

Александр Лебедев  
Врач-санолог

# **О ЗДОРОВЬЕ**

**ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ**  
**УКРАИНЫ И РОССИИ**

–2009–

УДК 613  
ББК 51.20  
Л 33

Лебедев А. О здоровье для пенсионеров Украины и России.  
— Херсон: ОАО “ХГТ”, 2009.

ISBN 978-966-1510-00-4

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

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

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

ISBN 978-966-1510-00-4

© Лебедев А., 2009  
© ОАО “ХГТ”, 2009

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>Почему в Украине и России люди стареют рано, и как этого избегать .....</b>	<b>4</b>
<b>Как улучшить здоровье пенсионерам Украины и России .....</b>	<b>18</b>
<b>Резервы здоровья .....</b>	<b>29</b>
<b>Семейные разводы, здоровье и проблемы.....</b>	<b>39</b>
<b>Мнимая старость и немного о шахтерах .....</b>	<b>49</b>
<b>Избавление от курения, алкоголизма. Помощь усыновленным детям .....</b>	<b>60</b>
<b>Ссоры в семье, болезни и злые духи .....</b>	<b>73</b>
<b>Болезнь — Плохая Жизнь. Как от нее избавиться .....</b>	<b>86</b>
<b>Грехи, болезни и нечестное богатство .....</b>	<b>99</b>
<b>Для чего вам жить? .....</b>	<b>114</b>

## **Почему в Украине и России люди стареют рано, и как этого избежать**

Мужчине сорок девять лет, но выглядит на все шестьдесят. Имеет гипертонию, боли в сердце, бессонницу, простатит, сниженное зрение. В голове полно различных страхов, тревог, обид, проблем. В последнее время злоупотребляет алкоголем, много курит. Пришел на консультацию, просит помочь ему выбраться из «жизненного болота».

Рассказывает, что вместе с болезнями начались ссоры в семье. Нарушились, и это мягко сказано, взаимоотношения с партнерами по бизнесу, властями, силовыми структурами. Кажется, что все «ополчились» против него. Здоровье сдает, сильно поседел и как быть дальше не знает, закончил он.

В процессе дальнейшей беседы выяснилось, что его сегодняшние проблемы и болезни вызваны обычной человеческой гордостью, жадностью, нечестностью и блудом. Такое возможно только у нас, это наш менталитет, наш образ жизни. Ну, не учили нас, что любая нечестность и недовольство — это причины, которые ухудшают здоровье, снижают качество и продолжительность жизни.

Задав еще несколько дополнительных вопросов сегодняшнему пациенту я узнал, что у него

в роду дедушки и бабушки были верующими в Бога людьми.

Его болезни и проблемы развивались следующим образом. Несколько лет назад он вместе со своими друзьями занялся бизнесом. Постепенно денег становилось больше, он начал ходить по дорогим ресторанам, завел себе любовниц. Понял, что некоторым своим партнерам, с которыми начинал бизнес, можно ничего не давать. Перестал с ними общаться. Те пытались разными способами забрать у него деньги, но у них ничего не получилось.

Рабочим на своих предприятиях он обещал платить высокую заработную плату, но платил низкую, да еще и задерживал ее. Научился хорошо врать. Перед очередными выборами клеветал на власти, потом что-то не поделил с «силовиками». Они завели на него дело. Жена начала подозревать его в связях «на стороне». Постепенно в его жизни становилось все больше негатива. Каждый день приносил что-то плохое, мысли были заняты решением проблем. Все это и послужило фоном для развития болезней и преждевременного старения. Давно известно, что наши мысли — магнит. Чем больше человек думает о плохом, нечестно поступает по отношению к другим, тем больше он выделяет отрицательной энергии. Его биополе постепенно разрушается, он начинает болеть, преждевременно стареть и «притягивать»

в свою жизнь новые проблемы. Вдобавок еще злоупотребление алкоголем и никотином изменяют мышление человека, искажают восприятие жизни и способствуют образованию болезней и проблем.

Нигде в мире, кроме Украины и России, так много не курят и не пьют алкоголя. Нигде в мире люди так плохо не относятся друг к другу, как в наших странах. Все это потому, что нигде в мире так сильно не уничтожались Духовные ценности как в наших странах, начиная с революции 1917 года. Нам силой навязывались неправильные взгляды на жизнь, а тех, кто пытался думать или жить иначе, просто уничтожали.

Но не бывает худа без добра. Зная механизм развития болезней и проблем, во многих случаях можно помочь. Если этот человек нашел в себе силы прийти на прием и не постесняться рассказать (исповедать, озвучить, вывести из себя и т.д.) о проблемах и болезнях, значит все еще можно исправить. Главное, что у него в роду были верующие в Бога люди и он об этом знает.

В процессе первой консультации, на фоне его болезней и проблем, мы запланировали улучшение во всех сферах жизни: здоровье, взаимоотношения в семье, с партнерами, рабочими, властями, «силовиками», в бизнесе.

Есть маленькая тайна. Если человек в период кризиса, болезней или неудач в своей жизни

планирует успех, то через время проблемы заканчиваются, начинается стабилизация, затем приходит успех.

Большинство людей не знает этой тайны. Поэтому когда их жизнь ухудшается по каким-либо причинам, они начинают обижаться, высказывать свое недовольство. Тем самым делают свое здоровье и жизнь только хуже. Нельзя обижаться на Жизнь. Не надо надеяться, что кто-то будет помогать, всегда надо начинать действовать самому.

Основа любого успеха — Смирение, но не всем удается смириться, сил и знаний нахватает.

После смирения идет покаяние. Вот почему я заостряю внимание на том, есть ли в роду человека предки, верующие в Бога? Их вера дает силу человеку, попавшему в беду. Они «помогают» ему.

Вообще каждому человеку желательно знать о жизни своих предков, своего рода. Тогда многих проблем и болезней можно было бы избежать.

Мои консультации — это обычный диалог между двумя людьми. Один рассказывает о своих болезнях и проблемах, другой пытается найти их причины и дать правильные советы для их устранения. В процессе нескольких встреч-консультаций мы становимся «командой единомышленников». Впереди становится ясная цель, а это половина решения проблемы. Большин-

ство людей не знает точно, чего они хотят от жизни впереди. Знают в общих чертах — быть здоровыми, иметь деньги и т.д.. Но нужно знать конкретно.

В конце первой консультации я рекомендовал этому молодому парню просмотреть свою жизнь. Найти те моменты, в которых он поступил нечестно, сделал что-то плохое и мысленно попросить прощение у тех людей, кого обидел. Если же он сам на кого-то обижался, то мысленно попросить прощения у тех людей, на которых обижался. За свою обиду попросить. Затем я рекомендовал ему мысленно пожелать всем своим недоброжелателям того, чего себе желает, и сходить в церковь исповедаться и покаяться за свои грехи. После этого прийти на вторую встречу.

Уважаемые читатели, я понимаю, что пишу о чисто духовных и моральных аспектах. Но иначе нельзя, ведь на них основано здоровье, радость, счастье, любовь. Именно духовность и является тем основанием для морали, тем краеугольным камнем, который отвергли «строители» в 1917 году.

Пациенту, о котором идет речь, приходилось несладко. Он мысленно просмотрел свою жизнь, попросил прощения у всех, кого обидел и на кого обижался. Пожелал всем своим недоброжелателям того, чего себе желал. Сходил в церковь, исповедался и покаялся за свои грехи.



Молился и просил помощи у Бога. Но жизнь стала улучшаться не сразу. Его продолжали «доставать» конкуренты и бывшие партнеры. Были моменты, когда за ним охотились в буквальном смысле этого слова. Жизнь висела на волоске, он вынужден был прятаться. Долго не понимал моих советов, почему же он должен просить прощения у своих врагов, да ещё думать о них хорошо, а главное — молиться за них.

Месяца три я с ним «работал», иногда встречи проходили в режиме большой секретности в другом городе или стране. Это был уже другой человек. Если раньше на агрессивные действия в свою сторону он, не задумываясь, ответил бы тем же, то сейчас старался не отвечать на происки своих врагов. Молился за них. Старался думать и говорить о них хорошо, по крайней мере в моем присутствии.

Однажды, когда наступил очень серьезный момент в его жизни, я решил помочь ему, применив старый, но очень действенный метод «лечения». Взял у пациента триста гривен, разменял из на мелкие купюры и в воскресенье пошел на утреннюю службу в церковь. Перед храмом сидели нищие. Каждому из них я незаметно положил по 5-10 гривен. Немного в стороне сидела нищая женщина с тремя детьми. Я дал ей 50 гривен. В тот момент, когда я давал ей деньги, она очень ясным и приятным голосом спроси-

ла у меня — за кого молиться? Я назвал ей имя пациента. Она спокойно мне ответила: «Не волнуйтесь, у него все будет хорошо».

Потом я зашел в церковь, помолился за своего пациента, положил немного денег в ящик для пожертвований. Когда вышел из церкви и пошел к автобусной остановке, встретил троих детей, той нищей женщины, которой давал 50 гривен. Рядом был продуктовый магазин. Я предложил ребятам купить им поесть, зашли в магазин. Дети выбрали конфеты, печенье, сок, сладости, булочки, я еще добавил каждому по кольцу колбасы, сыра, хлеба и минеральной воды. Рассчитался оставшимися от трехсот гривен деньгами, осталось даже мне на проезд.

На следующий день, утром, на очередной консультации, пациент, о котором идет речь, радостно сообщил, что в его жизни начались улучшения. Вчера вечером ему позвонили и сказали, что один из главных его врагов согласен на переговоры.

Постепенно молитвы, покаяние, делали свое дело. У него улучшились взаимоотношения в семье, примирился с партнерами и конкурентами. Уладил отношения с «силовиками», властями.

Параллельно я обучил его некоторым психофизическим и дыхательным упражнениям. Он начал заниматься собой и тайно делать добрые дела другим. Здоровье, естественно, стало улучшаться.

Заметно помолодел, седина почти исчезла, ушли гипертония, боли в сердце, бессонница, простатит. В голове нет страхов, тревог, обид и проблем. Отказался от всех своих любовниц и любит только свою жену. В семье царит радость и любовь.

Сейчас этому человеку за 60 лет, он здоров, чувствует себя молодым, выглядит гораздо моложе своего возраста. Имеет бизнес, старается жить честно, а если где-то и согрешит, то кается и просит прощения у Бога. Занимается собой, делает зарядку, ходит пешком, посещает церковь и благодарит Бога, что помог ему выбраться из «жизненного болота».

Из своего опыта, а также многочисленных других источников, мне известно, что определенными факторами здоровья, качества и продолжительности жизни является умение человека радоваться жизни, быть довольным и жить честно. Все эти качества могут «вырасти» только на духовной основе. Все эти качества есть у детей. Без духовной основы взрослым в материальном мире их достичь невозможно.

Сейчас Украина и Россия переживают не лучшие времена, но и не худшие. В нашей истории было разное, а впереди — улучшение жизни. Люди-то у нас прекрасные и искренне хотят радоваться жизни, только забыли как они это умели делать в детстве. В этой главе я описал как метод лечения «Молитву нищих».

Издавна у наших предков считалась добрым делом помогать нищим и они заметили, что тем, кто помогает другим, часто везет. Только помогать нужно без выгоды, тайно. Среди нищих бывают люди, обладающие даром «Сильной молитвы», способной исцелить или помочь в чем-то человеку. В своей практике, именно в медицинской практике, я применял этот метод несколько раз и всегда отмечал хороший результат. Но действует он тогда, когда человек начинает сам что-то для себя делать и меняет взгляды на жизнь. Нужно еще помнить, что добрые дела тоже обладают прекрасным лечебным эффектом. Особенно при депрессиях и уныниях. Но об этом как-нибудь в другой раз.

Я знаю немало случаев, когда люди, изменившие свой образ мышления и жизни, улучшали здоровье, решали многочисленные проблемы. Также происходит и с процессами старения организма. Их можно затормозить, в ряде случаев возможно и омоложение, но только на духовной основе и при изменении некоторых своих взглядов и действиях.

В прежней стране у большинства людей была отбита охота самостоятельно мыслить, а тем более действовать. Навязывались «штампы» мышления, а любая новая мысль или действие, не санкционированное «сверху» — пресекались. Мы сейчас пока учимся самостоятельно мыслить, тем

более действовать. Процесс этот нелегкий, о чем говорит здоровье, качество и продолжительность жизни большинства людей наших стран. Но иначе нельзя, так что будем учиться дальше.

Недавно я консультировал семейную пару. Они прожили вместе 50 лет. Вырастили детей, имеют внуков. Получают хорошую, по нынешним временам, пенсию. Живут вдвоем, молятся Богу, ходят в церковь, по возможности делают добрые дела и не обижаются на жизнь. Ему 75 лет, часто бывают боли в сердце, килограммов пятнадцать лишнего веса, глаукома, имеются проблемы в работе пищеварительного тракта и мочеполовой системы. Часто лечился в больнице, в процессе жизни несколько раз оперировали по поводу грыжи и онкопатологии. Получал радиационное и химическое лечение. Сейчас тоже пьет много разных лекарств, назначенных врачом.

Ей 73 года. Несколько лет назад был инсульт, в результате паралич правой руки и ноги. Врачи даже говорили, что она никогда не будет ходить. Были у нее еще проблемы со здоровьем. И он и она считали себя уже старыми и о возможном улучшении своего здоровья даже не подозревали. Меня они нашли после прочтения одной из книг.

Муж решил посоветоваться по поводу болезни жены. Постепенно я начал работать с этой семейной парой. Встречались мы у них дома.

Каждая встреча-занятие длилась около двух часов. Я рассказывал им о возможностях человеческого организма, о том, что они могут улучшить свое здоровье. Для этого нужно поставить впереди хорошие цели и перестать считать себя старыми.

Хотя они глубоко верующие в Бога люди, но некоторые свои убеждения им пришлось переосмыслить. Например, он иногда обижался на тех или иных людей, осуждал их действия, часто был недоволен. Со ссылкой на Библию, я им объяснил, что есть один Судья — Господь. Он творит правду и суд всем обиженным. Всем обиженным, а не только кому-то отдельно. Нам не дано право осуждать других людей. Мы можем высказывать свое мнение, но не осуждать. Нам бы со своими мыслями да действиями разобраться, а не других осуждать.

В процессе наших встреч-консультаций они просматривали свое прошлое, нашли там немало моментов, за которые попросили у Бога прощение. Мысленно извинились перед теми людьми, на кого обижались, кого осуждали, кем были недовольны.

