очень умных и дорогостоящих исследований, назначил бы и дорогостоящее лечение. Сегодня официальная медицина такие болезни еще не научилась лечить. Периодически, с помощью лекарств, помогает больным, выдает им инвалидность, но болезнь остается.

У врачей — санологов свои подходы к болезням и больным, которые во многом отличаются от взглядов врачей других специальностей. Всегда нужно искать настоящую причину болезни, а не заикливаться только на материалистических взглядах.

Возвращаемся к нашему пациенту. Болеть мальчик начал лет с десяти, появились боли в суставах, скованность в движении. Ему поставили диагноз — ревматоидный артрит. Обследовался и лечился в областной и республиканской больницах. Потом был санаторий в Крыму. Так повторялось часто, но болезнь постоянно прогрессировала. Учеба в школе ему давалась легко. Несмотря на то, что часто приходилось лежать в больницах, учился хорошо.

Лет с двенадцати появился один маленький нюанс. Он начал подшучивать и поддевать

одноклассников, язвить учителям. Появилась зависть к здоровым детям. Из-за вредного характера, родители переводили его из одной школы в другую. К пятнадцати годам у юноши появился язвенный колит, который, как и ревматоидный артрит, сегодняшней медициной почти не лечится. Школу окончил без троек, но с инвалидностью. Легко поступил на заочный факультет одного из экономических университетов. Иностранные языки изучал самостоятельно, большей частью в периоды обострения болезней, лежа в больнице. Нигде не работал, здоровья не хватало на целый рабочий день. Получает пенсию по инвалидности. Изредка подрабатывает с помощью компьютера. Денег впритык, хватает только на питание, да некоторые медикаменты.

Живет с родителями и младшим братом. Мать работает бухгалтером, отец инженером, брат учится в школе.

Во всех учебных медицинских заведениях студентов учат, что лечить нужно не болезнь, а больного. Для лечения болезней существуют лекарства или оперативные методы, а вот для лечения больного нужно кое-что еще.

Если серьезная болезнь возникает в детстве, то всегда причину нужно искать в образе жизни родителей ребенка или бабушек и дедушек, прадедушек и прабабушек. Медицина, которая

лечит болезнь, этого не знает, поэтому многие болезни и не лечатся.

Не секрет, что дети появляются на свет от мамы и папы. Те, в свою очередь, тоже появились от своих родителей и т.д. Существует род человека. По наследству передаются не только материальные ценности, болезни, внешние сходства, а также черты характера, склонность к добрым, честным или наоборот злым и нечестным поступкам. Судьба, или жизнь человека, во многом определяется тем, как жили или еще живут его предки. Яблоко от яблони недалеко падает.

Раньше, до революции 1917 года, большинство жителей России об этом знали. Но с приходом к власти большевиков было навязано однобокое, материалистическое восприятие мира, полностью отрицая Духовное начало. Тех, кто думал иначе, истребляли. Результаты не заставили себя долго ждать. Сегодня, к сожалению, на территории Украины и России, большинство людей живут короче и менее качественно, чем во многих других странах. И причины большинства болезней и проблем нужно искать именно в духовной сфере.

В процессе беседы с этим молодым человеком я выяснил, что его мать, после окончания института, поехала по распределению на север. Там влюбилась, начала встречаться с од-

ним человеком. Но как только забеременела, он ее бросил. Тяжело ей было. Родила ребенка, работала, растила сына одна. По ночам не спала, мальчик рос беспокойным. Через три года встретила хорошего мужчину, они поженились. Ее ребенка он усыновил, через время у них появился еще один мальчик. Отчим к детям относился хорошо. Любил, да и сейчас любит, как приемного, так и своего сына. Родного отца юноша никогда не знал и не интересовался им.

Повторю еще раз, что для возникновения серьезных болезней должна быть причина. В данном случае, она находится в его родном отце, который поступил подло, бросив беременную от него молодую женщину. Вдобавок еще, в период беременности, мать сильно переживала и ненавидела бросившего ее мужчину. Хотела даже прервать беременность, но сроки не позволяли.

Восстановление здоровья в таких случаях нужно начинать с Покаяния. Тем, кто не верит в Бога, воспитан в одностороннем, материальном восприятии мира это трудно понять. Они не знают, что за грехи, плохие, нечестные, подлые поступки всегда в роду кто-то будет отвечать.

Мальчик болезнями и инвалидской жизнью «расплачивается» за грехи своих родителей. Грех отца в том, что он соблазнил девушку,

а потом бросил ее беременной. Наверняка у него было еще много и других пороков, ведь «язвенный» характер юноша от кого-то тоже наследовал. Грех матери — ненависть и обида, исходящие от нее в период беременности на бросившего ее мужчину, а также желание избавиться от плода.

У каждого человека в жизни могут быть сложные моменты, святых среди нас, живущих сегодня, нет, или по крайней мере, я о них не слышал. Но всякий раз, когда мы совершаем какой-нибудь плохой поступок, сильно обижаемся, ненавидели — за это нужно попросить у Бога прощение, или — Покаяться. Хорошо еще помолиться за тех людей, кто нас обидел. Все это имеет прямое отношение к нашему здоровью, а также счастью и здоровью наших близких. Так было всегда и так будет всегда, законы Жизни изучать нужно.

Сидящий напротив меня молодой человек в Бога не верит, его мать тоже не верит. В школе этому никогда не учили. В многочисленных больницах, которых он побывал, о Боге даже не вспоминали. Мне он тоже не верит. Надеялся, что я буду его лечить, а вместо этого прослушал лекцию, где ни слова нет о лекарствах, просто настоящая проповедь о Боге, покаянии, грехах.

Честно говоря, еще несколько лет назад, если

бы мне кто-то прочитал подобную лекцию, я тоже не поверил бы. Но когда я, врач-практик, много лет проработавший заведующим неотложным отделением, увидел, как больные избавляются от разных болезней или их здоровье улучшается после того, когда они каются за свои грехи, сомнений не осталось.

Периодически мне приходится проводить занятия в больницах с врачами разных специальностей. Когда кто-то из них сомневается в отношении покаяния, то я рекомендую им проверить на практике этот метод, а потом делать выводы. Не веришь — проверь, тогда сомнений не останется. Доказывать в таких ситуациях бесполезно.

Консультации со своими пациентами я провожу на основании уже имеющихся фактов. Так как здоровье этого юноши не улучшалось, а наоборот постепенно ухудшалось, выхода у него не оставалось. Все, известные науке способы лечения, он уже прошел. Впереди была жизнь инвалида на маленькую пенсию или возможность попробовать следовать моим советам — рекомендациям, назначениям врача-санолога.

Я объяснил ему, что здоровье восстанавливается постепенно. В его ситуации нужно два-три года работы. Заниматься собой придется самому, а я буду давать только знания и немного

помогать. Существует много способов помощи больным. Но если они не начнут сами для себя что-то делать, изменять свой характер, взгляды на жизнь, толку от помощи не будет. Болезнь все равно через время вернется.

Этапы или схема восстановления его здоровья были следующие.

У меня в кабинете он закрывал глаза и мысленно очищал свое прошлое от плохих поступков. Просил прощение у всех людей, кого обидел, кому завидовал, о ком плохо думал и говорил, на кого сам обижался. Оказалось, что таких людей в его жизни было много, ведь характер то «язвенный». Что не вспомнил у меня в кабинете, потом «доделывал» дома.

Следующее — нормализация отношений с теми людьми, с которыми ему сейчас приходится общаться. Учиться думать и говорить о жизни хорошо.

Каждое утро молиться и просить Бога, чтобы Он простил грехи его маме и родному отцу, дедушкам и бабушкам, а также ему самому. Вечером, перед сном, благодарить Бога за все хорошее, что в этот день у него было.

Пришлось мне встретиться и с его мамой. Нелегко ей было вспоминать прошлое. Но ради здоровья и счастья сына, пошла в церковь, покаялась за свои грехи, молилась также за родного отца ребенка.

В процессе консультаций я обучил его комплексу легких физических упражнений, которые нужно делать каждое утро, пять — семь минут. Назначил также ежедневные прогулки в близлежащем около его дома парке. Во время прогулок обращать внимание на природу, деревья, небо, птиц, воздух, людей и свои ощущения. Периодически наблюдать за мыслями, особенно за плохими и не верить им.