Не спеша поставим впереди хорошие, чистые цели, которые вначале казались невыполнимыми. Многие люди не знают своих возможностей, но я уже привык на семинарах, консультациях, встречах убеждать людей ставить

впереди, в своей жизни честные, хорошие цели, не ограничивать себя сегодняшними возможностями. Никто из нас не знает, что будет завтра, но думать хорошо о своем будущем нам никто не запрещает. А если еще все это «подкрепить» молитвами да физическими упражнениями, результат будет всегда.

Мои новые пациенты в свои семьдесят с «хвостиком» лет, начали делать физические упражнения. Занимались по возможности без напряжения с позвоночником и суставами. У него получалось вначале неважно. Был неповоротливый, все давалось тяжело, особенно трудно ему было полежать на спине на полу. Но это только вначале было трудно. Недели через две пошли первые хорошие результаты. Я добавил им еще упражнения с глазами и некоторые психофизические упражнения для мочеполовой системы. Она занималась сидя на кровати, потом через время стоя. Работала с теми частями тела, с которыми могла. По дому передвигалась с помощью специальной «рамки», но через время отказалась от нее. Вначале ходила очень медленно, но постепенно получалось быстрее. Проконсультировавшись дополнительно с врачом лечебной физкультуры, она начала два раза в неделю посещать зал лечебной физкультуры. Там она занималась на специальных тренажерах по одному часу. На занятия ее возил в своем автомобиле муж.

Постепенно у него и у нее начало улучшаться здоровье. Я продолжал с ними работать. Читал лекции о питании, о том что с их болезнями нужно отказаться от мясных и молочных продуктов, что они не спеша и сделали. Большинство людей всегда верят фактам. Так и эти мои пациенты верили мне, потому что пошли результаты — факты.

У него начал снижаться вес, постепенно исчезла аритмия, перестал чувствовать боли в сердце, зрение стало настолько лучше, что он нашел свои первые очки, которые одел в сорок лет. Каждое утро начал ходить пешком. Начинал с 500 метров, сейчас легко без одышки, иногда вприпрыжку проходит 5 км. Очки почти не одевает. Пытается делать легкие пробежки, хотя последний раз бегал еще в школе.

Всем своим пациентам я рекомендую не спешить увеличивать физические нагрузки. Нужно время, чтобы тело да и сознание привыкло к новому или вернее возвратилось к уже забытому чувству радости и здоровья.

В процессе наших занятий-консультаций я обучил их также некоторым дыхательным и психофизическим упражнениям. Научил смирению и терпению при работе с собой. Они перестали называть и считать себя старыми, постепенно становились такими, какими хотели.

На каждой нашей встрече я давал им задание в течение 1-2-х минут вспоминать хорошие, прият-



ные, веселые моменты из детства. Хотя их детство попало на период голодомора, потом войны, но все равно в своем детстве каждый из них нашел много легкого, радостного и беззаботного. Когда она научилась вспоминать хорошие моменты из детства, связанные с водой, у нее прошла бессонница.

Через время они научились вспоминать на каждой встрече хорошие, чистые, веселые, приятные моменты из юности, потом семейной жизни.

Специалисты в области здоровья понимают о чем я пишу — они насыщали себя сегодняшних энергией детства, энергией юности и молодости. Наши занятия почти всегда проходили весело. Дело было в начале весны и занимались мы почти до лета. Иногда бывали некоторые проблемы, но они быстро уходили. Здоровье моих пациентов неуклонно улучшалось, особенно у нее. Похудела, на щеках появился румянец, стала как девчонка. Дома ходит без палочки, сама готовит, стирает стиральной машиной, ухаживает за цветами, которые недавно посадила.

В конце ноября эта семейная пара уехала в круиз на теплоходе праздновать пятидесятилетие своей супружеской жизни. Приехав, он мне позвонил, поблагодарил и сказал: «Это фантастика. Мы снова провели медовый месяц». Для него фантастика, а для меня обычный результат. Когда люди начинают собой заниматься, правильно относиться к жизни, их здоровье улучшается.

Впереди у этой пары еще много замечательных планов.

## **Как улучшить здоровье пенсионерам Украины и России**

В шахте он проработал 27 лет простым рабочим. Вышел на пенсию в 50 лет и обрадовался. Можно жить-не тужить, деньги домой приносят, а работать не надо. Примерно через год сытой и ленивой жизни начало побаливать сердце и суставы. Пришел в поликлинику к врачам. Там его быстро обследовали, поставили серьезный диагноз и положили на лечение в больницу. Лечили хорошо и долго. Делали много уколов, пил разные лекарства, но здоровье не улучшалось. Набрал лишних 7 кг веса и ходил уже с палочкой.

При выписке из больницы доктора его «обрадовали» сказав, что такая болезнь, как у него, не лечится, а залечивается. Поэтому надо постоянно пить таблетки и находиться на специальном учете в поликлинике. Причиной болезни они считали то, что он долго работал под землей в воде в тяжелых условиях.

В то время затраты на медикаменты и лечение не сильно «били по карману». Лекарства он пил, обследования и различные консультации проходил, а толку не было. Здоровье не улучшалось, а

постепенно ухудшалось. Все, думал он, наверное, это уже старость и подходит конец.

Промучавшись так около трех лет, он случайно встретился с одним старым знакомым. И в разговоре тот ему посоветовал бросить пить все лекарства, в больницу не ходить, найти какую-нибудь легкую работу на свежем воздухе. Еще он ему посоветовал сходить в церковь, покаяться за свои грехи, помолиться, попросить помощи в выздоровлении у Бога, а также отказаться от всех мясных продуктов.

Недолго думая, наш герой поехал в родное село. Нашел там работу сторожем на колхозном поле. Дело было летом и работал он до конца осени, до первых заморозков. Пищу сторожа готовили себе сами и жили в шалаше рядом с колхозными полями. За все лето только один раз съездил домой, взять теплые вещи. Домой вернулся в ноябре месяце худым, загорелым, с деньгами и здоровым.

Сразу устроился работать кочегаром. Официально числилась на работе его жена, а работал он. Так они сделали потому, что врачи не разрешали ему работать по состоянию здоровья и не давали медицинскую справку, которая нужна при поступлении на работу. До конца весны он кочегарил. Работа кочегара тяжелая. За смену нужно бросить в котел несколько тонн угля, а перед сдачей смены котел нужно было еще почистить. Газа тогда в котельных еще не было.

Летом он снова устроился сторожем в колхоз. Там же, в родном селе, начал ходить в церковь, каяться за свои грехи, молиться Богу, давать подаяния. Питался скромно. Мясные продукты вообще не употреблял, сало ел только в холодное время года. Преимущественно в его рацион входили хлеб, зерновые, овощи, фрукты, растительное масло, изредка молочные продукты.

Никогда не курил и умеренно (а иногда и неумеренно) употреблял спиртное. Но когда заболел, то от спиртного отказался.

О том, что он болел, вспоминал, когда осенью снова устраивался на работу в кочегарку. Нужна была медицинская справка. Пошел в поликлинику, но участковый врач справку не дал, а отругал за то, что не проходит своевременно обследования и не пьет лекарство. Очень трудно ему было доказывать, что выздоровел, что здоров. Врачи не верили и справку не давали. Дошел до главного врача, сдал, и не один раз, все анализы, прошел рентген. Ездил на консультацию к врачам-специалистам в областной центр. В общем, в кочегарке он попрежнему работал вместо жены. Только весной ему удалось доказать, что он здоров. Справку наконец-то дали. Врачи собрали консилиум и решили, что первый раз они с диагнозом ошиблись. У них даже мысли не возникло, что такая болезнь могла исчезнуть.

Эту историю мне поведал сам герой рассказа,

показав выписки из истории болезни, консультативные заключения, медицинскую справку и трудовую книжку. Он посещал мои семинары, когда ему было 79 лет. Всего он прожил 87 лет, из них 27 лет работал под землей, да еще и после этого, не считая трех лет болезни, почти 30 лет работал сторожем и кочегаром. Работал не потому, что деньги были нужны, хотя и это не мало-важно, а потому, что находил радость от общения с людьми и здоровье.

Да, врачи были правы, болезнь, которой он болел, сегодняшней медициной не вылечивается. Но известно не мало случаев самых трудных заболеваний, которые «уходят» от больных, когда те начинают собой заниматься, меняют образ жизни и молятся Богу.

Не секрет, что после выхода на пенсию в 55-60 лет у подавляющего большинства людей есть реальная возможность полноценно прожить еще 20-30, а то и больше лет. К сожалению, мой личный опыт и статистика показывает, что об этом знают не многие наши соотечественники.

Занимаясь вопросами здоровья, я давно заметил, что часто мои пациенты в 50-60 лет считают себя старыми. Но это у нас. Однажды я провел занятия с жителями США и был приятно удивлен. Среди моих пациентов там были люди преимущественно старше 75-80 лет. Никто из них не считал себя старым, хотя имели проблемы со

здоровьем. Одна известная американская писательница украинского происхождения, прочитав некоторые из моих первых книг о здоровье, отметила, что они написаны для молодых людей. Сейчас я с ней согласен. Но раньше я считал, что пенсионеры у нас это люди, так сказать, старшего возраста.

Изучая вопросы здоровья, побывав в США и некоторых других странах, я убедился, что есть много государств, где на тех, кто моложе 80-ти лет, смотрят как на мальчишек и девчонок, которым еще доступны многие наслаждения жизни.

Кстати, за рубежом среди моих пациентов преимущественно бывают украинцы и русские, которые по разным причинам уехали туда из своих стран. Так вот, попадая в другие культуры и общественные устрои, наши там быстро адаптируются и берут для себя все самое лучшее. Средняя продолжительность жизни украинцев и русских, например, в США около 85 лет, причем неплохой жизни.

Возвращаемся к нам домой. Однажды я проводил семинары в одном районном центре. Ходили на них люди разного возраста, было немало и пенсионеров. Занятия проходили хорошо, у многих в процессе занятий пошли улучшения и изменения в здоровье и жизни. На последнем семинаре я объяснил, что это только начало позитивных перемен.

На эти занятия вместе со всеми ходили три, с виду пожилые, хмурые, толстые, недовольные женщины. Они всегда садились немного в стороне от других. Как позднее выяснилось, они жили на одной улице. Заканчивая семинары, я кратко повторял основные моменты, ведущие к улучшению жизни и здоровья. А именно — впереди всегда нужно иметь какую-то цель, увидеть ее мысленным взором. При ее достижении должна быть чистая радость, там должно быть хорошо. Обязательно просматривать свою жизнь и покаяться за грехи, ошибки, обиды и недовольство. Утром делать зарядку, а тем, кто хочет и у кого есть время, каждое утро ходить пешком около часа и через пару месяцев вы себя не узнаете.

Примерно месяца через три мы с товарищем проезжали на машине через этот районный центр. Впереди по тротуару шли три молодые женщины — стройные, веселые, красивые. Мы невольно залюбовались ими.

Проехав немного вперед, остановились у магазина. Сделав покупки, на выходе из магазина столкнулись лицом к лицу с этими женщинами. Посторонились, пропуская их, но они не стали заходить, весело смотрят на нас, улыбаются. Вижу, что где-то встречал их, но где — не помню. Обычно память у меня хорошая, где был, что делал и говорил помню почти всегда. Пока я пытался вспомнить, где с ними встречался,

одна из них весело улыбнувшись, поздоровалась и спросила: «Что, не узнаете нас? Вспомните семинары в нашем городе, мы сидели всегда в стороне. Вы рекомендовали ходить пешком каждое утро около часа, вот мы и ходим».

Конечно, я быстро все вспомнил, но ведь тогда они были совсем другие — толстые, хмурые, недовольные, поэтому я их и не узнал.

Мы вышли на улицу. Они наперебой рассказывали, какие у каждой из них произошли изменения. Все они на пенсии, каждой около 60-ти лет (хотя на вид гораздо моложе), здоровы, чувствуют себя молодыми. У всех улучшились взаимоотношения с близкими, дома даже мужья начали собой заниматься. Хорошее заразительно.

Вначале близкие, соседи, знакомые смотрели на них как на ненормальных: «Смотри, мол, каждое утро гуляют и ничего не делают» — шептались некоторые за спинами. Но со временем, когда они начали молодеть да хорошеть, все больше людей у них интересовались, как и с чего нужно начинать собой заниматься. Они не жадничают, с каждым готовы делиться своим опытом. Начинать советуют с духовного очищения, а потом все остальное.

Наговорившись с ними, мы попрощались и уехали. Мой товарищ сказал: «Не выглядят они на свои 60 лет, какие-то молодые все». «Так оно и есть», — ответил я ему. 60 лет во многих странах



считается молодым возрастом, русские и украинцы не исключение.

Как-то в США, на одном из обедов в украинском духовно-культурном центре, мой американский знакомый попросил, чтобы я определил возраст сидящей напротив женщины. Она что-то весело рассказывала соседке. На мой взгляд, ей было лет 35-40. Ну, если сильно придраться, можно предположить, что ей 50 лет. В это время она встала и побежала взять недостающие на столе приборы. Изумительная фигура, быстрота, звонкий голос, даже кожа на руках и лице — все говорило о ее, по крайней мере, не старости. Оказывается, что это старшая сестра мужчины, задавшего мне вопрос. Ему 79 лет, а ей 87 лет. Оба они родом с Украины, хотя уже около 70 лет живут в США.

Изучая вопросы здоровья и долголетия, я встречался со многими людьми старшего возраста, живущими в Украине, России, США и других странах. На мой вопрос, почему они так долго живут, по сравнению с другими, большинство из них ответили, что не знают, все зависит от Бога. Все они верующие в Бога люди.

Меня часто спрашивают, почему в своих книгах я пишу о здоровье для украинцев и русских? Ответ очень прост. Еще недавно мы жили в одной стране, воспитание у нас, или «закваска» одинаковая. Причины большинства болезней и проблем

находятся как раз в образе жизни и мышлении человека. Пока еще большинство русских и украинцев мыслят и живут одинаково. Наш «менталитет» отличается, причем сильно, от образа жизни и мышления людей других стран. Физиологически или анатомически мы мало отличаемся от многих других наций. Мы отличаемся отношением друг к другу, отношением к Жизни.

Учитывая, что в этой главе я пишу о пенсионерах, то скажу вам, что пенсионеры в других странах думают о других проблемах по сравнению с нашими пенсионерами. Да и на пенсию в большинстве стран уходят в 60-65 лет и старше. Есть такие страны, где пенсий вообще нет. Еще недавно так было в нашей стране. И ничего, люди жили не меньше и по здоровью не хуже, чем сейчас.

В США я познакомился с одним украинцем, ему 97 лет, родом из Полтавы. В Америке он живет около 70 лет. Чувствует себя прекрасно. Кроме сниженного зрения, все остальное в его организме работает нормально. Обладает хорошей памятью и ясным мышлением.