С этим молодым человеком мы встречались два-три раза в неделю, иногда реже. Я контролировал его занятия собой, поддерживал и «подгружал» новыми знаниями.

Первые, небольшие улучшения в здоровье начались месяца через два-три. Бывали потом и периоды ухудшений, но он продолжал заниматься собой. Каждое утро начинал с молитвы, причем молился осознанно. Просил у Бога помощи, а главное просил, чтобы Бог простил его родного отца и маму. После молитвы занимался физическими, дыхательными и другими упражнениями, которым я его постепенно обучал. Научился применять покаяние в повседневной жизни. Если возникали с кем-нибудь конфликты, то мысленно каялся или молился за обидчика.

Постепенно здоровье улучшалось, причем без медикаментов. Но на пути к хорошему всегда есть препятствия. Это как контрольная

работа в школе по пройденной теме. Освоил тему хорошо — написал контрольную, получил положительную оценку. Не освоил тему — на контрольной получаешь двойку.

Примерно через год, или немногим больше, он чувствовал себя уже хорошо и устроился на работу. Проработал два месяца нормально, потом начались разногласия с руководством, его уволили. Нашел новую работу, через время начал проявлять излишнюю активность, критиковать сослуживцев. Его снова уволили. Познакомился с девушкой, немного повстречались, поссорились. Она его бросила.

Начались обострения болезней. Месяца три вынужден был «валяться» в постели. Лечился в больнице, потом дома. Ко мне не обращался.

Почему-то больные считают, что врачи должны о них заботиться. Но есть правило: не просят, не лезь. Несмотря на то, что болезни оставались, он продолжал каждый день молиться и по немногу читать Библию. Потом, пересилив свою гордость, снова позвонил мне, записался на прием. Встретились. Внешне он выглядел лучше, чем при первой встрече, ходил уже без палочки, но все равно был слабеньким.

Быстро нашли причины ухудшения здоровья и обострения болезней. Это были недовольство руководством на первой работе. Обида за увольнение. Критика сослуживцев на второй

работе, снова обида за увольнение и конечно обида на девушку, бросившую его. Еще он обижался и на меня за то, что я не интересовался его здоровьем.

Любая обида — это болезненное состояние ума человека, выброс отрицательной энергии. Больной ум и привел к обострению болезней в теле.

Снова возвращаемся к покаянию. Сев в удобное кресло у меня в кабинете, он закрыл глаза, расслабился. По очереди мысленно представил всех людей на кого обижался и у каждого попросил прощение . Затем попросил у Бога помощи научиться - не обижаться и быть довольным жизнью. На все ушло не более пяти минут. За свою обиду на меня он попросил прощение вслух.

Мы встретились несколько раз. Он снова начал делать зарядку, гулять в парке, любоваться жизнью. Когда чем-то или кем-то был недоволен, сразу мысленно каялся.

Прошел еще год. Сегодня это совершенно другой человек. Работает на нескольких работах, часто ездит в командировки в другие города. Хорошо зарабатывает. У него очаровательная подруга, доволен жизнью. Лекарств никаких не принимает.

Избавление от алкоголизма, наркомании, игромании.

Как-то вечером мне позвонил знакомый, с которым мы раньше работали в одной больнице. Попросил о консультации. Встретились на следующий день, в конце рабочего дня, поговорили о жизни, потом перешли к делу.

Его сыну двадцать четыре года, закончил университет. Проблема в том, что сын наркоман. Могу ли я ему чем-нибудь помочь? Они уже обращались к психиатрам, наркологам, несколько раз делали «очистку» крови через аппараты, даже пытались кодировать юношу, но толку нет. Мальчик после школы уехал учиться в университет в другой город. Уезжал нормальным, но после третьего курса родители заметили, что сын употребляет наркотики. Боролись всеми возможными способами. Кое-как удалось закончить учебное заведение. Сейчас он живет с ними, нигде не работает. Непонятно каким образом постоянно где-то достает наркотики.

О том, что подобные проблемы возникают там, где слабая духовная защита, я уже писал. В этой главе добавлю еще кое-что. После того, когда знакомый изложил мне суть вопроса, я предложил ему прийти ко мне на прием вместе с женой, а сыном я буду заниматься после

беседы с ними. Да и то, если он сам этого захочет. Сын хочет бросить употреблять наркотики, заверил меня отец, но сам этого сделать не может.

На следующий день, утром, родители пришли ко мне. Мы были знакомы давно, и они знали меня как заведующего отделением, работавшего когда-то в больнице. Думали, что я буду назначать их сыну какие-то лекарства или применять психиатрические практики. Но в процессе беседы-лекции, что-то до них начало доходить.

Часа полтора-два я рассказывал супругам о грехах и духовной защите, об искушениях, которые подстерегают нас в жизни и особенно молодежь. О том, что очень тяжело детям, заболевшим наркоманией, алкоголизмом или игроманией самим, или с помощью медицины, избавиться от этих болезней.

Вначале супруги смотрели на меня немного странно, но когда я предложил им мысленно просмотреть свою жизнь и самим себе честно ответить есть ли у них в жизни нечестные поступки, их отношение к беседе изменилось. Как потом признался мне отец юноши, просматривая мысленно свою жизнь, он обнаружил, что нечестных поступков было много. Например: регулярно изменял жене, постоянно брал взятки с пациентов, обманывал руководство, под-

воровывал и продавал лекарства и т.д. Все это он мне рассказал, естественно, один на один, когда никого в кабинете не было. Мог бы и не рассказывать, я это и так знал, ведь мы работали когда-то в одной больнице. А в любом коллективе все друг о друге все знают.

Когда родители просмотрели свою жизнь и увидели там много нечестных поступков, то согласились со мной, что в болезни сына виноваты они. Не учили нас, взрослых, что за нечестные, плохие поступки — грехи могут отвечать дети или внуки.

Лечение в таких случаях всегда нужно начинать с очищения жизни родителей, если им удастся это понять.

Я предложил им у себя в кабинете, закрыть глаза и мысленно попросить у Бога прощение за свои конкретные грехи. Потом повторить эту процедуру у себя дома, а если хватит мудрости, то сходить в любую церковь и исповедаться у священника. После этого могут приводить на консультацию сына.

Дня через три отец привел ко мне сына. Наркоманы очень грамотные ребята. Они прекрасно разбираются в различных наркотических веществах. Знают и о современных методах лечения, которые к сожалению не помогают.

На меня юноша посмотрел, как на очередного врача, от которого пользы не будет. Да,

он хочет отказаться от наркотиков, но ничего с собой поделать не может.

Читать лекцию о вреде наркотиков я не стал. Немного поговорили о жизни. Затем предложил ему записать свое желание. Он взял лист бумаги и ручку, записал: «Хочу избавиться от наркотиков, хочу быть здоровым». Затем трижды прочитал свое желание вслух.

Дальше я диктовал, а он записывал Иисусову молитву: «Господи, Иисусе Христос, Сын Божий, помилуй меня грешного и помоги избавиться от наркотиков». Попросил трижды прочитать эту молитву вслух, что он и сделал. В кабинете мы были вдвоем, отец сидел в коридоре.

Потом минут десять — пятнадцать я рассказывал ему о том, что мы живем в мире, который не понимаем, много не знаем. Есть вечные истины и знания, но большинство в нашей стране их не изучает, поэтому не понимает и не применяет. Как результат, возникает много болезней и проблем. Его болезнь, например, тоже от незнания. Но теперь у него появился шанс выздороветь, при условии, что он будет выполнять мои рекомендации врача — санолога, которые были следующими. Три раза в день, утром, в обед и вечером по три раза мысленно, а если никого не будет рядом, то вслух, читать Иисусову молитву. «Господи Иисусе Христос, Сын

Божий, помилуй меня грешного и помоги избавиться от наркотиков». Читать молитву в течении недели. Если по какой-то причине забудет прочесть молитву, то все равно на следующий день снова читать.