Недавно он проходил плановое медицинское обследование. Американские врачи удивляются, как ему в таком возрасте удастся оставаться почти здоровым. Даже у меня спросили: «Много ли в Украине таких людей?» Я им ответил, что сейчас немного. Но до революции 1917 года в Украине и

России было много людей, которые доживали до столетнего возраста и старше.

Тему здоровья пенсионеров я затронул не случайно. Многие не знают, что после выхода на пенсию, они могут еще лет 20-30, а то и больше, нормально пожить. Я знаю немало случаев, когда пенсионеры, начав заниматься собой, изменив образ мыслей, чувствовали себя лучше, чем в молодости. К сожалению, нашим пенсионерам никто об этом не говорит, а «дойти» своим умом не у каждого получается.

На своих семинарских занятиях я рассказываю, что для того, чтобы улучшить здоровье и хорошо жить, должно быть Желание. Всегда на занятиях находится кто-то, кто начинает жаловаться, что не хватает денег. К счастью, для нормальной жизни на пенсии деньги нужны, но не очень большие. Например, для того, чтобы утром сделать зарядку и погулять пешком сколько денег нужно? Или каждое утро вспоминать приятные, хорошие моменты из детства нужны деньги или нет? Для покупки простых, не переработанных кем-то отечественных продуктов, тоже денег не много надо. Просмотреть свою жизнь, найти там плохие поступки и покаяться за них, попросить у Бога прощение — тоже деньги не нужны.

На семинарах мои слушатели часто вспоминают, когда в детстве или юности они чего-то сильно хотели, а потом получили. Вспоминают, как

у каждого из нас были в детстве ощущения легкости, веселья, беззаботности. Все есть в нашем детстве. Читайте Библию, в ней Иисус Христос дает рекомендацию для здоровья — «Будьте как дети».

Все, о чем я сейчас пишу, можно делать дома каждому человеку, особенно пенсионерам. Не сразу у всех получается вспомнить хорошее. Некоторые «плачут», что в детстве и юности у них все было плохо. Но через 2-3 дня занятий вспоминают 1-2 хороших момента, потом больше. У всех, кто пытается вспомнить хорошее и приятное, через время улучшается настроение и здоровье.

Этими, очень мощными упражнениями-вспоминаниями о хороших моментах своей жизни, особенно в детстве, люди насыщают себя целительной энергией. Тренируют Силу Желания, учатся позитивно смотреть на Жизнь и ставят впереди честные, хорошие цели. На семинарах, а это можно делать каждому и дома, мы учимся жить как в детстве — легко, весело, беззаботно. Как в Библии написано: «Не заботьтесь о завтрашнем дне, довольно для каждого дня забот».

У тех пенсионеров, кто не «плачет», а начинает собой заниматься, постепенно улучшается здоровье и Жизнь. Сегодняшние наши мысли и слова — это черновик завтрашнего дня. Скажите, почему вы должны думать о своей будущей жизни плохо? Думайте о своей жизни впереди

только хорошо, говорите только хорошо. Делайте зарядку, ходите пешком, не дружите с «нытиками» - пусть находят себе других «жертв». Проматривайте свою жизнь, если найдете что-то плохое, попросите у Бога прощение. Если сейчас с кем-то поссорились или чем-то сильно недовольны — покайтесь. Стройте впереди планы любые, только честные и хорошие. Никто не знает, что будет завтра, но когда начнется улучшение здоровья, будут постоянно исполняться ваши желания — благодарите Бога.

Почаще вспоминайте состояние легкой радости и беззаботности из своего детства и тогда это состояние начнет все чаще проявляться в вашей сегодняшней Жизни.

## **Резервы здоровья**

Украинец не поверит, пока не проверит, есть такая пословица. Это относится и ко мне. Когда я читал или слышал от кого-то, что в развитых странах люди живут дольше и по здоровью лучше, чем у нас, то не очень доверял этой информации. Но на всякий случай решил при возможности проверить правда это или нет?

Официальная статистика утверждает, что средняя продолжительность жизни людей в Японии около 90 лет, в США, странах Евросоюза — 80

лет. В Украине и России — гораздо ниже, хотя и у нас хватает людей, доживших до 80-90 лет и старше. Но их не так много.

Занимаясь санологией, я заметил, что у многих моих пациентов, особенно старшего возраста, заметно улучшается здоровье и продлевается жизнь, когда они начинают собой заниматься. Улучшается качество здоровья и жизни.

Нас в институте учили, что нужно лечить больного, а не болезнь. Но нас не учили, что у каждого человека есть огромные резервы здоровья и одна из главных задач медицины — помогать людям раскрывать в себе эти самые резервы. Лечиться и быть здоровым — совершенно разные вещи.

Сомнения в правдивости информации, что в развитых странах люди живут дольше, чем у нас, у меня были. В конце 80-х начале 90-х годов прошлого века к нам в областной диагностический центр поступили американские и финские иммуннохимические и биохимические анализаторы. На этих аппаратах можно было производить много различных исследований. К ним прилагались средние показатели иммунитета, биохимии крови и ряда других ингредиентов как у взрослых, так и детей американцев и европейцев.

В те годы без отрыва от основной лечебной работы, я занимался еще и наукой. Писал кандидатскую диссертацию. Меня всегда интересовало,

да и сейчас интересует все новое, что происходит в медицине. Особенно интересует то, что приносит пользу. К сожалению, в медицине еще много такого, что пользы никакой не дает.

И вот на этих новых импортных аппаратах я обследовал около 500 взрослых и детей как больных, так и здоровых. Не буду описывать все исследования, но среди них в достаточно большом объеме были показатели иммунитета, иммунохимия, белковый, жировой, углеводный, минеральный обмены веществ, а также ряд ферментов. Полученные результаты исследований я сравнил со средними показателями, прилагаемыми к американским и финским аппаратам, и обрадовался. Иммунитет и биохимия крови у нас ничем не хуже, чем у них, особенно у детей. Это все было уже после Чернобыльской аварии.

Вот тогда, собственно, у меня и появился вопрос — если организмы украинцев не хуже, чем у американцев или европейцев, то почему люди у нас живут короче? И так ли это на самом деле?

Еще, неожиданно для себя, я пришел к выводу, что Чернобыльская катастрофа для юга Украины особого вреда не принесла. Экология у нас прекрасная, а значит и продукты. Конечно, Чернобыль — это трагедия, но не стоит забывать, что в маленькой Японии было два атомных взрыва. Сегодня японцы живут дольше всех в мире — в среднем 90 лет. И нам нужно не стесняться,

учиться у других народов хорошему. Вспомните, как царь Петр I ездил учиться кораблестроению.

И вот через время, оформив все необходимые документы, я приехал в США. Поселился в семье молодых американских врачей и начал изучать вопросы здоровья. В общей сложности я пробыл в Америке около года. Познакомился со многими американцами, но главное, у меня появилось много друзей среди украинской диаспоры. Там живет немало украинцев, которые по разным причинам оказались в США 60-70 и более лет тому назад. Как в пословице — «на ловца и зверь бежит», так и мне для изучения вопросов здоровья попалась большая группа людей, причем, настоящих украинцев, родившихся в Украине, но проживающих в другой стране. Каждому из них около 80 лет и старше.

Характерной чертой украинцев, живущих за рубежом, является то, что независимо в какой стране мира они живут, стараются между собой общаться. Общение происходит через духовно-культурные центры, состоящие из церкви, библиотеки, больших залов, столовой. Все это украинцы строят своими руками за свой счет. В Бразилии, Аргентине, в других странах, во многих городах есть улицы, называемые Украинскими, и обязательно есть церковь. Подавляющее большинство украинцев, живущих за рубежом, искренне верят в Бога.



Средняя продолжительность жизни украинцев в США, по некоторым данным, составляет 85 лет. Я специально делаю эту вставку о средней продолжительности жизни.

Резервы для продления жизни у нас есть, об этом нужно знать. Такие же, как мы, люди родились в нашей стране. Вынуждены были, не по своей воле, отсюда уехать. У каждого из них была тяжелая судьба, но живут они до 85 лет, а некоторые и дольше.

Общаясь в течение года с этими людьми я обратил внимание, что никто из них не обижается на Жизнь, нет обиды на свою Родину. Не скажу, что все они богатые, некоторые считают и экономят каждый цент, но никто не «плачет», что им тяжело. Большинство из них всю жизнь тяжело трудились, растили детей, жили в надежде когда-нибудь увидеть свои родные места.

Итак, небольшой итог — украинцы, такие же как мы, живут за рубежом до 85 лет. Все они искренне верят в Бога, ходят по воскресеньям в церковь. У всех была тяжелая судьба, но никто не жалуется, не обижается на Жизнь. Всего в своей жизни они достигли своим трудом и умом. У всех была надежда когда-нибудь увидеть Родину, встретиться с родными.

Из личных бесед со многими из них я выяснил, что почти никто из них не занимался спортом, не придерживался какой-нибудь диеты. В

случае болезней лечились в госпиталях. Сейчас все наблюдаются у семейных врачей и выполняют их рекомендации. Здоровых среди них в этом возрасте мало, все пьют разные лекарства, назначенные врачами.

Мне было интересно, о чем же говорят между собой американские украинцы. Обычно после воскресной службы большинство остается на обед. Даже не столько пообедать, сколько пообщаться друг с другом. Что удивительно, пожилые украинцы не жалуются друг другу на жизнь. Говорят о разном, шутят, смеются, договариваются о совместных встречах и поездках. Не говорят между собой ни о чем плохом. Об Украине стараются говорить только хорошее и сочувствуют нашим сегодняшним проблемам.

Из всех своих наблюдений я сделал вывод, что основной причиной того, что в Украине и России люди живут короче и по здоровью хуже, чем в развитых странах — является недовольство своей жизнью. Чем больше человек недоволен, тем хуже он живет. Недовольство чаще всего возникает там, где много нечестности. В свою очередь Нечестность и Недовольство расцветают в тех обществах, где мало духовной основы. Люди не понимают, что кроме материального мира, есть кое-что поважнее. Большинство людей пока еще в Украине и России не знают, что нужно хорошо относиться друг к другу, нужно уважать близкого

и не обманывать. Очень много у нас обмана и недовольства на бытовом уровне. Не изучая и не применяя в своей жизни Духовные принципы, многие не знают, что если они кого-то обманут, то через время кто-то обманет их.

«Хроническое недовольство», которое чаще всего начинается с 25–30 лет, приводит к частому выбросу отрицательной энергии и формированию разных заболеваний. В медицине это называется психосоматической природой болезней.

Низкий Духовно-культурный уровень большинства населения способствует массовому курению и пьянству. Нигде в мире так много не курят и не пьют спиртного.

Так что резервы здоровья у нас огромные и работать для себя есть над чем. Каждый человек должен знать настоящие причины болезней и делать для себя выводы или не делать никаких выводов. У каждого должно быть право выбора. Надо понимать, что наша жизнь в материальном мире — это временное явление. Ее можно прожить в любви, радости, честности.

Можно и в недовольстве, обмане, болезнях. Наша жизнь и то как мы ее проживаем зависит от того, как и что в наследство оставили наши предки — наши родители, дедушки, бабушки и т.д. Никто не мешает и нам самим развиваться, совершенствоваться.

Жизнь тех в нашем роду, кто будет жить после

нас, во многом будет зависеть от того, как мы с вами прожили свою жизнь, оттого, что мы им оставим. Материальное для счастливой жизни роли не играет, оно всегда вторично.

Нам нужно учиться хорошо относиться друг к другу. Например, во многих странах, незнакомые люди, приветствуя или общаясь друг с другом, улыбаются. Заходите вы в магазин, а продавец приветствует вас и улыбается, радуется вашему приходу. Улыбка может быть и неискренней, но она расслабляет тело человека, улучшает кровообращение лица и головы. Точно также люди улыбаются вам при любом вашем обращении к ним. Их с детства приучили, что улыбка — это здоровье. Чем чаще человек улыбается, тем лучше у него здоровье. Больные люди редко улыбаются и радуются жизни.

На семинары, которые я провожу для населения, приходят в основном больные и недовольные люди, лица у них часто хмурые. Но когда я прошу всех улыбнуться и они улыбаются, то создается впечатление, что в зале, где проходят занятия, дополнительно включили около ста лампочек (обычно столько человек присутствует).

Надо понимать, что недовольство (выброс отрицательной энергии) — это болезненное состояние ума человека и его нужно лечить. Улыбка, как раз и может быть хорошим лекарством от любого недовольства, особенно хронического.

Нужно учиться замечать свое недовольство, если оно бывает часто, и уметь от него избавиться. Очень часто причиной недовольства является обычная человеческая гордость. Каждый человек знает свои проблемы лучше всех, но не все знают, что они могут их преодолевать.

Большие резервы здоровья находятся в умении человека мириться с проблемами, умении видеть в проблемах ростки будущего здоровья и благополучия. Любая жизненная ситуация, болезни в том числе, — это наша учеба, наше умение понимать Жизнь.

За период Советской власти у многих из нас отбили желание самостоятельно что-то для себя делать. Нас приучили, что за нас думала партия и Родина, что они никогда не оставят нас в беде. На самом же деле нужно понимать, что для своего блага и здоровья нужно Действовать самому.

Приведу такой пример. В Америке я познакомился с одной украинкой. Ей 92 года. Живет одна на небольшую пенсию. Водит машину. Муж умер 7 лет назад. В их семье принято, что на самый большой праздник — Рождество, ее дети, внуки и правнуки собираются у нее. В этот день она накрывает праздничный стол и всем дарит подарки. Все это дорого, но денег она никогда со своих детей не берет, хотя они ей и предлагают. В свои 92 года она не стесняется подрабатывать. Два раза в неделю убирает в домах более богатых людей.

Нам нужно не стесняться учиться изменять свое мышление, учиться радоваться Жизни такой, какая Она есть. Надо понимать, что Жить хорошо, там где мы есть. Для улучшения своего здоровья и благополучия всегда нужно Работать, а не «плакать».

Как показывают последние исследования специалистов, основой здоровья и долголетия является Духовность. Например, в США в Бога верит более 80 процентов населения, в Японии больше 90 процентов.

Вторым по значимости моментом хорошего здоровья является стремление к честной жизни и трудолюбие.

Все это совпадает и с моими наблюдениями. Например, украинцы, не по своей воле уехавшими из Украины, в среднем живут 85 лет. У всех у них была нелегкая судьба — концлагеря, тяжелая работа, незнание других языков, отсутствие гражданства, но вера в Бога, трудолюбие, честная жизнь помогли им не только выжить, но и добиться многих социальных благ. Никто из них не обижается на Жизнь.