Парень честно сказал, что не верит моим назначениям. Я с ним согласился, сказал, что и сам не сильно верю, но некоторым помогает. Мы договорились, что он постарается читать молитву и тогда мы проверим «работает» она или нет. На прощание я попросил его прочитать молитву вслух, три раза. «Господи Иисусе Христос, Сын Божий, помилуй меня грешного и помоги избавиться от наркотиков». Он прочитал. Листок бумаги с записанным желанием и молитвой взял с собой. Еще я напомнил ему, чтобы никому ничего не говорил, а когда выздоровеет, то обязательно нужно сходить в церковь и поблагодарить Бога.

Признаюсь честно, я не очень — то верил в хороший результат. Примерно через год после описанного случая, на одной конференции, я встретился с отцом юноши. В перерыве говорили, спросил как сын? «Нормально, - ответил он, наркотики давно не употребляет, работает по специальности, собирается жениться».

Мне стало интересно. Иногда я назначал Иисусову молитву алкоголикам, а также молодым ребятам, больными игроманией. Решил прове-

ритель, как у них дела.

Позвонил домой молодому мужчине, которого когда-то консультировал по поводу алкоголизма. Давно бросил пить, сменил работу, чувствует себя прекрасно.

Пошел на работу к отцу, сын которого страдал игроманией. Поговорили о жизни, спросил за сына. Все нормально, сын бросил играть, работает, живет гражданским браком с девушкой.

Когда — то одна женщина приводила ко мне на консультацию дочь — наркоманку. Специально зашел к ней на работу. Спросил о дочери. Она улыбнулась, все хорошо, дочь давно замужем, ждет ребенка.

Схема, по которой происходило выздоровление молодых людей, попавших в ловушку наркотиков, алкоголя или игровых автоматов выглядит, примерно, следующим образом.

Ко мне обращался один из родителей заболевшего ребенка. В процессе беседы выяснялось, что в каждой семье хватало каких-то нечестных поступков, ссор, обид или других грехов. Через тридцать — сорок минут общения до них «доходило», что за свои грехи нужно покаяться. Желательно это сделать обоим супругам. Бывало и так, что второй родитель не верил моим рекомендациям и на беседу не приходил. Но один из них все равно каялся и мысленно просил у Бога

прощение. Некоторые из них ходили в церковь на исповедь к священникам и молились, просили Бога помочь выздороветь их ребенку.

Потом на прием приходили их дети, как правило, в сопровождении одного из родителей. С больным ребенком мы беседовали вдвоем, в кабинете, а родитель сидел в коридоре. Все дети высказывали (озвучивали желание избавиться от болезни). Некоторым из них я предлагал свое желание записать. Потом мы беседовали. Дети рассказывали о своих проблемах, почему, по их мнению, с ними произошла такая ситуация, какими способами они пытались от нее избавиться. Оказалось, что почти все они «подцепили» болезнь, уехав учиться в другой город, хотя были и такие, кто заболел не выезжая. В процессе нашего общения я соглашался с ними, что избавиться от их болезни очень трудно, но возможно. Предлагал записать, а некоторым просто запомнить Иисусову молитву и при мне несколько раз повторить ее вслух. В дальнейшем рекомендовал всем им читать ее в течении недели по три раза, три раза в день мысленно или вслух, если никто не слышит. Предупреждал, что если по какой-то причине забудут ее прочитать, например, завтра, то послезавтра все равно читайте. Ребята мне не верили, что молитва поможет, но мы договаривались, что они будут читать. А поможет она или

нет, будет видно потом. Еще я просил ребят никому не говорить о том, что они будут делать, а когда болезнь уйдет, то нужно сходить в любую церковь и поблагодарить Бога.

Я описал примерно схему работы с такими больными, хотя в каждом случае были некоторые отличающиеся детали.

После встреч со мной, сразу жизнь молодых людей не изменялась. Какое-то время они продолжали находиться в зависимости от своих болезней. Но месяца через три — четыре у каждого из них в жизни произошли неприятные ситуации, после которых от болезней не осталось и следа. Все они выздоровели.

Молодого человека, страдающего алкоголизмом, уволили с работы, да еще завели уголовное дело, обвинив в краже. В тюрьму его не посадили, но на допросы вызывали часто. Потом настоящих воров нашли, а он за это время бросил пить. Нашел новую работу, причем лучше, чем прежнюю, к алкоголю равнодушен.

Девушка, наркоманка, для покупки наркотиков назанимала много долгов. Пришло время отдавать, а нечем. Ей начали угрожать, один раз даже побили. Дошло до того, что она боялась одна выходить из дома. Часть ее долгов отец погасил, потом обратился за помощью в милицию. Пока решалась проблема с долгами, девушка сидела дома и от наркотиков освободи-

дилась. Затем родители отправили ее в другой город, к бабушке. Там она встретила хорошего парня, влюбилась, вышла замуж, сейчас ждет ребенка. Ни о каких наркотиках не вспоминает.

Примерно так, с помощью различных неприятных ситуаций, избавились от своих болезней и другие мои пациенты. Никто из них серьезно не пострадал, зато все выздоровели и жизнь их улучшилась.

Многое поняли и их родители, а одного из них, своего коллегу, я недавно видел в церкви. Что он там делал, не знаю, но я рад за него и его сына, а также за всех ребят, которые с помощью Иисусовой молитвы освободились от своих болезней.

В процессе работы мне часто приходится встречаться с разными людьми. У некоторых из них дети учатся или собираются учиться в других городах. Не все молодые люди могут справиться со своей самостоятельностью. Очень много искушений обрушивается на них. «Зло человека от юности его». Поэтому родителям, чьи дети уезжают учиться в другие города я рекомендую почаще молиться за них. Родительские молитвы обладают огромной силой, способной защитить ребенка от вредного воздействия.

Этого не может быть или что дают знания мужчинам среднего возраста.

Мужчине шестьдесят четыре года. Наблюдавшая его в течении трех лет, по поводу узла в щитовидной железе, врач-эндокринолог не поверила очередному ультразвуковому исследованию. Три года в щитовидной железе был большой узел, нужно было делать операцию, а сейчас его не стало. «Этого не может быть» - сказала она и направила его еще раз пройти обследование щитовидной железы. Он снова прошел ультразвуковое исследование, узла не оказалось.

Точно также удивился и врач уролог, когда осмотрел его предстательную железу. У пациента был хронический простатит и аденома, но сейчас все было нормально. Он назначил ему дополнительные исследования — предстательная железа оказалась здоровой.

Не поверил и врач — кардиолог, около десяти лет лечивший его гипертонию и атеросклероз. В течение года у этого мужчины не повышалось давление, лекарств никаких не принимал. Сделал исследование сердца и сосудов — атеросклероз исчез. Хотя в течение десяти лет, при обследовании, выявлялись признаки атеросклероза сосудов.

Сразу отмечу, что никаких чудес не произо-

шло. Просто человек получил знания и начал собой заниматься, захотел быть здоровым. Из своих наблюдений я выяснил, что большинство больных людей не понимают простой истины: лечиться и быть здоровым — это две большие разницы. Обычно на семинарах, которые я провожу, эта простота «доходит» дня через три-четыре. Лечиться — значит применять лекарства и другие назначения врачей. Быть здоровым — начинать изменять свои взгляды на жизнь и собой заниматься.

В организме каждого человека есть мощная восстановительная система. Повторю еще раз — в организме каждого живого человека есть силы, способные улучшить здоровье или полностью его исцелить от большинства болезней. Но для того, чтобы эти силы заработали, нужны знания, вера, время и какие-то действия.

Пациенту, о котором идет речь, сейчас под семьдесят лет. Чувствует себя прекрасно, живет полноценной семейной жизнью. Все органы работают. Выглядит гораздо моложе своего возраста, его жена тоже, хотя по возрасту они почти ровесники.

На семинары, «Как быть здоровым», он попал по совету знакомых. Сидел и слушал мои лекции-рассказы о том, что у каждого человека есть ум и тело. Болезни чаще всего возникают у тех людей, кто недоволен жизнью. Но стоит

человеку пересмотреть некоторые свои взгляды, начать делать легкие физические упражнения, почаще ходить пешком и многие болезни исчезают без лекарств или операций.

Умудренный жизненным опытом, этот человек мало верил моим рассуждениям. Когда же я говорил, что наши мысли передаются на расстояние и другие люди, о которых мы думаем, «слышат их», то не поверил ни одному моему слову. Но все же решил проверить.

Еще со школы у него были плохие отношения с одним одноклассником. И хотя оба они уже давно дедушки, плохие отношения остались. Всегда, когда они где-нибудь встречались, испытывали друг к другу неприязнь.

На занятиях я всем напоминаю, что путь к здоровью нужно начинать с нормализации отношений с теми людьми, с которыми у вас есть проблемы. Делается это просто. Вы начинаете хорошо о них думать и говорить. Каждый человек может изменять свои мысли, если захочет, конечно. Только глупцы любят ссориться да обижаться, не понимая, что делают себе хуже.

Из опыта общения с людьми, я выявил: мало кто знает, что как мы думаем и говорим о человеке, так точно же он думает и говорит о нас.

И вот герой нашего рассказа решил проверить, правду я говорю или нет. Сидя на семинаре, он начал хорошо думать о своем одно-

класснике, да еще мысленно попросил у него прощение за свои обиды на него. Дело это было во вторник.

В среду он шел на семинар и по дороге «случайно» встретил этого самого одноклассника. Раньше они даже не здоровались, отворачивались друг от друга. Но сегодня, тот увидев его, радостно улыбнулся, приветливо помахал рукой. Они остановились и минут пятнадцать поговорили, как старые добрые друзья. Договорились даже на рыбалку вместе сходить, да пивка попить.

Но наш пациент, как настоящий «Фома неверующий», решил снова плохо думать о своем однокласснике. Дня через три они «случайно» встретились. Одноклассник прошел мимо него, не ответил на приветствие. Он громко позвал его, но тот грубо ответил — «отстань» и пошел своей дорогой.

Уважаемые читатели, знайте, что люди о которых вы думаете или говорите «за глаза», чувствуют как вы к ним относитесь. Что посеешь, то и пожнешь. Будете хорошо думать или говорить о человеке, точно также он будет думать и говорить о вас. И наоборот, на плохие мысли и слова будет отвечать тем же.

Семинары я провожу по две недели. За это время у всех, а это примерно сто - двести человек, улучшаются взаимоотношения в семьях,

на работе, с соседями или другими людьми, с кем у них были или есть проблемы. Улучшение взаимоотношений — это начало восстановления здоровья. Нас этому, к сожалению, не учили.

В 1986 году, меня в составе бригады украинских медиков, направили в летний период в одну из средне-азиатских республик на помощь местным врачам. Летом, в жару, там часто бывают вспышки инфекционных болезней: дизентерии, сальмонеллеза, гепатита, холеры, брюшного тифа и других. Отмечается высокая детская смертность. Мы приехали в небольшую больницу на сто пятьдесят мест. За десять дней, перед нашим приездом, там умер двадцать один ребенок. В первый же день мы осмотрели всех больных, назначили правильное лечение, в основном капельницы и антибиотики. За сорок пять суток нашей работы в этой больнице умер всего один ребенок. Сравните двадцать один за десять дней и один за сорок пять. Инфекционные больные, в большинстве случаев, при правильном лечении легко выздоравливают. Специалисты нужны, знающие свое дело.

Так же и у нас, чтобы люди меньше болели, дольше и лучше жили — нужны специалисты, которые бы не только лечили, но и рассказывали, учили, как жить без болезней или избавляться от уже имеющихся. У нас пока на-

стоящая вспышка «инфекционной безграмотности».

Не знают люди, что восстанавливать свое здоровье нужно каждому самому. Когда пациент, о котором шла речь в начале, проверил, что мысли передаются, то начал внимательнее относиться к моим рекомендациям, а главное выполнять их.

После восстановления нормальных отношений, нужно очистить свое прошлое от ссор и обид, плохих и нечестных поступков. Люди, получившие однополярное или материалистическое воспитание, не знают, что ученые уже давно доказали наличие Бога. Только называют они Его разными, близкими к науке названиями, например Единое Сознание. Все сознания людей связаны между собой. Наши мысли и поступки тоже фиксируются в этом Едином Сознании. Когда мы вспоминаем то, что делали плохое, нечестное и просим за это прощение, нам всегда прощается. Лучше это делать в церкви, на исповеди. Но тем, кто в церковь не ходит, можно дома сесть в удобное кресло или на стул, закрыть глаза, просмотреть свою жизнь, вспомнить плохое и попросить за это прощение.

Когда на семинарах я прошу людей закрыть глаза на несколько минут, просмотреть свое прошлое, очистить его от плохого и нечестного, то даже воздух в зале после этой процедуры

становится свежее и чище.

Шестидесятичетырехлетний мужчина, у которого был узел в щитовидной железе, гипертония, хронический простатит и аденома, просмотрел свою жизнь, нашел там много разных плохих и нечестных поступков. Мысленно попросил прощение. Не постеснялся сходить в церковь, исповедался.

Здоровье всегда восстанавливается постепенно, об этом я тоже напоминаю участникам занятий. Если вы начали путь к мирной жизни, очистили свое прошлое, учитесь жить без ссор и обид — дорога открыта.

Умеренные физические упражнения, до десяти минут, способствуют улучшению кровообращения и «включают» механизмы самоисцеления.

Он начал делать зарядку, больше ходить пешком. Помирился со своим одноклассником. Перестал ссориться с женой, критиковать других людей. Стал каждый день вспоминать свое детство, молодость, представлять себя молодым и здоровым. Постепенно начал замечать, что здоровье его улучшается, благодарит за это Бога.

Видя, что муж занимается собой, начала делать зарядку и жена, учится у него быть здоровой. Сходила в церковь, покаялась за свои грехи и недовольство жизнью, старые ссоры и

обиды. Ее здоровье тоже улучшилось. Сейчас они просто живут и радуются Жизни. Благодарят за это Бога.

Я специально привел пример того, что при правильном лечении инфекционные больные легко выздоравливают. Так же избавляются от своих болезней и проблем те люди, которые получают знания и начинают собой заниматься. Не нужно стесняться быть здоровым, изменять некоторые свои жизненные убеждения. Хорошее, как и плохое, заразительно. Если в семье один человек меняется в лучшую сторону и не навязывает свои новые взгляды другим, то через время другие члены семьи начинают учиться у него.

Кажется ничего сложного для того, чтобы быть здоровым нет. Но на пути к Знаниям всегда есть препятствия. Никто пока призывать людей быть здоровыми не собирается. Каждому нужно самому искать знания, а тем более применять их.

На мои семинары приходят обычные люди. Многие из них посещали различные оздоровительные тренинги, читали книги о восстановлении здоровья. Некоторые владеют различными практиками, и как правило, все замечают, что сегодняшняя медицина к здоровью никакого отношения не имеет. К лечению болезней и профилактики инфекционных болезней имеет,

а к здоровью людей нет. Медицина стала экономической, чем больше больных, тем больше денег. Поэтому быть здоровым или лечиться каждый должен определяться сам.

Как быть здоровым в Украине и России

Теплыми майским вечером я наслаждался пением птиц у себя в саду. Раздался междугородний телефонный звонок. Молодой, приятный женский голос сообщил, что звонят из Москвы, телестудии «Останкино». Меня хотят пригласить для участия в телепередаче по теме «Обиды и здоровье» в качестве врача-эксперта. Все расходы, связанные с проездом, проживанием и питанием берут на себя.

Я поблагодарил за приглашение и сказал, что ответ смогу дать через день. Договорились, что девушка мне перезвонит. Через день она снова позвонила, я дал согласие. Оговорили дату и детали поездки.

К этому времени у меня уже был небольшой опыт телевизионного общения с людьми. Около года назад организовал и провел цикл телепередач о здоровье на областном телевидении. Поэтому, посмотреть как делают телепередачи в Останкино, мне было интересно.

Тем более тема была хорошо знакома. Я даже

обрадовался за россиян, что не жалеют телевизионного эфира для такой злободневной проблемы.

Поездка была приятной. В купе попались хорошие попутчики. На вокзале, в Москве, встретил водитель и отвез в гостиницу, где был забронирован номер. Запись передачи была запланирована на завтра, к двум часам дня. Водитель сказал, что к часу он за мной заедет.

На следующий день, утром, я сделал зарядку, позавтракал и пошел гулять в останкинский ботанический сад. Быстрее всего это не сад, а настоящий лес. Вернулся к двенадцати, пообедал в кафе. К часу подъехала машина и отвезла на студию.