Есть все основания считать, что Украину и Россию ожидает успех. Не стало ограничений на Духовное развитие людей, которое было в Советском Союзе. Постепенно количество людей, искренне верящих в Бога, будет становиться все больше. Из государственных учреждений будет

исчезать нечестность. Жить нечестно будет не выгодно. Но процесс этот медленный и займет не одно десятилетие. Поэтому тем, кто хочет сегодня жить хорошо, нужно учиться Радоваться Жизни, быть Довольным, развиваться Духовно и делать физические упражнения.

## **Семейные разводы, здоровье и проблемы**

Неожиданно для себя, анализируя анкеты тех, кто приходит на мои семинары и консультации, я выявил, что среди них много людей, которые в прошлом разводились. Дальнейшие наблюдения и исследования в этой области выявило, что разводы часто являются причиной многих болезней как у женщин, так и у мужчин. Но не у всех...

Еще я обратил внимание, что очень часто разводы и неудачные семейные отношения передаются по наследству. Приведу пример.

Возвращаясь из командировки, в купе поезда я познакомился с мужчиной и женщиной. Они старались вести себя как муж и жена, хотя сразу было видно, что они не супруги. Ему на вид было лет 60, а ей около 40. Почему они не супруги я определил просто, в дальнейшем моя первая догадка подтвердилась.

Когда-то я пригласил одну молодую женщину в кафе. Дело было осенью, уже похолодало. Зай-

дя во внутрь помещения я помог снять ей плащ, отодвинул, а потом подвинул кресло, чтобы ей было удобно сесть. Предложил первой выбирать что-то из меню. И она мне сказала: «Сразу видно, что вы не мой муж». У нас, к сожалению, мужчины редко ухаживают за своими женами. Чаще они так ухаживают за своими девушками или любовницами. Век живи, век учись. Поэтому, когда в купе поезда я увидел как мужчина ухаживает за своей дамой, помогает ей стелить постель, спрашивает, чем ей еще помочь, потом они достали свертки с пищей и стали ужинать. Я сразу понял, что они не супруги. Но спрашивать не стал, не мое дело лезть в чужую жизнь.

Они предложили мне поужинать с ними, но я вежливо отказался, так как был сыт. Ехали мы в купе втроем. Вагон был полупустым. Постепенно разговорились, познакомились. Я показал им некоторые из своих книг. Она взяла одну из них, посмотрела оглавление и попросила почитать. С ним мы вышли из купе. Говорили о разном — о футболе, политике, погоде, ценах и т.д. На одной крупной остановке вышли на перрон. Он купил пиво, немного выпив, рассказал свою историю.

Они действительно не муж и жена. Ему 59 лет, ей 38. Оба разведены. Он развелся больше тридцати лет назад. От первого брака есть сын, которому за 30 лет, но он тоже не женат и никогда не был. Моему попутчику после развода так и не



удалось больше жениться. Жил периодически с разными женщинами. Но то одно, то другое мешало создать семью. Недавно встретил женщину, сегодняшнюю свою подругу, влюбился. Живут вместе два месяца. Сейчас возвращаются от ее родителей, ездили, чтобы он познакомился с ними. Приняли их хорошо. Сейчас едут назад. У нее есть сын-студент. Живет в другом городе, ничего против того, что мать нашла себе мужчину, не имеет. Вроде все нормально. Но разоткровенничавшись дальше, а такое часто бывает среди незнакомых людей в поездах, он сказал, что что-то мешает ему на ней жениться. Такое уже было раньше. Он хотел жениться после развода на одной женщине, но в самый последний момент передумал. Потом, через время хотел к ней вернуться, но она нашла себе другого мужчину. Вот и сейчас он боится зарегистрировать брак, хотя и жить одному надоело.

Пока мы с ним то выходили, то заходили и беседовали, его подруга читала одну из моих книг. Перед сном и он взял одну книгу, стал читать. Утром, приехав в наш город, мы попрощались, пожелав друг другу всего самого лучшего.

Через несколько дней позвонил этот новый знакомый. Оказывается, его подруга выписала из книги номер телефона моего офиса. Попросил о консультации. Мы встретились. В общих чертах его проблему я уже знал, теперь началась кон-

кретная работа. На первой консультации выяснилось, что он рос у матери один. Отца не знал. Со слов матери, они развелись, когда он был еще маленьким. Отец пьянствовал и гулял с другими женщинами, поэтому мать с ним жить не захотела. Сама растила сына, а потом помогала, когда он учился в институте. Об отце мать не хотела говорить, а он сам и не настаивал.

Прочитав одну из моих книг, сегодняшний пациент впервые задумался — мать жила одна, без мужа. У него семейная жизнь не сложилась. Да и сыну уже за тридцать, а жениться не может. Он беседовал с сыном на эту тему. Оказалось сын хочет иметь семью, но не получается. Когда он мне все это рассказывал, то я заметил, что такие проблемы могут быть и у его внуков, если они когда-нибудь появятся. И таких случаев, когда разводы встречаются в поколениях одного рода, я знаю не мало.

Кроме того, у этого пациента были проблемы с созданием семьи, у него еще была гипертония, лишний вес, хронический простатит, снижено зрение и что-то еще из болезней. На первой встрече-консультации я помог ему поставить простую и ясную цель — восстановление здоровья и создание семьи. Что толку если он будет жить с молодой женщиной, а здоровья не будет? Кому он нужен больной? Хочу напомнить что лечиться и быть здоровым — разные вещи.

Затем в течение часа я читал ему лекцию о том, как восстановить здоровье и почему в их роду пока нет счастливой семьи.

О том, как жили его дедушки и бабушки он не знает. Они умерли задолго до его рождения. Обычно большинство живущих людей и не подозревают, что проблемы, как и болезни, могут передаваться по наследству. Жила себе женщина, вышла замуж. Муж оказался подлецом — пьянствовал, изменял ей. В семье постоянно были ссоры, крики, обиды — развелись. Жила одна, растила сына, учила. Когда выучила и он женился, то еще недолго пожила и умерла.

В наследство ему она оставила — ссоры в семье, обиды, ревность, РАЗВОД.

Недолго сын жил со своей женой. Тоже начались ссоры, обиды, ревность, пьянки — РАЗВОД.

В наследство его сыну переходит неумение жить в семье, поэтому сын пока и не женился. Спросите, кто виноват в этой ситуации? Отвечу, что никто не виноват. Нет у людей обычных знаний для счастливой жизни, поэтому и возникают подобные проблемы.

Большинству разводов предшествуют ссоры, обиды, ревность, критика, ненависть, ложь. Все эти факторы способствуют выбросу отрицательной энергии. Люди сами себе создают, кроме проблем, многочисленные болезни. Иногда даже

проклинают друг друга. Сразу успокою читателя — незаслуженные проклятия не сбываются. Развод — не повод для проклятия. Проклятие — это точно направленная конкретная словесная творческая энергия. Эта энергия «работает» только для конкретных ситуаций и лиц. Человек, который проклинает кого-нибудь другого, через время получает то же самое.

Возвращаемся к нашему пациенту. По всем данным, его мать умерла не покаившись за свой развод с мужем, за свои ссоры, обиды, ревность. Отец, вероятно, тоже не покаялся за свои грехи. Проблема ушла в поколение. Мы все «получаем» наследство от своих предков и сами после себя что-нибудь оставляем.

Лечение в данной ситуации было следующим. Я рекомендовал пациенту пойти в церковь и покаяться за свои грехи, а также начать молиться и просить Бога, чтобы Он простил грехи его матери, отцу, дедушкам и бабушкам. Делать это я советовал ему почаще. Можно молиться и дома.

Одновременно с молитвами и Покаянием для восстановления здоровья он начал каждое утро по 10-15 минут делать обычную физическую зарядку и ходить на работу пешком (около 5 км). Затем мы пересмотрели, что он ест и убрали на время из рациона мясные, жирные и молочные продукты, сало оставили. Многих украинцев интересует — можно ли есть сало? Да, можно, только в меру.

В течение двух месяцев я провел с ним около десяти встреч — бесед-консультаций. Он несколько раз за это время сходил в церковь и искренне покаялся за свои грехи, которых накопилось немало. Каждый день по 2-3 минуты молился и просил Бога о прощении грехов своим, ушедшим из жизни предкам. Регулярно делал зарядку и ходил пешком, стал меньше есть тяжелых продуктов. Если был чем-то или кем-то недоволен, то каялся.

Усвоил для себя простые истины: любящий свою жену, любит самого себя.

Почитай отца твоего и мать, да будет тебе благо и будешь долголетен на земле.

Здоровье начало восстанавливаться быстро. Помолодел, посвежел, снизился вес, улучшилось зрение и потенция. Давление стало нормальным через полгода. После наших встреч, он понял, что 60 лет — это молодой возраст. Через полгода зарегистрировал брак со своей подругой. Почти одновременно с ним женился и его сын.

Прошло три года, есть внук. Все у них нормально.

Книги я пишу для украинцев и русских, привожу примеры из нашей жизни. Я не знаю как разводятся в других странах, может с радостью? Но в подавляющем большинстве разводов у нас всегда бывает выброс отрицательной энергии — злость, обиды, злоречие, злопамятство, нена-

висть. Через время появляются и болезни, которые трудно поддаются лечению. Поэтому всегда нужно знать, что развод как и сопровождающие его эмоции — грех, за который нужно Покаяться. Если этого не сделать, то проблемы могут перейти к детям, внукам.

Из своего опыта работы знаю, что не всем дано понять то, о чем я пишу, тем более, принять. Многие не верят тому, о чем пишется в Библии — это их право. Ко мне обратилась женщина, ей 61 год. У нее много разных болезней — гипертония, миома матки, глаукома, геморрой, лишний вес и т.д. В процессе консультации выяснилось, что у мужа тоже хватает болезней. И у него, и у нее — второй брак, вместе живут больше тридцати лет. Вырастили двоих детей, сын от совместного брака, а дочь от первого мужа. Материально семья всегда была обеспечена хорошо, но болезни мешали жить. Это еще не все. Дочь и сын тоже развелись и имеют вторые браки, есть внуки.

В течение нескольких встреч я пытался убедить эту женщину начать лечение болезней и проблем с Покаяния, но так и не удалось ей помочь. Она по-прежнему обвиняла в своих болезнях бывшего мужа, а в проблемах детей — их супругов. А это нарушение простого правила — не судите, не судимы будете.

Приведу еще пример. Жена подозревала мужа в измене и наконец-то узнала свою соперницу.

Все происходило на моих глазах. Ссоры, обиды, крики, ненависть и т.д.

Муж не стал отрицать своей измены, и сказал, если она успокоится, то он останется в семье и бросит свою любовницу. А если она будет его ненавидеть, ругаться, то он уйдет от нее.

Жене не удалось успокоиться и простить мужа. Она продолжала ругаться и обвинять его. Мужу это надоело, он оставил ей дом, все, что в доме, и ушел к молодой любовнице. Через время оформил развод и женился на молодой. Дети от первого брака уже взрослые, в новой семье родились два прекрасных мальчика-близнеца.

Тяжело пережив развод, у жены хватило сил пойти в церковь и Покаяться за свою ревность, обиду, злость и ненависть к бывшему мужу. Муж тоже ходил в церковь и Покаялся за свою измену, развод. Они оба поняли, что если не покаяться, то у них могут возникнуть болезни. Кроме того, проблемы в семейной жизни могут перейти к детям.

Прошло около десяти лет. Супруги, которые развелись, здоровы. Жена уехала жить к детям в другую страну, недавно приезжала, заходила ко мне. Рассказала о своей жизни. Все у нее хорошо. Хоть ей и далеко за 50 лет, выглядит прекрасно, занимается собой, жизнью довольна.

Бывший муж живет в нашем городе, его я вижу часто. Сыновья ходят в школу, он работает. Но-

вой семьей доволен. Благодарит Бога, что простил ему грехи. Ходит в церковь вместе с женой и сыновьями, занимается спортом. Здоров, ему уже за 60 лет.

В этой главе я привел три разных примера, хотя можно приводить тысячи. Причины, из-за которых люди разводятся, самые разные, но в тех случаях, с которыми мне приходилось сталкиваться, везде была видна невооруженным взглядом Низкая Духовность. Люди не понимали, что развод — это всегда плохо.

Тем, кто читает Библию и верит тому, что там написано известно, что раньше разводов не было. Они появились по мере отдаления человека от Духовного начала в сторону Материальных благ и телесных удовольствий. Появилось жестокосердие, стала исчезать простая заповедь — полюби ближнего, как самого себя.

За свою семью всегда нужно бороться. К сожалению не все знают, что работать для сохранения семьи всегда нужно только с собой и ни в коем случае не переделывать супруга (у). Как только один из членов семьи пытается переделать другого, всегда будут проблемы. Нас этому никогда не учили, поэтому и учимся на своих ошибках.

В этой главе я просто заострил внимание читателя на теме разводов, болезней и вытекающих отсюда последствий. Могут быть разные точки зрения на этот вопрос, но в любом случае, если



вы в прошлом разводились, то попросите за это у Бога прощение. Тогда ваши дети не будут страдать за ваши ошибки.

## **Мнимая старость и немного о шахтерах**

В свои 60 лет он считал себя уже старым и больным. Жену похоронил два года назад, дети разъехались, живут своими семьями в других городах. Предлагают ему переехать к ним. Но он не хочет им мешать, да и покидать родные места, где родился, вырос, проработал больше тридцати лет в шахте, не хочет. Здесь прошла вся его жизнь, здесь могилы родителей, а теперь и жены.

Основные его занятия теперь были — топить печку, готовить себе еду, ходить в магазин, ждать, когда принесут пенсию, да стоять с палочкой у ворот, здороваясь или беседуя с соседями и знакомыми.

Таким я встретил его, приехав в Донбасс навестить своих родителей. С этим парнем мы были знакомы давно. Росли в одном поселке. Он жил на соседней улице и учился на несколько лет раньше меня в нашей школе.

Увидел я его, когда он, как обычно, стоял, опираясь на палочку возле своих ворот. Поздоровались, разговорились, вспомнили старые

времена, школу, соседей, знакомых. Многих уже нет на этом свете. Мой собеседник пожаловался и на свою жизнь, на здоровье. Мол, тоже уже недолго на этом свете осталось. Беспокоит «запыление» легких — это частая профессиональная болезнь шахтеров. Еще суставы болят, иногда сердце, давление повышается. Старый, одним словом.

«Да кто тебе сказал, что ты старый?» — спросил я его. «Все говорят», — ответил он. Дети, врачи, знакомые, да и он сам чувствует, что сил становится меньше. Всем известно, что 60 лет — это уже старость, особенно для шахтеров, продолжал он меня просвещать.