Я не специалист в телевизионной отрасли, но если с чем-то сравнивать весь Останкинский комплекс — это огромный завод, с тысячами сотрудников, цехами и другими подразделениями.

У пропускного пункта поджидала звонившая мне девушка, мы познакомились. Прошли в большую комнату, где уже были несколько участников предстоящей передачи. С каждым из нас беседовали представители программы. В мою задачу входило выслушивать выступления всех «героев» и в конце передачи дать профессиональную оценку.

К двум часам нас пригласили в студию, где и

проходила запись передачи. Там уже было много зрителей. Ведущий, известный на всю Россию, и не только, специалист в области здоровья, начал передачу. Приглашал из-за кулис по очереди «героев» и задавал им разные вопросы. Участники были подобраны по теме. Каждый из них рассказывал свою историю, свои проблемы и болезни.

У меня сложилось впечатление, что я никуда не уезжал, а нахожусь у себя в Херсоне. Провожу семинар или консультации. Люди из Санкт-Петербурга, Москвы или Иркутска говорили то, что я слышу часто и от украинцев.

У молодой женщины не сложилась личная жизнь, много болезней, обида на родную мать, которая постоянно ей мешает. Мужчина рассказывает о серьезных болезнях своей матери, после того, когда она сильно обиделась на бросившего ее мужа, его отца.

Женщина, с постоянными головными болями и не совсем удачной судьбой, всю жизнь обижалась на пьяницу отца.

У следующей героини муж пьяница. У нее на этой почве нарушение мозгового кровообращения, увеличена щитовидная железа.

Ведущий профессионально подчеркивает связь между обидами, неудачными судьбами и здоровьем. Дает рекомендации всем прощать тех людей, на кого они обижаются. Не держать

обиду в себе. Предлагает здесь, в студии, мысленно или вслух, простить тех людей, на кого они обижаются.

Выступает психолог, который тоже говорит о том, что обиды приводят к болезням и неудачам в личной жизни.

Затем предоставляет слово мне. Как обычно, мысленно посылаю любовь всем присутствующим в зале, а также телезрителям. Подтверждаю, что ссоры и обиды действительно являются причиной многих заболеваний. Большинство женских болезней связаны с обидами женщин на своих мужей или мужчин. Сильные обиды на своих родителей могут приводить к неудачам в личной жизни или серьезным болезням.

Давно выявлена связь заболеваний щитовидной железы и обид. Перечень болезней в теле человека, причиной которых могут быть ссоры и обиды, можно продолжать до бесконечности.

Раньше, делая первые шаги в санологии, я тоже рекомендовал пациентам простить своих обидчиков. Но на практике заметил, что очень редко кому удастся это сделать. Трудно человеку прощать кого-то, ведь каждый считает себя правым. Даже если кто-то и прощает кого-то, то обида часто остается и через время снова начинает «работать». А вот, чтобы обида исчезла

полностью, нужно немного знаний и чуть-чуть другой подход.

У человека есть тело и ум. Они взаимосвязаны друг с другом. Ссоры, обиды, зависть, ревность, гордость, ложь — болезненное состояние ума человека. Это обычные болезни, на которые мало кто обращает внимание. Результатом этих болезней являются неудачи в личной жизни и проблемы в теле. Гиппократ всегда начинал лечение пациентов с лечения ума, и только затем переходил к телу.

Работая с больными, я заметил, что мало кто из них обращает внимание на свой ум. Дня три нужно объяснять человеку, раньше в большинстве случаев не «доходит», что причина его личных неудач и болезней в теле, находится в его же уме. Что лечатся такие болезни легко, если он начинает «лечить» ум.

Дальше я даю такие рекомендации «героям» телепередачи. Мысленно представьте тех людей на которых обижаетесь и попросите у них прощение за свою обиду на них. Когда попросите у них прощение, тогда вам удастся наладить отношения с ними. Те люди, на которых вы обижаетесь, считают, что виноваты вы сами. И правильно делают. Человек, который обижается, недоволен — всегда делает себе хуже и постепенно становится больным. Хотите кого-то простить, вначале попросите прощение у че-

ловека на которого обиделись, просите прощение за свою обиду. И только потом вам удастся его простить.

Делать все это можно мысленно, ведь наши мысли «передаются» на расстояние и времена. Для мыслей нет преград. Очень важно попросить прощение у тех людей, которых уже нет в живых, если вы на них когда-то обижались.

Еще я добавил, что мы живем в Живом, невидимом и непонятном для многих из нас Мире. Этот Мир всегда реагирует на любые наши мысли, слова и поступки. На хорошие, добрые мысли, слова, дела в ответ получаем тоже. На плохие — плохое. Что посеешь, то и пожнешь.

Всего я выступал минут двадцать. Но после редактирования передачи, в эфире мое выступление заняло не более четырех минут. В целом я остался доволен — показали главное. Прощение обид всегда начинать с того, что нужно самому просить прощение у обидчиков за свою обиду на них. Тогда легко удастся простить и их самих. А через время начнет улучшаться здоровье, удачно складываться личная жизнь исчезать серьезные проблемы. Взаимоотношения улучшаются сразу, а все остальное через время.

Съемки проходили больше двух часов. По окончании, ко мне обратились несколько че-

ловек с просьбой о консультации. Впервые в жизни я консультировал в Останкино, среди них были и известные артисты.

Потом меня проводили в бухгалтерию, выплатили все расходы и гонорар. Тепло попрощался с организаторами программы и участниками передачи. Дежурная машина отвезла на вокзал.

За всю поездку, пребывание в Москве, участие в передаче, общение с россиянами — мне попадались только добрые и хорошие люди. Такие же как и у нас, в Украине. Я благодарен авторам программы о здоровье. Они действительно делают важное и полезное дело.

Очень много общего между украинцами и русскими. Мы жили в одной стране, получали одинаковое воспитание, «закваску». Поэтому большинство проблем и болезней имеют одни и те же корни. Нам навязали, в системе той страны, однобокое, материалистическое восприятие мира и человека в том числе. Государственные институты полностью отвергали наличие Духовного начала. Так продолжалось почти семьдесят лет.

Те, кто читают Библию, написанную две тысячи лет назад, знают, что есть дела плоти и плоды Духа. Апостол Павел, в послании к Галатам глава 5, пункты 16-26 описывает это подробно. Вот некоторые проявления плоти, или матери-

алистического восприятия мира: ссоры, обиды, зависть, гнев, разногласия, супружеские измены, ненависть, пьянство, убийство, волшебство, непотребство и тому подобное.

Плоды Духа: любовь, радость, долготерпение, милосердие, вера, мир, краткость, воздержание. Не зная этих моментов, во многих российских и украинских семьях часто проявляются ссоры, обиды, гнев и ненависть, супружеские измены, разводы, пьянство. Все это сопровождается выбросом отрицательной энергии, которая вызывает болезни, снижает качество и продолжительность жизни.

Нужно понимать, что мы живем в Живом Мире. Кто читает молитву «Отче наш», знает, что в ней мы обращаемся к Сущему (Существующему, Живому) Богу. Нам, Его, своим умом не понять, но знать, что Он есть нужно. Поэтому каждый раз, когда делаем что-то плохое, ссоримся или обижаемся, живем не честно, кого-то осуждаем, чем-то недовольны — нужно за это покаяться и попросить у Бога прощение.

Сейчас в наших странах ситуация изменилась. Все больше людей посещают храмы, развиваются духовно. Веру в Бога, как и безверие навязывать нельзя. Каждый человек сам принимает решение как ему жить, воспитывать детей, какой пример им подавать, что оставлять в

наследство. Основы здоровья и счастья закладываются в семье. Чем больше любви, радости, уважения друг к другу, понимания и терпимости в ней будет, тем лучше жизнь будет у детей и внуков.

Мне повезло стать одним из немногих врачей на территории бывшего Советского Союза, который применяет в своей практической работе духовные принципы.

Приведу пример.

Ко мне обратилась молодая женщина, мать двоих детей. С мужем стало невозможно жить. Постоянно придирается к ней, всем недоволен. Семья на грани разрыва. Она уже хочет подавать на развод, да детей жалко без отца оставлять.

Жду пока успокоится. Когда человек эмоционально взвинчен, ему бесполезно что-то говорить, не услышит. Обычно в семьях, в момент ссор, никто друг друга не слышит, эмоции гнева или страха мешают. Повторю еще раз. Когда человек находится в состоянии отрицательных эмоций — бесполезно ему что-то доказывать. Он просто не слышит никого, кроме себя.

Если вы увидите такого человека, или он находится рядом с вами, знайте, что это больной человек. Монахи афонского монастыря еще сотни лет назад изучили и описали такие состояния. Они называли их — болезненное состояние

ума. А на больных, как известно, не обижаются.

Все знают, что инфекционные болезни опасны тем, что передаются другим. Точно также, как и инфекционные болезни, передается больное состояние ума человека. Один начинает критиковать, придираться, высказывать недовольство, и через время, а иногда и сразу, другой ум отвечает тем же.

Я спросил у женщины, которая пришла на прием: «А как вы ведете себя, когда муж придирается?»

Она ответила, что вначале молчала, потом пыталась оправдываться. Сейчас отвечает тем же. Каждый день в семье крики, ругань.

К счастью, большинство таких больных состояний ума легко лечится, если хотя бы один из супругов начнет с собой работать.

Для лечения любых болезней нужно время. Сразу, за один день или сеанс, никакая серьезная «зараза» не отстанет.

На первой консультации она поставила цель — нормализация отношений в семье. Затем я рекомендовал ей мысленно попросить прощение у мужа за то, что на него обижалась. В семейных отношениях очень важно одному из супругов убрать свою гордость, свою глупость. Гордость — это тоже больное состояние ума. Потом она рассказала мне какой муж был до-

брый, спокойный, заботливый. Вспомнила о нем только хорошее.

Я попросил ее снова пересказать все хорошее о муже, только в настоящем времени.

Два месяца, по два раза в неделю, приходила эта женщина ко мне на прием. Не сразу, но постепенно, ссор в семье становилось все меньше.

На занятиях-консультациях, мы просто беседовали о духовных основах. Она понимала, что развод — это грех, тем более серьезная травма для детей, но и жить в постоянных ссорах уже не могла. Поэтому и боролась — училась, для себя и своих детей.

На видном месте, в кухне, она повесила лист бумаги, на котором большими буквами написала: «Критика, ссоры, обиды — это болезненное состояние ума. На больных не обижаются».

Вначале муж сердился, срывал этот лист, она вешала новый. Сдерживала себя, молилась Богу и просила Его, чтобы Он помог ее мужу, помог их семье жить мирно и спокойно.

Бывало и срывалась, отвечала грубостью на придирки супруга, но успокоившись, каялась и мысленно просила прощение. Работала с собой, не пыталась переделывать мужа.

На работе, при встрече с родственниками или знакомыми, если заходила речь о семье, говорила только хорошее. «Не выносила сор из

избы».

Есть закон. Если один из супругов хочет, чтобы в семье был мир, и начинает переделывать себя, и только себя, то через время меняется и другой.

К сожалению, некоторые семейные пары этого не знают. Один из супругов, по какой-то причине, начинает обижаться на другого, в семье возникают ссоры, обиды. Каждый из них считает виновником вторую половину и пытается ее переделать. А этого делать нельзя, всеравно, что для тушения пожара использовать бензин вместо воды.

Для счастья и здоровья семьи нужны духовные основы, а если их нет, семья слабая.

По моей рекомендации, или назначению врача-санолога, эта женщина ходила в церковь на исповедь. Исповедуясь, она не говорила ни одного плохого слова в адрес супруга, каялась только за свои грехи, ссоры и обиды. Во время службы, в церкви, молча молилась и просила помощи у Бога, чтобы у них в семье были мир и взаимопонимание.

Постепенно и ее муж начал понимать, что критиковать, придирается к жене и постоянно ссориться — это не нормально. Не должно так быть. Да и дети начали его побаиваться. Он считал, что если хорошо зарабатывает, то близкие должны любить его. Но оказывается есть кое-что поважнее материального достатка

— любовь и мирные семейные отношения.

Человек счастлив, если счастлив у себя дома, и деньги далеко не главное мерило счастья семьи.

Около четырех месяцев понадобилось этой семье, чтобы в ней наступил мир, ушли ссоры, обиды, ненависть. Прошло больше трех лет, они живут в любви и согласии. Если и возникают какие-то недоразумения, то мысленно или вслух, попросят друг у друга прощение. Обиды как и не бывало. Да и дети учатся у них нормальной семейной жизни. Искренне любят маму и отца, хотя он и наказывает их иногда за какие-нибудь проступки.

По моим наблюдениям, в среднем, для нормализации отношений в семье, чтобы в ней не было ссор, обид, ненависти, измен — нужно от двух до шести месяцев. Для этого, хотя бы один из супругов должен понимать, что для счастья семьи нужно трудиться, нужны духовные знания. Если вас обидели, мысленно попросите прощение у обидчика за свою обиду на него. Помолитесь за этого человека.

И всегда знайте, что ссоры, обиды, ненависть, недовольство — это болезни ума человека, которые легко лечатся с помощью духовных знаний. Материальный мир может изменяться, а духовный всегда остается Неизменяемым, Невидимым, Праведным и Живым.

Как улучшить свою жизнь.

У всех, кто приходит на семинары, которые я провожу две недели подряд, что-то улучшается в жизни. У некоторых в процессе занятий, у других позже. Одни чувствуют себя моложе, избавляются от каких-то болезней или проблем. Кто-то неожиданно для себя, приобретает дома или квартиры. Еще кому-то везет в личной жизни — выходят замуж или женятся. Многим начинают поступать «нежданные деньги», ремонтируются дома, квартиры или крыши. У всех улучшаются взаимоотношения, а кое-кто избавляется от долгов или наоборот ему отдают долги.

Приведу примеры.

Молодая женщина потеряла в автокатастрофе мужа, осталась с двумя маленькими детьми. Прошло четыре года после смерти супруга. Одной растить детей тяжело. Поставила на занятия цель — выйти замуж. Через пол года после семинаров, в электричке, случайно познакомилась с молодым, интересным, а главное холостым мужчиной. Сейчас у них крепкая семья, муж любит ее детей от первого брака, ждут еще ребенка.

Муж с женой, средних лет, поставили на семинаре цель - купить дом, им надоело жить в квартире многоэтажного дома. Зимой холодно, центральное отопление греет слабо, горячей

воды нет, оплата за коммунальные услуги высокая. Семинары были весной, а осенью они уже жили в своем доме. Удачно продали квартиру и, за примерно такую же сумму, купили дом, даже остались деньги на ремонт. В доме тепло, стоит газовый котел и колонка.

Женщина пенсионного возраста возмущается, что уже четыре года у них зимой протекает крыша. Дом пятиэтажный, она живет на пятом этаже. Власти города ремонтировать не хотят, жильцы нижних этажей на ремонт складываться тоже не желают. Она уже и в суд на ЖЭК подавала, десятки заявлений писала, но толку нет. Семинары были в сентябре, и она опять боялась наступления дождей и зимы. Но к концу наших занятий ей уже начали ремонтировать крышу.

Женщина, около сорока лет. После института, молодым специалистом пришла на завод. Поселилась в общежитии. Личная жизнь не сложилась, до сих пор живет в общежитии. На семинарах поставила цель — выйти замуж и иметь свое жилье. На зарплату, которую она получает, купить квартиру или дом невозможно. Неожиданно, от онкологического заболевания умирает одна ее близкая знакомая. Перед смертью дает ей деньги на однокомнатную квартиру, просит, чтобы ее почаше поминала. Квартиру она купила. Недавно обращалась ко

мне за советом. Не знает за кого выходить замуж. Появилось сразу двое мужчин, желающих на ней жениться. Один помоложе, нравится ей, но выпивает. Другой постарше, тоже нравится ей, но был женат, разведен, взрослые дети. Никакого совета я ей не дал, сказал, чтобы сама решала. Откуда я знаю, с кем ей лучше жить?