Правильно, поддержал я его. 60 лет — это старость для тех, кто так считает, да еще сам себя старым называет. Напомнил ему некоторых «мужиков» с нашего поселка, тоже бывших шахтеров, которые прожили больше 80 лет, а некоторые и сейчас живут. Таких оказалось немало. Мы поговорили почти о каждом. Все они проработали в шахте по 30-40 лет, а после выхода на пенсию еще где-нибудь подрабатывали. Редко кто из них курил, а если и курили, то недолго. Любили хорошо выпить и поесть, но напивались редко. Никто из них не жаловался на свою жизнь, хотя времена пережили такие тяжелые, что с сегодняшними трудностями не идут ни в какое сравнение (голод, война, раз-

руха). Почти все они были верующими в Бога людьми и ничем особым в повседневной жизни не выделялись. На любой улице, в небольших поселках люди знают друг о друге почти все. Оказывается и женщин в нашем поселке, проживших больше 80 лет, немало, больше чем мужчин.

«Перебрали» мы с моим земляком и тех, кто раньше «ушел» из жизни. Большой частью это были «ребята», злоупотреблявшие с молодости алкоголем, заядлые курильщики, неоднократно сидевшие в тюрьме. Еще мы обратили внимание, что здоровье было плохим и недолго жили те, кто любил высказывать недовольство жизнью. А те, кто был доволен Жизнью, верили в Бога, вели умеренный образ жизни — живут дольше и по здоровью лучше.

Ну чем не научная работа?

Дальше я объяснил своему товарищу, что 60 лет — это далеко не старость для многих, даже еще не зрелость. Просто в нашей стране так повелось, что людей, кому за 50 лет, уже причисляют к старикам. На самом деле это не так. Во многих странах мира тех, кто моложе 80-ти лет считают молодыми. Да и у нас хватает молодых людей в возрасте 60-70 и 80 лет.

Еще я ему объяснил, что, занимаясь вопросами здоровья, давно заметил, что у тех, кто ставит впереди в своей жизни честные, хорошие цели

и начинает сам собой заниматься, Здоровье и Жизнь улучшаются. Во многих случаях наступает омоложение организма, а разные болезни «уходят» сами без какого-либо лечения. «Так, что ты сам сделал себя стариком, — сказал я ему, — хотя на самом деле еще молодой».

«А почему никто об этом не рассказывает, — засомневался он. — Да и врачи ничего не объясняют?»

«Они сами этого не знают», — сказал я ему. Когда я учился в институте, а потом каждые 3-4 года бывал на различных курсах повышения квалификации, нас, врачей, учили и учат сейчас как лечить больных, как делать операции, прививки, какие лекарства назначать. Нам никто не говорил, что омоложение организма возможно, что болезни могут сами «уходить», что быть здоровым выгоднее. Нас не учили Здоровью, вот поэтому врачи не учат Здоровью и пациентов.

«Вот тебя лечили в больнице от «запыления» легких, от давления, от боли в суставах?» — спросил я его. «Да», — ответил он. «А вылечили?» — не отстаю я. «Нет, — сказал он, — не вылечили. Сказали, что эти болезни не вылечиваются». «Правильно, — говорю я, не вылечиваются. Лечиться и вылечиться не одно и то же. Многие болезни лечатся, но медициной не вылечиваются».

Но когда человек начинает сам собой заниматься, то через какое-то время большинство болезней организм самостоятельно «уничтожает», избавляется от них. Наше тело, пока живое, не хочет болеть, а хочет нормально жить. Проблема в том, что далеко не все хотят заниматься собой и изменить свой образ жизни. Привел ему еще пример некоторых наших общих знакомых — заядлых курильщиков и часто пьющих самогонку. Я предложил им бесплатную помощь в избавлении от этих серьезных проблем, но они отказались, сказали, что им нравится курить и пить спиртное. Вопрос — откуда же у них будет здоровье? Чему учат они своих детей, внуков?

Еще я заметил, что многие люди не хотят улучшать свое здоровье и жизнь. Не хотят и все. Им нравится жаловаться, кого-то обвинять в своих проблемах, а сами что-то для себя сделать не хотят. «Вот, что ты делаешь сам для своего здоровья?» — спросил я у своего собеседника. «Ничего», — честно ответил он. В общем в конце беседы мы договорились, что пока я буду гостить у родителей, каждое утро ходить пешком гулять в парк.

Наше детство прошло в красивом парке, который находится на окраине большого, как для Донбасса, леса. В парке есть стадион, где в детстве мы проводили все свое свободное время.

Дело было в начале лета. Мы с товарищем уходили часов в 9 утра, а возвращались к обеду. Гу-

ляя, вспоминали разные истории из детства и юности. Заходили на стадион, вместе делали зарядку. Я научил его говорить только о хорошем, по крайней мере в моем присутствии. Объяснил силу и творческие способности произнесенных слов и мыслей.

Постепенно у него начало просыпаться желание лучше жить. Палочку он не брал с собой на прогулку уже после третьего дня наших встреч. Работая с людьми, я давно заметил, что у многих взрослых заблокирована способность мечтать о хорошем, об улучшении своей жизни. На семинарах, предлагая своим слушателям вспомнить детство, я обратил внимание, что способность мечтать о хорошем возвращается дня через три. Так произошло и у моего товарища. Дня через три-четыре он начал мечтать о том, что неплохо бы восстановить здоровье. Можно еще раз жениться, почаще встречаться с детьми, устроиться на легкую работу, чтобы не сидеть дома одному, попутешествовать.

У своих родителей я был около двух недель. Почти каждое утро мы с приятелем уходили гулять, делали зарядку, подолгу бродили в лесу. Он строил планы на будущее, вспоминая прошлое. Как и подавляющее большинство наших сверстников мы рано начали курить и пить спиртное. Тогда это было модно. Но мне самостоятельно удалось избавиться от этих болезней. Моего това-

рища бросить курить и пить спиртное «заставили» болезни. Учитывая, что несколько поколений советских людей были силой оторваны от Духовных знаний, то очень быстро в нашем обществе развились такие болезни как алкоголизм, курение, а теперь еще наркомания и СПИД. Своему земляку я рассказал о том, что большинство людей на земном шаре верят в Бога. Духовные знания прививаются детям в семье, а общество не мешает и не запрещает никому развиваться Духовно. Поэтому алкоголиков, курильщиков, наркоманов, больных СПИДом в большинстве стран мира меньше чем у нас. Поэтому и живут у них честнее, дольше и лучше, чем пока у нас. Зная об этом, можно смело говорить о больших резервах здоровья у русских и украинцев. С увеличением количества людей, изучающих и применяющих в своей жизни основные духовные принципы, в наших странах будет снижаться рост преступности, станет меньше курильщиков, алкоголиков, наркоманов, больных СПИДом. Атмосфера станет лучше. Нам просто время нужно. А пока каждый должен сам для себя решить — быть здоровым и заниматься собой или ничего для себя не делать. Сидеть и ждать, что кто-то для него будет стараться, но так и не дождется.

За две недели я провел со своим другом полноценный курс семинарских занятий. Обучил его еще некоторым дыхательным и психофизическим

упражнениям. Прощаясь, пожелал ему здоровья и Духовного прозрения.

Встретились мы с ним через два года. Его уже было не узнать. Помолодел лет на пятнадцать. Женился на молодой женщине, учительнице. Продал дом, теперь живет у нее, жизнью доволен. Устроился на легкую работу, в дежурствах. Периодически с женой куда-нибудь ездят — отдохнуть у моря или туристическую поездку. Чаше бывает у детей. Рассказал мне, что с женой по воскресеньям ходят в церковь, после чего на душе становится радостно и спокойно. Благодарит Бога за то, что помог ему восстановить здоровье и изменить жизнь к лучшему.

За время нашей встречи он говорил только о хорошем. Есть планы на будущее. Кстати, его жена тоже делает зарядку, научилась у него, хотя он ее не заставлял. Сработал закон — хорошее, как и плохое заразительно. С кем поведешься, того и наберешься. Расстались мы в хорошем настроении и довольные от встречи.

Хотя моих родителей давно нет в живых, я стараюсь периодически бывать у себя на родине в Донбассе. Останавливаюсь у школьного товарища. Приходят друзья детства, одноклассники, те, кто остался жить дома. Они уже почти все на пенсии, большинство бывшие шахтеры. Разговоры ведем о разном, часто вспоминаем детство, школу. Создается впечатление, что все мы оста-



емся детьми. Вроде и не было многих лет жизни.

Все мы воспитывались в Советском Союзе в атеистической среде. Я советую своим друзьям не бояться изменять взгляды на жизнь. Нужно учиться жить так, как живут большинство людей в мире, учиться верить в Бога, молиться и радоваться Жизни. В одной из таких бесед привел пример один из моих лучших друзей — одноклассник. В прошлом он шахтер, коммунист, делегат партийных съездов, а сейчас пенсионер.

Во время работы в шахте под землей произошла авария, обвал. Его вместе с напарником засыпало в лаве. Пока были силы они пытались расчищать завал. Но время шло, сил становилось меньше, а главное — стало не хватать воздуха.

Сколько прошло времени с момента аварии они уже не знали, надежды, что их спасут, было мало. Шахтерские лампочки почти не горели. Его напарник слабым голосом попросил у него карандаш и листочек бумаги. Сказал, что хочет письмо маленькой дочке оставить, когда найдут их тела. Мой товарищ начал искать у себя в карманах карандаш и бумагу и вдруг ему в голову пришла мысль помолиться Богу. И он предложил своему другу по несчастью помолиться и попросить помощи у Бога. Он сказал ему: «Слушай, мы с тобой все сделали, чтобы спастись. Нас давно ищут и пытаются помочь. Но помогут или нет — неизвестно, а воздух заканчивается и скоро дышать

будет нечем. Давай помолимся Богу и попросим помощи».

Оба они были простые шахтеры, вдобавок еще коммунисты, в церкви никогда не были и в Бога не верили. Вели обычный шахтерский образ жизни, как рассказывал мой товарищ, стоя на коленях со слезами в голосе они начали молиться и просить помощи. Молились как умели, искренне, от всего сердца. Господи, спаси нас. Помогите выжить. Пресвятая Богородица помогите нам. В общем просили о спасении, просили Бога, Иисуса Христа, Пресвятую Богородицу. Молились долго. Воздух заканчивался, дышать уже было нечем и вдруг, они услышали стук лопат. Кто-то расчищал к ним путь, появился свет фонарей, их спасли. На этом он рассказ окончил.

Я знаю, что много еще у нас людей, которые ни во что не верят. Кто-то может сказать, что это совпадение. Может и так, но они спаслись и живы.

Один священник прочитал мои предыдущие книги и назвал их «практической» Библией. Я с ним согласен, ведь большинство знаний я взял именно из Библии. Как врач-практик, я всегда верю фактам. Когда люди искренне начинают верить в Бога, очищают через исповедь и покаяние свое прошлое от грехов, молятся и просят помощи у Бога — их здоровье и жизнь постепенно улучшаются. Только не сразу, как многие хотят, а через время.

Санология — наука о здоровье, которая верит фактам. А факты все больше говорят о том, что без духовного развития человеку трудно жить в этом мире. Ниже я попробую привести примерную схему причин хорошей и долгой, а также плохой и короткой жизни.

### Факторы

Причины	Хорошая и долгая жизнь	Плохая и короткая жизнь
Вера в Бога в роду	+	—
Недовольство жизнью	—	+
Исповедь и покаяние	+	—
Нечестное богатство, доставшееся по наследству	—	+
Добрые дела свои и предков	+	—
Часто произносимые плохие слова, грубость	—	+
Осуждение других людей	—	+
Частые обиды, ссоры, критика, ревность	—	+
Обман, нечестность, супружеская неверность	—	+

Наблюдение у семейного врача	+	—
Физические упражнения	+	—
Скромное питание	+	—
Курение, алкоголизм	—	+
Работа после пенсии	+	—

## **Избавление от курения, алкоголизма.**

### **Помощь усыновленным детям**

На приеме у меня мужчина просит помочь бросить курить. Ему около пятидесяти лет, курит с детства. Начал курить еще до школы, собирал окурки с друзьями, которые не докуривали взрослые. Затем «дымили» в школьном туалете на переменах, потом учился в институте и тоже курил. И так до сих пор. Здоровье начало ухудшаться, появилось несколько болезней, но самостоятельно бросить курить не может.

В то время, когда он начинал курить, это считалось модным среди мужчин. Курили почти все руководители государства, герои любимых фильмов, большинство взрослых мужчин. Было с кого брать пример. Когда родители слышали от него запах табака, врал им, что курят другие ребята, а он хороший — не курит. Частенько мама или папа наказывали его, он обещал, что больше не

будет курить, но, встречаясь со своими друзьями, снова курил. Многие мальчишки тогда курили, а с кем поведешься, того и наберешься.

Недавно этот человек съездил к себе на родину, встретился с некоторыми одноклассниками, друзьями детства и сделал выводы. Все, кто вместе с ним начинали курить, имеют серьезные проблемы со здоровьем, а некоторых уже нет в живых. После этой поездки у него появилось смутное желание бросить курить.

Еще этот пациент мне рассказал о том, что все мы видим постоянно. Когда он ехал домой в поезде, потом в автобусе — везде на остановках и вокзалах люди стоят и курят, особенно молодежь. Такое впечатление, что кто-то их загипнотизировал или закодировал — стоят молча и дымят. Ему даже страшно от этого стало, поэтому он и пришел ко мне на прием с просьбой помочь ему избавиться от этого «гипноза или кодирования».

К сожалению, это так. Нигде в мире нет такого массового самоотравления и безобразного отношения к своему здоровью как в Украине и России.

Я обрадовался за этого человека. Ведь желание бросить курить и улучшить свое здоровье появляется далеко не у каждого курильщика. Спросил: «Есть ли у него в роду верующие в Бога предки?» Оказывается есть. Его дедушки и бабушки верили, даже икона у него дома от них осталась.

Он сам о Вере не задумывался, некогда было. В церкви бывал изредка, по очень большим религиозным праздникам.

Повторю еще раз момент, который я заметил, работая с пациентами. Если человек помнит верующих в Бога в своем роду предков, то у него всегда результат в лечении или решении проблем лучше, чем у тех, кто не помнит. Такое впечатление, что такому человеку кто-то помогает.

На первой консультации мы поставили с ним простую и ясную цель — восстановить здоровье и бросить курить. Что толку, если он бросит курить, а болезни останутся? Известно, что правильно поставленная цель — это половина успеха. Остальное, как говорят, «дело техники».

Я обучил его некоторым физическим упражнениям. Даже не обучил, а напомнил о том, что для улучшения здоровья нужно делать утром зарядку. Те, кто делает зарядку, редко курят. А курильщики, как правило, зарядку не делают. Они уже давно «плюнули» на свое тело.

Если у кого-то в семье есть курильщики, то надо знать, что это больные люди. А на больных обижаться нельзя. Не будет толку, если вы будете пытаться заставить их бросить курить, критиковать, ругать, наказывать. У курильщиков происходит постепенное изменение сознания и мир вокруг себя они видят искаженным. Появляется прямая зависимость от никотина.