Муж с женой, пенсионеры. Живут на пенсию, доходов больше никаких нет. Деньги уходят на питание, лекарства да оплату жилья. Поставили цель сделать ремонт в квартире. Денег на ремонт не было. Неожиданно пришел перевод на крупную сумму, хватило не только на ремонт, а и покупку нового телевизора, холодильника, мебели. Еще в советское время они заняли соседям тысячу рублей. Те уехали в другую страну, долг не отдали. Они уже и забыли об этом случае. Но соседи не забыли, и выслали им сумму в другой валюте и гораздо больше одной тысячи.

Таких примеров я могу приводить много. Люди сами мне пишут в отзывах после семинаров или рассказывают, когда мы встречаемся где-нибудь в городе.

Теперь перейдем к главному, то чему посвящена эта глава. Как же все происходит?

Семинары длятся две недели подряд. Приходят все желающие, независимо от возраста, вероисповедания, социального положения или

болезней.

Первое условие — желание самого человека, что-то изменить в своей жизни в лучшую сторону. Еще раз повторю, что изменить в лучшую сторону что-то только в Своей жизни.

На первом занятии я рассказываю, что по определению Всемирной организации здравоохранения здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не наличие или отсутствие каких-либо болезней. Здоровый человек — доволен жизнью. Прошу всех записать, что они хотят улучшить в своей жизни, кроме физического здоровья. Что мешает им быть довольными? При постановке цели главное условие — она должна быть честной и касаться только самого человека.

В течение пяти-десяти минут все размышляют и записывают, что они хотят улучшить в своей жизни. Напоминаю, что о своих желаниях лучше никому не говорить. Можно доверять только тем людям, кто думает так же как вы, и не будет критиковать или завидовать.

Семинары проходят под девизом «Как быть здоровым». На них, обычно, присутствует больше людей старшего возраста и больных. Те, кто работает с больными знают, что они напоминают детей. С детьми, как и со взрослыми больными, всегда нужно разговаривать честно,

просто и доступно. Свои книги я пытаюсь писать доступным языком, хотя и не всегда получается.

После того, когда все, кто хотел, записали свои желания по улучшению жизни, я предлагаю каждому вспомнить что-нибудь хорошее, честное, приятное из своего детства. На семинарах, как и в жизни, бывают разные люди. Одни честно «работают», сидят и вспоминают свое детство, ищут там хорошие моменты, другие просто сидят и ничего не делают. Ждут, что их будут исцелять. Но я объявляю, что успех приходит к тому, кто что-то делает, а к бездельникам не приходит.

Одна - две минуты уходит на то, чтобы вспомнить свое детство. По лицам людей видно, кому это удалось. Они становятся «светлее».

В разные возрастные периоды своей жизни люди по разному воспринимают окружающий мир. Наша задача почаще вспоминать свое детство. Только в детстве большинство людей видят мир таким, какой он есть на самом деле. При взрослении у многих глаза на мир «закрываются». Они становятся слепыми, хотя и зрячие. Думаете почему Иисус Христос говорил: «Будьте как дети». Детям дано то, что не дано мудрецам. А именно, искренне радоваться жизни и Верить.

Потом я рассказываю о том, что известно

многим — наши мысли являются магнитом. Что думаем, то и притягиваем в свою жизнь. Прошу женщину, которая с негодованием жаловалась на протекающую крышу, рассказать о своих мыслях на тех людей, к которым она обращалась по поводу ремонта. Только честно рассказать. Она немного смутилась, но потом начала: «В ЖЭКе — все плохие и нечестные, жильцы нижних этажей ее дома плохие, в исполкоме никто ничего не делает, от суда никакого толка нет. И вообще она не верит, что когда-нибудь удастся починить крышу». Благодарю ее за то, что не постеснялась честно рассказать о своих мыслях.

Затем прошу всех участников семинарских занятий посмотреть на поставленные цели. Вспомнить свои мысли вокруг этих желаний. Все вспоминают. Вот, например, женщина, которая жила в общежитии, не имела квартиры и семьи думала, что никогда не сможет купить себе квартиру. Денег нет. Да и замуж наверное не выйдет. Пенсионеры думали, что уже никогда не смогут сделать ремонт и будут доживать жизнь в облезлой и неуютной квартире.

Муж с женой думали, что им не удастся никогда купить хороший дом. Ведь если продать их квартиру, то денег на дом не хватит.

Общее, что объединяет всех, кого я привожу в примерах, то, что они думали о невозможно-

сти решения своих проблем.

Открою секрет. — «Что связано на земле, то связано на небесах». Расшифровать эту фразу — секрет, специально не буду. Кому надо, тот додумается. Нельзя все разжевывать, иногда каждому из нас и самому жевать нужно.

Наши мысли, чаще всего, — это результат того, что мы наблюдаем, того, что есть в нашей жизни. А подобное притягивается подобным. Думает женщина, что ремонта крыши не будет, его и не будет. Думают пенсионеры, что будут жить в облезлой квартире, так и будет. Думают муж с женой, что никогда не купят себе дом — никогда и не купят. Думает женщина, живущая в общежитии, что никогда не купит себе квартиру и не выйдет замуж, так и произойдет.

На семинарах мы учимся Не думать о том, чего не хочешь. Учимся думать О том, чего хочешь.

Очень важно точно знать чего человек хочет. Поэтому на семинарах я ежедневно прошу всех четко знать, чего они на самом деле хотят. Желания должны быть честными и хорошими. Мысли всегда вызывают эмоции, а эмоции — чувства.

Думаете о хорошем — вам хорошо, думаете о плохом — плохо. Еще я заметил такую деталь. Консультирую кого-нибудь один или два раза,

люди понимают меня с полуслова. Соглашаются с тем, что нужно учиться думать хорошие мысли. Но за одну — две встречи ничего не получается, через три четыре дня они снова возвращаются к своим обычным мыслям. Но если две недели подряд напоминать, что нужно учиться думать хорошо, то результаты бывают превосходные. Минимум две недели.

После того, когда все «посмотрели», вспомнили, как они думают о своих проблемах, я попросил их обратить внимание на свои чувства — эмоции в этот момент. Что они испытывают — радость или разочарование. Все честно обратили внимание на свои эмоции и никто не сказал, что ему или ей приятно думать о своих проблемах. Наоборот — неприятно, но все равно часто думается.

Следующий важный момент. Мы часто получаем в жизни не то, что думаем, а то, что чувствуем, когда о чем-то думаем. Все определяют мысли и чувства или эмоции, которые вызывают у нас мысли. Предлагаю всем попробовать представить, что они будут чувствовать, когда их честное желание сбудется. Люди в зале, не спеша, закрывают глаза и каждый «работает», пытается представить, что же он или она будут чувствовать, когда их желание сбудется.

С первого раза не у всех получается, но впереди две недели, и я уверен, что получится у

всех, кто будет приходить и работать для себя. Не первый раз провожу семинары, и не свои знания предлагаю. Все они изложены в Библии, но не все могут их оттуда взять.

Сейчас много книг появилось по образному мышлению, периодически проводятся различные тренинги под разными названиями. Смысл один — каждый должен работать сам для себя, с помощью своего ума.

Для того, чтобы желание сбылось и мысли превратились в реальные предметы, вещи или что-то другое, материальное — желательно очистить свое прошлое от нечестных поступков, обид, ссор, обманов и всего плохого. Даю домашнее задание. Дома попросить близких, чтобы не мешали им пять — десять минут. Сесть на стул или в кресло, закрыть глаза, вспомнить свои плохие поступки, обиды, ревность, ссоры, обманы и мысленно попросить прощение у тех людей, с кем у вас эти проблемы возникали.

Женщине, у которой протекает крыша, я рекомендовал мысленно попросить прощение у всех людей, на кого она обижалась в процессе попытки отремонтировать крышу: работников ЖЭКа, исполкома, суда, соседей.

Тем, кто верит в Бога, я рекомендовал сходить в церковь, на исповедь. Не верующим сказал, чтобы не расстраивались. Бог нелицеприятен, помогает всем, кто просит и тем, кто не

просит. Но лучше все-таки, хотя бы мысленно, попросить помощи.

Семинары проходят легко, с шутками, примерами, веселыми историями. Два часа пролетают незаметно. Люди у нас на Украине, как и в России, прекрасные.

На следующем занятии, после приветствия, я предлагаю всем посмотреть на свои записанные цели-желания. Не спеша вспомнить, что-нибудь хорошее из детства, а после этого попробовать представить, что они будут чувствовать, когда их желание сбудется. Работаем с одним желанием. На все упражнение ушло не более трех минут.

Потом я рассказываю, что нужно уметь обращать внимание на то, что вам требуется. Например, хотите купить дом, а денег у вас пока нет, начинайте присматриваться к домам, какой, в каком месте, сколько стоит. Хотите, чтобы вам починили крышу? Почаще обращайтесь на крыши домов, думайте о том, чем лучше накрыть крышу. Хотите выйти замуж? Обращайте внимание на мужчин, думайте о том, какой вам муж нужен, главное, чтобы это был не чужой муж. Нельзя о чужих думать. Лучше своего иметь, хорошего.

Однажды на моих семинарах был такой случай. Женщина средних лет, немного старше пятидесяти лет, незамужняя, поставила цель выйти

замуж. Семинары были весной, а в конце лета она уже была замужем и уехала жить к мужу в другую страну, бывшую республику Советского Союза.

В декабре приехала по делам домой и пришла ко мне на прием. Пожаловалась, что муж часто пьет водку. Я спросил у нее: «Когда вы ставили цель выйти замуж, думали о том, чтобы был непьющий?» Она ответила, что не думала, просто сильно хотелось иметь семью. Несколько дней я позанимался с ней по теме как помочь мужу бросить пить. Через время он действительно перестал пьянствовать. Но здесь я хочу подчеркнуть другое. Когда женщины ставят цель выйти замуж, то нужно точно знать, за какого мужчину вы хотите выйти. Не просто выйти замуж, а за человека, который например не пьет, хорошо зарабатывает и т.д. Всегда должна быть конкретика. Конечно, в жизни все может произойти иначе, но вероятность того, что вам попадется порядочный человек, возрастает во много раз. Повторю еще раз, почаще обращайтесь внимание на то, что вам нужно, побольше конкретных деталей. На семинарах мы это делаем каждый день, две недели подряд.

В Библии есть такое изречение: «Имеющему дается, а у неимеющего отнимется и то, что хочет иметь». Поэтому на втором занятии я пред-

лагаю всем, кто для себя работает, записать все самое важное и дорогое, что он или она на сегодня имеют и поблагодарить за это Бога. В США даже есть национальный день Благодарения, сегодня это самая богатая страна мира. У наших предков тоже был обычай благодарить Бога. Нужно учиться благодарить. Умеешь благодарить — умеешь и получать.

Пять-семь минут люди в зале записывают то хорошее, что имеют, мысленно благодарят Бога.

Сделав это упражнение, мы переходим снова к какой-нибудь поставленной цели. У каждого она разная.

Я предлагаю снова вспомнить детство, особенно какой-то момент, когда вы хотели что-то получить, сильно ждали и наконец-то получили желаемое. У каждого в детстве есть такие моменты. Кто-то сильно ждал каникул, чтобы гулять целое лето, кто-то сильно хотел попить лимонада, стоя в длинной очереди, кто-то хотел мяч и т. д. Прошу обратить внимание на чувство ожидания хорошего.

Есть очень мощная притягивающая Сила Ожидания.

Моя задача помочь участникам семинарских занятий «разбудить» в себе хорошие творческие силы. Они есть у каждого, только многие о них не знают.

Люди сидят, вспоминают свое детство, ищут, что же они когда-то сильно ждали. Все упражнение три-четыре минуты. Тем, кто не вспомнил, я предлагаю дома повторить это упражнение.

После этого опять работаем с умом. Прошу всех представить, что их желание уже осуществилось, сосредоточиться на конечном результате. Попытаться обратить внимание на то, что они будут чувствовать, когда их желание исполнится. Тренируем в себе способность чувствовать результат, не надо думать как это произойдет, главное — результат. Все упражнение занимает три-четыре минуты. Получается далеко не у всех, но это пока не важно, главное, что люди сами для себя работают. Не ждут от кого-то помощи, а сами, пока мысленно, улучшают свою жизнь.

Если сказать словами психологов, мы тренируем позитивное образное мышление. Как выразился Эйнштейн: «Воображение — предварительный просмотр того, что будет в вашей жизни». На семинарах каждый старается думать о честном и хорошем. Наши сегодняшние мысли — это черновик завтрашнего дня. Некоторые специалисты работу наших мыслей определили в Закон притяжения. Мысли — это магнит. О чем думаем, то и притягиваем в свою жизнь. Мысли имеют свою частоту и

через какое-то время становятся предметами. Закон «притяжения» работает, независимо от того знаем мы его или нет.

Вот так, постепенно, каждый день, на семинарах мы тренируем в себе способности видеть себя здоровыми, счастливыми, успешными. Люди, которые приходят с какими-то болезнями, представляет себя здоровыми. Но при этом начинают дома делать зарядку, почаще улыбаться, учатся правильно питаться, очищать свое прошлое покаянием, а впереди ставить для себя честные и хорошие цели. На семинарах всегда есть люди, которые делятся своими успехами.

Еще далеко не старая женщина, семидесяти двух лет, рассказывает как полгода назад ходила с помощью палочки. Лет десять у нее болели суставы, лечилась в больнице, но эффекта не было. На семинарах поняла, что собой нужно заниматься. Начала делать зарядку, представлять себя со здоровыми суставами, а главное чувствовать радость от того, что выздоровеет. Ждала с нетерпением того дня, когда сможет ходить легко, быстро и без палочки. Через время так и произошло. Сейчас она решила еще поучиться, поработать для себя не только в вопросах здоровья. Выглядит гораздо моложе своего возраста.

Повторю еще раз. Когда решите для себя,

что конкретно вы хотите, честное и хорошее, думайте об этом почаще. Вся сила находится внутри нас самих.

В процессе занятий я напоминаю, что если что-то сильно не хочешь, но часто об этом думаешь, то это и происходит. Поэтому нужно уметь Переключать мысли с плохих на хорошие. Заставлять себя. Если вас одолевают плохие мысли, можно растянуть улыбку до ушей и плохие мысли уйдут. Можно вслух или мысленно начать напевать веселую песенку, плохие мысли тоже исчезнут. Способов переключения мыслей с плохих на хорошие множество. Не позволяйте плохим мыслям надолго задерживаться и мешать вам жить.

Еще дам один совет. Не говори вслух того, что не хочешь и не присоединяйтесь к тем, кто об этом говорит. Те, кто возмущается о чем-то плохом, создают себе еще больше проблем.

На каждом семинарском занятии, в течении двух недель, участники представляют мысленно результат своих честных, поставленных целей. Ответ пытаются найти в теле, в чувствах. Если при исполнении желания в теле появляются радость, значит все будет нормально, желание исполнится.

Часть времени одного из занятий отводим на рисунки. Каждый пытается нарисовать то, что хочет. Неважно кто и как рисует, главное

просто взять лист бумаги и рисовать. Женщина, которая ходила с палочкой, рисовала себя бегущей и без палочки. Муж с женой, которые хотели приобрести дом, рисовали дом, сад, а не квартиру. Каждый рисовал свое искреннее, честное желание, кто как умел.

Все учатся быть в состоянии полученного результата. Одна женщина на семинаре записала двадцать девять желаний. В течении года исполнилось двадцать семь, среди которых были и ремонт квартиры, морское путешествие, улучшение здоровья, повышение пенсии и т.д.

Когда люди тренируют свой ум почаще думать хорошие мысли, улучшается биохимия крови. Счастливые мысли, положительные эмоции, хорошая биохимия крови да еще утренняя зарядка — автоматически улучшают здоровье.

Уважаемые читатели, этой главой я хотел просто привлечь ваше внимание к самим себе и своим мыслям. Каждый человек может улучшить, а если честно, то и должен улучшать свою жизнь. Никто за вас самих думать не будет. Результаты ваших честных желаний наступают не всегда сразу, а через какое-то определенное время. Старайтесь почаще думать о том, чего хотите и выбросьте из головы то, что не хотите.

Желаю всем, кто дочитал до конца эту книгу, исполнения всех честных и хороших желаний.

Почаще вспоминайте радостные моменты из детства и желайте другим того, чего себе желаете.

Александр Лебедев,
врач-санолог
(Санология — наука о здоровье).

Лебедев А.

КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ В УКРАИНЕ И РОССИИ

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 6,5. 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.