Когда мой пациент бросил курить, через год снова поехал к себе на родину. Встретился со своими друзьями детства. Все они заметили, что он стал другим, каким-то «светлым» и спокойным. Он потом специально зашел ко мне и рассказал, что действительно Жизнь без курения во много раз лучше и интереснее. Для меня это не новость. Все, кто бросает, через время это замечают.

Еще я заметил, что часто бывает, когда люди бросили курить, но через время снова начинают. Так происходит в тех случаях, когда они не изменяют свое отношение к Жизни. Остаются с прежним мышлением, не меняются Духовно. Нет у них запаса прочности противостоять навязчивой болезни.

В конце первой консультации я рекомендовал своему пациенту сходить в церковь и покаяться за грехи, которые он вспомнит в своей жизни. Если не получится сходить в церковь, такое тоже часто бывает среди нашего населения, еще раз подчеркну — среди нашего населения, то в свободное время у себя дома просмотреть свою жизнь. Увидеть там нехорошие поступки и попросить у Бога прощение. А также попросить мысленно прощение у тех людей, которых когда-то обидел, либо сам на них по какой-то причине обиделся.

Не держать в себе зло и обиду. Они мешают не только избавлению от курения, но и выздоров-

лению от других болезней. И после того, когда он очистит свое прошлое через покаяние, начнет делать зарядку, снова прийти на прием.

Скажу вам по секрету, что большинство курильщиков «со стажем» боятся бросить курить. Им кажется, что без никотина им будет очень плохо. Страх им «подкидывает» сама болезнь. Она хочет остаться и ей глубоко наплевать, что курильщик проживет на 10-20 лет короче. Хотя отказавшись от этой болезни через время здоровье человека резко улучшается, качество жизни становится лучше.

На следующей встрече, которая состоялась примерно через неделю, я научил своего посетителя представлять себя некурящим. Он закрывал глаза, вспоминал что-нибудь хорошее из своей жизни и воображал, что бросил курить. Мысленно «прокручивал», видел внутренним взором себя в обычной жизни, только без курения и здоровым.

Не думайте, что легко представить себя не таким, как обычно. Нужно время и тренировки. Все, что тренируется, то развивается. Он приходил ко мне еще несколько раз. На каждой консультации он тренировал свое образное мышление — видеть себя здоровым и некурящим. Еще мы беседовали о разных аспектах здоровья. Я рекомендовал, чтобы он дома, когда никто не видит и не слышит, вслух попросил помощи у



Бога в избавлении от курения и восстановлении здоровья.

Вопрос веры в Бога очень серьезный. Никому не удастся сразу изменить свое мышление. Да и сама Вера не каждому дается. Не думайте, что я ему сказал — верь, и он поверил. Вера — это дар Божий, ее заслужить нужно, и не самому человеку, а его предкам. Тогда и у потомков Вера, в свое время, появится, а вместе с ней и Знания. Поэтому я и спрашиваю у своих пациентов — есть ли у них в роду верующие в Бога предки? От их ответа зависит, какую методику помощи или лечение избрать пациенту.

Этот парень бросил курить через два месяца после наших встреч, как-то незаметно для самого себя. Прошло больше трех лет. Встречается со своими друзьями, бывает в разных компаниях, где многие курят, а он не курит и его не тянет курить. В душе радуется и благодарит Бога, что помог ему избавиться от этой и ряда других болезней. Здоровье его значительно улучшилось, помолодел, чувствует себя прекрасно.

Тем, кому удалось недавно бросить курить или кто только собирается это сделать, нужно знать, что всегда будет много соблазнов закурить снова. Это может быть ссора с кем-нибудь из близких, проблемы на работе, кризис в стране. Могут быть и другие причины, например, появится много свободного времени, которое раньше тра-

тилось на перекуры. Иногда руки «некуда девать», ведь они привыкли держать сигареты. К Жизни без курения нужно привыкнуть. Этому очень способствует Духовное развитие. Лучше бросать курить, когда здоровье еще хорошее. Не ждать, чтобы это заставила сделать какая-нибудь болезнь.

Повторю основные этапы, гарантирующие успех. Первый — это Желание самого человека и понимание, что никотин — это медленно убивающий его яд. Курящий человек — больной человек, на него нельзя обижаться, ругать или наказывать. На больных не обижаются, им сочувствуют, за них молятся, им пытаются помочь.

Второе — курящий человек должен озвучить или рассказать о своем искреннем желании бросить курить.

Третье — мысленно у себя дома просмотреть свою жизнь. Очистить ее от грехов, обид и всего плохого через Покаяние. Лучше будет сходить в церковь, исповедаться у священника и Покаяться. Но не каждому дано право ходить в церковь. Помолиться и попросить помощи у Бога в избавлении от курения или других проблем.

Четвертое — начать каждое утро делать физические упражнения и ежедневно мысленно представлять себя Некурящим. Остальное — вопрос времени. По моим наблюдениям, такая схема «срабатывает» через 2-4 месяца работы

над собой. Незаметно для себя люди перестают курить, их здоровье и жизнь улучшаются. Всем своим пациентам я рекомендую поблагодарить Бога и никому ничего не рассказывать. В дальнейшем учиться радоваться Жизни и почаще вспоминать детство. К Жизни нужно относиться с Почтением.

То же самое касается и больных алкоголизмом. Все нужно делать трезвым — рассказать о своем желании, помолиться Богу и попросить помощи. Очистить прошлое от грехов и зла через Исповедь и Покаяние. Начать утром делать зарядку и мысленным взором почаще представлять себя непьющим (ей).

Очень важно, если больной человек поищет в своем роду предков, которые верили в Бога. Открою большой секрет — они есть в каждом роду, только нужно немного «напрячь» память. Можно поговорить с родственниками, может они знают кого-нибудь или просмотреть семейные фотографии.

Рекомендации, которые я даю, не мои, им тысячи лет. Они помогают решить не только проблемы с курением и пьянством, но и многие другие.

В этой главе я хочу затронуть еще один очень важный вопрос — о строении человека. Есть разные точки зрения или мнения о происхождении человека.

В некоторых научных кругах пришли к выводу, что человек произошел от обезьяны, но убедительных данных в пользу данной теории никто не нашел. Есть и другие точки зрения, их много. Можно выбирать любую. Тоже касается и строения человеческого тела. Некоторые ученые считают, что наше тело состоит только из материальных органов и систем. Их можно пощупать, увидеть.

Есть люди, которые убеждены, что в нашем теле живет душа, некоторые считают ум тоже органом человеческого тела. Немало сторонников и энергетической природы тела, сейчас даже «ауру» сфотографировать не проблема.

Из Библии и многочисленных других источников известно, что человека сотворил Бог. Вначале люди состояли из Света (энергии), они светились и в них была Жизнь (Евангелие от Иоанна 1-4).

Материальное тело образовалось гораздо позже и были периоды, когда оно сильно отличалось от нашего сегодняшнего тела. Все это имеет отношение к здоровью и медицине. Дело в том, что материальное тело повторяет свой «энергетический каркас». Вначале формирование большинства болезней и человеческих проблем происходит в этом «энергетическом каркасе», а потом проявляется на уровне тела или в жизни человека.

О том, что на энергетическое тело можно влиять, известно давно и я ничего нового не написал.

Например, китайская медицина часто использует иглоукалывание для восстановления нормального циркулирования энергии в теле. После чего постепенно исчезают болезни в материальном теле. На энергетическое тело можно воздействовать с помощью своего сознания, произносимых слов, а также молитв.

В этом «энергетическом каркасе» записываются все наши поступки, мысли, слова — ведется универсальный учет всей нашей жизни. Но мало кто знает, что в нем также записаны жизни наших предков.

Если предки жили честно, делали хорошие дела, то и их потомки будут предрасположены к такой же жизни. Если же предки делали что-то плохое и за это не покаялись перед Богом, то работает Закон Справедливости. Кто-то из их потомков будет нести наказание за их грехи.

Когда мы через Покаяние очищаем свою жизнь от плохих и нечестных поступков, то тем самым улучшаем жизнь своим потомкам. Точно также происходит, когда мы просим у Бога прощение грехов нашим предкам, которых уже давно нет на этом свете. Этим мы очищаем себя и не передаем по наследству своим детям проблемы и болезни предков.

То, о чем я сейчас пишу, трудно понять ученым материалистам. Есть методы познания Бога и тайн мироздания, которые не имеют ничего

общего с достижениями современной науки.

Дальше нужно знать, что наше сознание обладает творческой энергией. Куда следует наша мысль, туда направляется мощная творческая, созидательная энергия. Поэтому своим пациентам я рекомендую никому не рассказывать о своих занятиях. Другие люди, даже самые близкие, могут своими мыслями или словами им помешать. Такую рекомендацию своим пациентам давал Иисус Христос.

Когда курильщики, алкоголики начинают каяться за свои грехи, молиться и просить помощи у Бога, они очищают свой «энергетический каркас». Затем мысленно представляют себя некурящим или непьющим. Вся эта информация «записывается» на энергетическом уровне и через время происходит в их жизни. Люди сами бросают курить, пить алкоголь или избавляются от других проблем.

И все же главное — это молитва. Когда человек молится, он разговаривает с Богом, с нашим Творцом. Умом нам Бога не понять, как не понять табуретке того, кто ее сделал. Но надо знать, что Он есть, что Он всегда нас слышит и радуется, когда мы хотим улучшить свое здоровье и жизнь, когда просим о чем-то хорошем, когда сами пытаемся что-то делать. Он помогает так, как считает нужным, и эта помощь не всегда совпадает с нашим желанием.

В заключении этой главы коснусь еще одной очень важной для нашего общества темы — Брошенные дети. Нигде в мире, кроме некоторых республик бывшего Советского Союза, этой проблемы нет. Только у нас еще из-за низкого духовного развития маленькие дети часто остаются без родителей. Это «отзвуки» атеистической пропаганды, силой навязанной целому государству.

Веру в Бога, как и безверие, навязывать нельзя!

Судьбу этих маленьких детей государство решает с помощью детских домов, интернатов, других детских учреждений. Часто таких детей люди усыновляют. И это очень хорошо.

Новые родители стараются дать своему приемному ребенку любовь, ласку, образование. Вкладывают в него силы и средства. Но бывает, что малыш, когда вырастает, ведет себя не так, как хотели бы вырастившие его родители. И вот почему.

На «энергетическом каркасе» этого ребенка записана жизнь его биологических родителей, его предков, вместе со всеми их ошибками и грехами. Поэтому несмотря на любовь, внимание, ласку, средства, образование — на каком-то этапе своей жизни, ребенок будет повторять (отрабатывать) грехи своих истинных родителей и предков.

Но, чтобы этого не произошло и ребенок вырос здоровым и счастливым, приемным родителям малыша нужно почаще молиться за его биологических родителей. Молиться как за своих близких родственников, просить Бога, чтобы Он простил им их грехи. Вы не знаете этих людей, не знаете их грехов, не знаете, что они передали в наследство вашему малышу. Повторю еще раз, молитесь за них, как за своих близких, просите за них. Знайте, что вы молитесь за счастье своего ребенка, своих будущих внуков, своего рода.

Еще не было случая, чтобы Бог отказывал в подобных просьбах.

И еще немного о том, для чего нужны Духовные Знания. Бывают случаи, когда в нормальной семье вырастают неблагополучные дети. Вроде все у них есть, но их «тянет» к плохому. «Работает» Закон Справедливости. Значит кто-то из предков этого ребенка наделал каких-то грехов и не покался. «Отрабатывают» его грехи потомки.

Вот почему нужно почаще молиться за своих предков, особенно за тех, кого уже нет на этом свете. Мы не знаем как они жили, грешили или нет. Покаяться и попросили у Бога прощение за свои грехи или оставили их «отрабатывать» своим предкам.



## Ссоры в семье, болезни и злые духи

Молодой мужчина с дрожью в голосе жаловался, что дома стало невозможно жить. Жена «закапывает» скандалы почти каждый день. Прожили вместе около десяти лет, растят двоих детей. Два года назад жена сделала аборт, после чего и начались ссоры. Она обвиняет его, что это он ее заставил, хотя на самом деле они тогда вместе решили, что третьего ребенка материально им будет «потянуть» трудно.

Скандалы возникают на «ровном месте», и что делать дальше он не знает. Готов развестись, да детей жалко. Но и жить в семье дальше так невозможно. Неоднократно пытался спокойно поговорить на эту тему с женой, но не удалось. Она и сама вроде понимает, что постоянные ссоры это не нормально. Даже к психологу обращалась, но безрезультатно.

Выслушав этого человека, я попросил его, если сможет, то пусть направит ко мне на беседу свою жену. Через день она позвонила и записалась на прием.

В назначенное время в кабинет вошла молодая красивая женщина. Я даже засомневался в том, что говорил ее муж. Внешне она была такой робкой, что казалось мухи не обидит, не то что с мужем ругаться. Но при первых произнесенных

ею словах и некоторых особенностях взгляда, я уже понял, что не все так просто. Мне стало ясно с кем или чем имею дело.

Теперь немного разъяснений. Врачи-санологи, наряду с последними достижениями современной медицины, в тех случаях, когда медицина бессильна, для оказания помощи больным применяют Духовные Знания, а также нетрадиционные методы, используемые народной медициной многих стран.

Из Библии, а также многочисленных других источников известно, что Иисус Христос, а также Его ученики изгоняли из многих больных людей бесов и злых духов. Материально-технический прогресс за последние две тысячи лет изменил мир. Появились новые технологии и общественные устрои, но болезни, вызываемые бесами и злыми духами, остались. И сегодняшняя научная материалистическая медицина здесь бессильна. Люди болеют, отравляют жизнь себе и близким, а поделать ничего не могут. И надо сказать, что таких больных немало.

Сегодня уже не секрет, что наша Вселенная имеет энергетическое строение. Есть видимая часть — это все, что мы видим и понимаем. Есть и невидимый мир, о котором большинство людей даже не подозревают. Описать невидимый мир человеческим языком нельзя, умом его понять тоже невозможно. Поэтому я и не буду пы-

таться описывать его особенности. Нужно лишь знать, что этот невидимый мир есть и он очень разнообразный. В нем много хорошего, но есть и плохие сущности или сгустки отрицательной энергии. Некоторые из них наделены сознанием.

Если взять любое видимое или материальное тело, человека в том числе, и разложить его на кванты, то все будет представлять собой сгустки энергии. В момент сильных психических стрессов или длительных (хронических) отрицательных эмоций люди выделяют отрицательную энергию. На которую, как «мухи на мед», подтягиваются невидимые сгустки отрицательной энергии или злые духи. Они прикрепляются к биополю такого человека и паразитируют на нем.

Как человеку для жизнедеятельности нужны пища и вода, так и злым духам для поддержания своего существования нужна отрицательная энергия. Прицепившись к биополю человека в момент каких-нибудь стрессовых ситуаций, они потом провоцируют его на выделение отрицательной энергии через ссоры, обиды, страхи, ненависть, ревность, чувство вины, уныние, переживание, беспричинные тревоги и т.д.

Такого пациента никакими психологическими методиками, лекарствами или психотерапевтическими методами не вылечить. Иногда злые духи хитрят, перестают на какое-то время беспокоить своего «хозяина». Создается впечатление, что че-

ловек выздоровел, но это ненадолго. Через время они снова «заставляют» его выделять отрицательную энергию.

Таких больных можно определить по ряду признаков — изменению характера, специфическому произношению некоторых слов, взгляду и т.д. Есть люди, которые видят в биополе такого человека темные пятна, некоторые могут их ощущать своими руками и даже разговаривать с ними.

Существуют различные злые духи и методы избавления от них могут быть разные. Например, из Библии нам известно, что некоторых больных избавить от злых духов ученики Иисуса Христа не могли. Он объяснил им, что в данном случае нужно применять пост и молитву.

От себя хочу добавить, что изучая лечебное голодание, я встречался с описанием случаев исцеления от некоторых форм шизофрении с помощью голода.

Подавляющее большинство отрицательных энергетических сущностей или злых духов изгоняется из больных с помощью имени Иисуса Христа, Иисусовой молитвы.

«Господи Иисус Христос. Сын Божий, помилуй меня грешного (ую) и избавь от злых духов». Надо верить всему, о чем написано в Библии, там все Правда.

Наши предки знали об этом и в стрессовых ситуациях всегда применяли защитные или профилактические мероприятия.

Например, на похороны всегда приглашали «плакальщиц» и священников. Священники с помощью молитв «отгоняют» злых духов и еще молятся о спасении души усопшего. Плакальщицы обладали способностью особыми вибрациями своего голоса отгонять злых духов, чтобы те не присоединились к биополю находящихся в стрессовой ситуации родственников ушедшего из жизни человека. Конечно, лучше эти вопросы могут объяснить священнослужители. Я, как врач, просто отмечу, что действительно имя Иисуса Христа помогает многим больным, особенно тем, кто перенес какую-то стрессовую ситуацию.

Материалистическая медицина пока эту тему обходит стороной, но христианские сподвижники в разные времена поднимали тему злых духов. Монахи афонского монастыря описывали эту проблему более 300 лет назад. Очень подробно о злых духах пишет в своих работах Архиепископ Херсонский и Таврический Иннокентий. Да и сейчас не редкость, когда в тех или иных Святых местах или церквях священники с помощью молитв помогают больным.

Тема эта очень серьезная и о ней нужно знать.

Все это я рассказал пришедшей ко мне на

прием женщине. Она призналась, что перенесла сильный стресс, сделав аборт. Теперь ей не дают покоя чувство вины и обида на мужа. В результате она постоянно придирается к нему, провоцирует скандалы, хотя никакого удовлетворения от ссор не получает. «Сердцем» она понимает, что муж не виноват, но поделаться с собой ничего не может.

Выросла эта женщина в Советское время, была комсомолкой, в церковь никогда не ходила и в Бога не верит. Я ей сказал, что страшного ничего в этом нет. В нашей стране большинство людей были и остаются такими, как она. Надо себя перебороть, «убрать» ложный стыд, сходить в церковь, покаяться за свои грехи и начать читать Иисусову молитву по три раза в день. Очень важно в конце этой молитвы добавлять конкретную просьбу — от каких духов избавить...

«Господи Иисус Христос, Сын Божий, помилуй меня грешную и избавь от злых духов — обиды, недовольства, чувства вины».

Читать эту молитву столько дней, сколько понадобится для нормализации семейных отношений, до тех пор пока в семье не наступит мир, спокойствие и вернется прежняя радость.

Около двух месяцев понадобилось этой женщине, чтобы ссоры и обиды из их семьи исчезли. Теперь у них все хорошо.

Если и бывают иногда бытовые ссоры или раз-

ногласия с мужем, то после них она в мыслях просит прощение у Бога и читает Иисусову молитву. Периодически ходит в церковь.

Бывает случаи, когда злые духи «переходят» по наследству близким родственникам. Поэтому, как профилактику или лечение таких ситуаций, рекомендуется читать молитвы, Библию, посещать церковь, исповедоваться и каяться за свои ошибки или грехи, развиваться Духовно, делать добрые дела.

Таких случаев в моей практике, когда в биополе больных людей находились отрицательные энергетические сущности, было немало. Причина определялась всегда — был какой-то сильный стресс.

Напомню, что по определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — это состояние полного физического, психического, социального благополучия, а не только наличие или отсутствие болезней в теле.

Ссоры в семье, обиды, страхи, ревность, ненависть, чувство вины, критика, беспочвенные тревоги сопровождаются выделением отрицательной энергии, изменяют биополе человека, способствуют формированию разных болезней. Снижают качество жизни и приводят к раннему старению.

Если ссоры, обиды, разногласия в семье носят кратковременный характер, страшного ниче-

го нет. Взаимная любовь все поправит. Но если плохие ситуации повторяются или носят затяжной характер — это болезнь. Без Духовной помощи справиться с ней трудно. Вместе с Иисусовой молитвой можно просить помощи у разных Святых.

В семейных отношениях причины недовольства всегда нужно искать внутри себя, а не супруга (и), тогда будете счастливы. Не пытайтесь переделывать друг друга и реже критикуйте. Частая критика в семейных отношениях, попытки переделать вторую половину — это путь к обидам, разногласиям, болезням, путь в никуда...

Приведу следующий пример. Жила-была семья — муж, жена и двое детей. Умирает отец жены, она его сильно любила. Тяжело перенесла его смерть и похороны, переживала, плакала, был нервный срыв.

Через некоторое время без видимой причины в семье начались ссоры. Жена была постоянно недовольна мужем, критиковала и ругала его. Он отвечал тем же. В итоге развод.

Мужа я консультировал по поводу его проблем со здоровьем и он рассказал о разводе и взаимоотношениях с женой. Я объяснил ему, что его жена ни при чем. Она не виновата. Сильно переживая за смерть отца, она выделяла много отрицательной энергии и к ее биополю «прицепились» злые духи. Они провоцировали ее на скандалы



в семье. В итоге развод, болезни, преждевременное старение. Да и у него из-за обид на жену и переживаний тоже в биополе есть отрицательные энергетические сущности. Назначил ему, наряду с другими рекомендациями, чтение Иисусовой молитвы.

Прошло немного больше года. Сейчас эта семья снова живет вместе. Муж все рассказал бывшей жене. Она сходила в церковь, покаялась за грехи, начала читать Иисусову молитву. В семье сейчас нет ссор и обид. В любой здоровой семье не должно быть Зла, должно быть доверие, уважение и Любовь. К этому нужно всегда стремиться и знать, что в материальном мире есть много сил, которые не хотят добра вашей семье. И победить эти силы можно только с помощью Духовного совершенствования.

Не всем дано понять и поверить в то, о чем я пишу в этой главе. Раньше я тоже не поверил бы. Но у всех, кто начинает применять Духовные Знания, здоровье и жизнь через время улучшаются.

Как врач-практик, я всегда верю фактам и неоднократно видел как менялась жизнь людей, когда они начинали верить в Бога, молились и каялись за свои грехи. Многие после исповеди и покаяния легко бросали пить спиртное (причем настоящие алкоголики), курить, избавлялись от разных болезней или решали личные проблемы.

Как вы думаете, почему на службах в церкви редко бывают алкоголики, зlostные курильщики, наркоманы? Попробуйте ответить на этот вопрос самостоятельно и вы многое поймете.

Приведу следующий пример. На семинары ходил молодой мужчина, бывший шахтер. Имел всегда свою точку зрения по разным вопросам. Часто критиковал близких, правительство, власть. Причем делал это всегда с эмоциями. В итоге трижды был женат, но со всеми женами развелся. Своих детей не было и сейчас живет один. Есть проблемы со здоровьем — гипертония, язва желудка и другие болезни. Несмотря на то, что он посещал семинары, несколько раз приходил на индивидуальный прием, где все рассказал о своей жизни.

Причина его проблем выяснилась сразу. Его мать имела резкий характер, часто ссорилась с отцом, но боялась его. Отец иногда бил ее. Свое негодование она выплескивала на сына, моего сегодняшнего пациента. Мальчик боялся свою мать, хотя и любил ее. Сильно переживал, когда она умерла.

Женившись по любви первый раз, через несколько месяцев супружеской жизни стал критиковать и обижать жену. Один раз даже побил ее, после чего та ушла к своим родителям. Через время они развелись.

Не выдержали его характера вторая и третья

жены. В итоге — дело к старости, а он один. Есть жилье, хорошая пенсия, еще и подрабатывает — только радости нет.

Поняв причину своих жизненных проблем, он сходил в церковь, исповедался и Покаялся за свои грехи. Начал молиться и просить Бога, чтобы простил грехи его, уже умершим, родителям. Мысленно попросил прощение у всех своих жен, а также тех людей, кого обидел в своей жизни или на кого обиделся сам. Начал читать Иисусову молитву, почаще заходить в церковь.

Изменил свое питание, стал делать зарядку, дополнительно обследовался и пролечился в больнице. В общем начал заниматься своим здоровьем и перестал Предъявлять Претензии к Жизни.

Через время женился на молодой женщине. Сейчас у них двое детей. Ему еще нет шестидесяти лет, но он здоров, чувствует себя хорошо. Женой, детьми, правительством, властью, Жизнью — доволен. Работает, занимается собой, с семьей ходят в церковь. Молится Богу и благодарит Его. Никакой критики, обид или ссор в семье нет.

Учитывая, что тема очень серьезная, приведу еще один пример.

У молодой женщины произошел нервный срыв. Она узнала, что муж ей изменяет с другой. С эмоциями наговорила ему много плохих слов, обвинила как могла. Появилась ненависть к мужу и обида на Жизнь, приступы страха, нежелание

жить. В итоге оказалась в психиатрической больнице. Лечилась там около месяца.

Выписалась домой, несколько дней все было вроде нормально. Но как только муж задержался на работе и пришел позже обычного «закатила» истерику. Так продолжалось месяца 3-4. Муж не выдержал этого сумасшествия и ушел из семьи. Двое детей подросткового возраста заботились о матери, как могли. Она продолжала периодически отказываться от еды и воды, без причин громко рыдала и кричала. В общем вела себя как настоящая сумасшедшая. На самом деле так и было. Лечиться в больнице категорически отказывалась.

Хотя муж и ушел из семьи, но материально ее содержал и с детьми общался ежедневно. Обо всем, что происходило дома, знал. Пришел ко мне на прием и попросил попробовать помочь его жене. Рассказал всю историю болезни и причины ее вызвавшие. Тогда еще о злых духах я ничего не знал, даже не подозревал, как и большинство живущих сегодня людей.

Встретились мы на следующий день. Раньше я эту женщину не знал, виделась впервые. Взгляд ее «отсутствовал». Такое впечатление, что она смотрит на меня, но не видит. Минут тридцать я пытался с ней беседовать. На какие-то вопросы она отвечала, но больше молчала. В конце беседы я предложил ей съездить в одну церковь на «вы-

читку». От некоторых своих пациентов я слышал, что в той церкви священник с помощью молитв помогает больным. Говорили, что он даже злых духов изгоняет — к этой информации я относился скептически, считал ее выдумкой и фантазией. Мне она ничего не ответила. На следующий день дети уговорили ее поехать в церковь. Муж попросил меня съездить с ней, потому что при виде его у нее начинался приступ агрессии, она начинала рыдать и кричать. Он дал нам деньги на такси, свечи и все необходимое.

Мы приехали за полчаса до начала службы. Сама служба была бесплатной, но нужно было купить свечи. Постепенно к началу Богослужения церковь наполнилась людьми. Больше двух часов священник читал молитвы, горело много свечей. Моя пациентка выстояла всю службу, по окончании которой мы вызвали такси и уехали домой. Когда подъехали к ее дому, она попросила меня еще съездить вместе с ней в эту церковь на службу. Несколько раз мы ездили с ней на «вычитку».

Как врач, я стал замечать, что постепенно ее здоровье стало улучшаться. Появился интерес к жизни, улучшился аппетит, вернулась работоспособность. Она исповедалась, покаялась за свои грехи, начала регулярно молиться. Болезнь отступила.

Прошло время, она здорова, выглядит прекрас-

но, занимается физическими упражнениями, молится и ходит в церковь. К бывшему мужу никаких претензий не имеет.

Сейчас у него и у нее другие семьи, их общие дети выросли. И он и она покаялись за развод, ссоры и взаимные обиды.

Своим пациентам, как и читателям, я рекомендую не бояться учиться думать иначе. Есть разные точки зрения на многие вопросы, здоровье в том числе. Жизнь — это кратковременное путешествие, где все нам дается во временное пользование. Кому больше дано, с того и больше спросится. За все придется держать каждому ответ.

## **Болезнь — Плохая Жизнь.**

### **Как от нее избавиться**

Есть люди, которые считают, что плохо живут. Они не подозревают, что это болезнь. К счастью такая болезнь хорошо лечится, конечно, если сам человек захочет от нее избавиться. Такие люди есть не только в Украине или России, но и во многих других странах, причем, как и любая другая болезнь, она не зависит от количества денег или других материальных ценностей.

Еще я заметил, что многим нравится плохо жить, они получают от этого удовольствие. Точно так же как курильщики, которые знают, что

курить вредно, но сами с наслаждением курят, отравляют себя и тех, кто рядом с ними. Каждый человек может избавиться от плохой жизни, как и от многих болезней и проблем, если начнет сам для себя что-то делать.

Приведу пример. На мои семинары ходила женщина, по возрасту чуть старше 60-ти лет. В первые дни занятий она всем была недовольна. Муж, с которым прожила около 20 лет, оказался пьяницей, гулял с другими женщинами. Они развелись.

У взрослых детей тоже не все в порядке в семейной жизни. Муж дочери любитель выпить, в семье частые ссоры. Сын женился на женщине старше его, имеющей двоих детей от первого брака. В их семье тоже часто бывают пьянки, ссоры, даже драки. Недавно сына очередной раз уволили с работы. В общем у этой женщины все плохо — и пенсия маленькая по сравнению с другими, здоровье неважное — много разных болезней. Квартира требует ремонта, мебель и бытовая техника старые, а сделать ремонт или купить что-то новое денег не хватает, много тратится на лекарства и т.д. Таких людей, которые недовольны жизнью, приходит на мои семинары не мало. В первые дни занятий некоторые из них с большим удовольствием рассказывают как им плохо живется. Что характерно — всегда кто-то виноват. Живется плохо им, а виноват кто-то. Но это бывает только

в первые дни занятий, чуть позже недовольных становится меньше, а через время у большинства жизнь улучшается.

Те из читателей, которые читали некоторые из моих предыдущих книг, знают, что есть три состояния ума человека. И наши мысли — это магнит. Ум, который недоволен жизнью и при этом обвиняет кого-то — это больной ум. Он притягивает, как магнит, все плохое.

Здоровый ум никогда на жизнь жаловаться не будет. У него хватит смекалки смириться с ситуацией и найти способы как что-то в своей жизни изменить и улучшить.

Надо знать, что наша Жизнь — как зеркало. Какой мы ее видим, такой она и становится. Как мы о ней думаем и говорим, такой она и будет. Что посеешь, то и пожнешь, а создаем мы свою жизнь с помощью мыслей, слов и Действий. Мысли и Слова обладают творческой энергией.

Поэтому, когда на семинарах я не спеша в течение 2-3-х дней повторяю слушателям простые истины, то их мнение о Жизни меняется. Например, если вы хотите, чтобы ваша Жизнь была плохой, то думайте и говорите о себе и о своей жизни только плохое — так и будет.

И наоборот. Если хотите улучшения в своей жизни, то начинайте постепенно учиться думать и говорить о своей Жизни только хорошее.



Старайтесь не думать и не говорить о Себе того, чего не Хотите. Улучшение Жизни или «выздоровление» от плохой Жизни всегда начинается с понимания, что нужно изменять свои взгляды, а это всегда происходит Постепенно.

В 30-ые годы прошлого столетия в США был экономический кризис, как у нас сейчас, - закрывались тысячи предприятий, появилось много безработных. Президент Рузвельт часами по радио (телевидения тогда не было) объяснял американцам, что это явление временное. Только своим трудом, хорошим отношением к Жизни и друг другу можно преодолеть любые трудности. Тогда появилась знаменитая американская улыбка. Приветствуя друг друга или обращаясь к кому-то, люди учились улыбаться. Известно, что если человек улыбается, даже не искренне, то его организм вырабатывает такие же гормоны, как и в момент искренней радости. Это значит, что улыбка улучшает настроение и может лечить. Это значит, что у улыбающегося человека появляется больше хороших мыслей. А хорошие мысли (магнит) притягивают в свою жизнь хорошее.

Кто этого не знает, то попробуйте — искусственно начните улыбаться, растяните свою улыбку «до ушей» и при этом старайтесь думать о плохом. Кто это сейчас сделает, тот сразу поймет о чем речь. Сделайте.

Теперь те, кто сделал, знают чему президент Рузвельт учил американцев. На моих семинарах почти все участники учатся быстро хорошо думать о своей жизни и почаще улыбаться. Кстати, чаще всех улыбаются и много работают японцы, поэтому и живут они дольше всех — почти 90 лет в среднем.

В своих книгах я часто повторяю простые истины. Например, каждый человек может улучшить свою Жизнь. Повторяю я потому, что одни люди могут понимать быстро и для них это естественно. Другим же нужно повторять по несколько раз, только тогда они начинают понимать. Но понимать и применять Знания в своей жизни — это разные вещи. Понимающих у нас много, а применяющих мало. На семинарах мне удается убедить всех участников, что Знания нужно Применять.

Я прошу всех ставить впереди в своей жизни, не важно сколько вам лет, честные хорошие цели или желания. Их надо записывать. Честно скажу, не всем нравится «шевелить мозгами», чтобы подумать хорошо о своей жизни. Ставить впереди хорошие цели да еще записывать их не хотят. Дело их, я не настаиваю.

Однажды я провел исследовательскую работу. Опросил несколько десятков людей, которые были на моих семинарах 1-2-3 года назад и более. Так вот, почти все желания тех, кто их записы-

вал, исполнились. А тех, кто просто ходил на занятия, но цели впереди не записывал, исполнились далеко не все искренние честные желания. Права пословица: «Что записано пером, то не вырубишь топором».

Женщина, о которой идет речь, после первого семинарского занятия пришла домой и впервые задумалась о своей жизни. Она уже забыла, когда искренне улыбалась и чему-то радовалась. Незаметно вспомнила детство, юность, радость замужества, рождение детей. Взяла листок бумаги, ручку и начала ставить впереди в своей жизни искренние, хорошие, честные цели или желания.

Прежде всего восстановить здоровье, встретить хорошего мужчину, иметь побольше денег, наладить отношения с сыном, сделать ремонт в квартире, купить новые вещи, заменить бытовую технику и мебель, съездить на море, в санаторий, попутешествовать за границей и т.д.

Перед сном помолилась. Попросила прощения у Жизни за то, что была Ею недовольна, часто обижалась, ссорилась с мужем. Попросила помощи у Бога в исполнении своих желаний и легла спать. Впервые за много лет она спокойно спала, а утром проснулась в хорошем настроении в предвкушении чего-то нового. Сделала зарядку, которую последний раз делала на физкультуре в школе, когда была еще школьницей.

На семинарах я каждый день напоминаю слушателям, что мы живем в Живом Море, в Живой Жизни, в Живом Невидимом и Умом для многих из нас не понимаемом Боге. Нам дано право каждому самостоятельно выбирать как жить, но это в том случае, когда об этом знаешь. Есть правила или Законы Жизни. Они хорошо описаны в Библии и книгах других массовых религий. Эти законы не сложные, их нужно знать и учиться выполнять. Незнание закона не освобождает от ответственности.

Самый главный закон или заповедь — «Возлюби Господа Бога твоего, всем сердцем твоим, и всей душой твоей, и всей крепостью твоей, и всем разумением твоим и ближнего твоего, как самого себя». Главнее или важнее этих двух заповедей нет. Из них «вытекают» все остальные.

Бог — это Жизнь во всех ее проявлениях. Нужно любить Жизнь и учиться Ей радоваться, так как это делают маленькие дети. Если человек недоволен Жизнью, обижается, ссорится, унывает, то тем самым он делает хуже себе. Если замышляет или делает что-то плохое для других, то это обязательно вернется к нему.

На занятиях мы учимся любить Жизнь. Каждый это умеет, но многие забыли, особенно пенсионеры. Вспоминаем то хорошее, что было, учимся ценить, то, что есть сейчас. На каждом занятии вспоминаем хорошие моменты из дет-

ства. Тренируем память вспоминать хорошее, а все, что тренируется, развивается.

Внутри каждого человека «встроен» телевизор, на котором можно, закрыв глаза, смотреть хорошее или плохое. Специалисты понимают, что участники семинаров не просто «смотрят свои любимые фильмы» внутри себя, о своей же жизни, а еще и тренирует правое полушарие головного мозга.

Очень важно точно знать, что вы хотите улучшить в своей Жизни. Наша пациентка захотела улучшить здоровье. Напомню, что ей немного за 60 лет, а это считается молодым возрастом во многих странах. Лечиться и вылечиться, быть здоровым — разные вещи. Многие болезни носят хронический характер. Врачи лечат их, но они остаются и через время снова обостряются, мешают качественно жить. Но когда человек начинает сам собой заниматься, то большинство болезней исчезают. Наше тело, да еще с помощью своего ума и органов чувств обладает огромными исцеляющими и восстанавливающими свойствами.

Она начала делать обычную утреннюю зарядку в течение 10 минут, «натягивая» на свое лицо искусственную улыбку. Вспоминала какой стройной, красивой и ловкой была в юности. Стала больше ходить пешком, меньше есть, а от многих продуктов вообще отказалась. Вечером перед

сном пыталась представить себе такую жизнь, какую хотела.

На семинарах я ежедневно напоминаю, что цели, которые вы ставите впереди в своей жизни, должны нести в себе радость, счастье и быть честными. Ну почему вы должны думать о том, чего не хотите? Почаще думайте, представляйте себе то, что хотите, только честное и хорошее.

С героиней этого рассказа я случайно встретился года через два после посещения ею семинарских занятий. Она как раз вернулась из туристической поездки, была в Париже. С ее слов, собирается поехать посмотреть Китай и Индию. Мы зашли в ближайший парк, где гуляя, она подробно мне рассказала, как начала выздоравливать от «плохой» жизни.

Многому, о чем я говорил на семинарских занятиях, она не верила, но решила делать то, что я советовал. Терять-то нечего. Зарядку делала с улыбкой на лице каждое утро, естественно и настроение каждое утро было хорошее. Есть пословица — как день начнешь, так его и проведешь. Полностью отказалась от мясных продуктов — сразу почувствовала себя лучше. Месяца через 1,5-2 взвесилась, вес снизился на 6 кг. Начала появляться талия, а она думала, что навсегда останется с обвисшим животом. Одежда, которую носила, становилась великоватой, фигура постепенно приобретала стройность, как в

юности. Одежду перешивать не стала, а купила новые, хоть и не дорогие, но хорошие вещи. Пенсию на себя не жалела, лекарств больше не покупала. Болезни перестала замечать, вроде их и не было.

Наладились отношения с детьми, думала и говорила о них только хорошее. Периодически просматривала свою жизнь. Мысленно просила прощение у всех людей, кем была недовольная, на кого обижалась, с кем ругалась. Научилась регулярно молиться и благодарить Бога за то, за что считала нужным. Начала посещать церковь, покаялась за свои нехорошие мысли, поступки и слова.

К великому удивлению, зять стал называть ее мамой, чего раньше никогда не было. Сын перестал пьянствовать, начал почаще заходить к ней и приглашать к себе. Семья у него оказалась хорошей, дети любят его как родного отца, а жена прекрасная хозяйка. В скором времени сын нашел работу.

Но это было только началом ее выздоровления от «плохой жизни». Пенсию ей пересчитали и она стала получать в 1,5 раза больше денег, часть из которых откладывала. Решила немного попутешествовать в пределах Украины. Возвращаясь из туристической поездки из Киева, познакомилась в поезде с одним мужчиной. Разговорились. Он живет в соседнем областном центре один. Жена

умерла, дети давно разъехались, имеют свои семьи. Ему около семидесяти лет. Через неделю он приехал к ней в гости, гуляли по городу, как в юности. Это было начало романа, начало новой семьи.

Потом они поехали вместе к его сыну в Россию. Сын занимается бизнесом, хорошо зарабатывает. Искренне обрадовался, что у его отца появилась подруга. Купил им туристические путевки во Францию. Сейчас предлагает оплатить им поездку в Индию и Китай, но они пока не решили ехать или нет.

Выглядит моя собеседница гораздо моложе своего возраста, довольна Жизнью, благодарит Бога.

Таких случаев в моей практике, когда люди выздоравливали от «плохой» жизни немало. Скажу вам честно, что плохой Жизни не бывает. Просто некоторые люди неправильно относятся к Великому Дару — Жизни. Любить нужно Жизнь, тогда и Она вас полюбит, но без Духовной Основы сделать это очень трудно.

Периодически я встречаюсь с тремя своими старыми друзьями. Они все на пенсии, имеют детей, внуков. У двоих из них пенсии больше, вдобавок они и их жены еще и работают, получают неплохо. Но они постоянно жалуются, что денег им не хватает и живется плохо. Дело в том, что почти все свои деньги они отдают детям и



внукам. У третьего моего товарища пенсия небольшая, но он жизнью доволен. Они с женой тратят свои деньги на себя, хотя на мороженое и подарки для внуков и детей не скупятся.

Есть простое правило. Если вы зарабатываете или получаете деньги и большую часть из них отдаете кому-то, а себя в чем-то ущемляете, то вам денег будет всегда не хватать. Хуже еще то, что тем, кому вы их отдаете, тоже всегда будет не хватать денег.

Нам нужно не стесняться учиться хорошему у других народов. Например, в Советском Союзе была «подкинута в массы» пословица: «Хорошо там, где нас нет». Тот, кто это сделал, прекрасно знал силу Слов. Знал, что люди, которые будут эту пословицу произносить, сделают свою жизнь плохой. Поэтому лучше эту пословицу произносить так: «Хорошо там, где мы есть». Через время так и произойдет. Где бы вы не находились, вам будет сопутствовать успех.

Однажды я был на мероприятии, где присутствовали представители средств массовой информации. После официальной части перешли к накрытому столу. Организатор мероприятия, директор одной туристической фирмы, предложил тост за развитие туризма в Украине. Все радостно поддержали его. После того, как выпили, один английский журналист заметил, что сейчас это сделать будет сложно. Его попросили объяснить почему.

Он немного замялся, но потом объяснил. Дело в том, что на Западе люди любят отдыхать и путешествовать, но при этом умеют считать деньги. Рисковать своими деньгами или отдыхом никто не хочет. Прежде чем ехать куда-то, они войдут в интернет и посмотрят, что же им предлагают. Если же страна молодая и малоизвестная, то не поленятся и почитать прессу этой страны. А у вас большинство средств массовой информации сообщают много плохого о своей стране. Создается впечатление, что все соревнуются в том, чтобы сказать или написать что-то пострашнее или похуже: коррупция, преступность, наркомания, алкоголизм, проституция, СПИД, туберкулез и т.д. Скажите — ну кто после этого поедет к вам отдыхать или будет вкладывать деньги в вашу экономику? Особенно много плохого вы «выливаете» на себя перед какими-нибудь очередными выборами.

У нас на Западе, продолжил он, тоже есть все эти проблемы. Но мы стараемся их решать и меньше о них пишем и говорим. У нас знают силу слов. Пока вы сами не научитесь о себе хорошо говорить и писать, честно жить и с уважением относиться друг к другу, немногие люди с Запада приедут к вам отдыхать.

Закончив свою речь, журналист извинился перед всеми и предложил тост за самых красивых, по его мнению, женщин в мире — украинок и россиянок. У всех присутствовавших мужчин со-

мнений в этом не было и мы его дружно поддерживали.

Не скрою, мне было приятно выслушать советы этого англичанина. Он по существу напомнил нам нашу старую пословицу: «Не выносите сор из избы».

Нужно следить за тем, что мы говорим или пишем о себе, своих близких, своей стране. Если мы хотим хорошо жить, нам нужно учиться думать, говорить и писать о себе, своей семье, близких... Нам нужно учиться Любить свой город, свою страну, своих соседей, свою Жизнь.

Нам нужно развиваться Духовно и тогда людей с диагнозом «плохая» Жизнь будет становиться все меньше.

## **Грехи, болезни и нечестное богатство**

Умирает молодой, цветущий мужчина, бизнесмен в возрасте 52-х лет. От чего точно умер, так и не установили. Еще недавно был здоров, занимался собой, вел здоровый образ жизни, не пил спиртного и не курил.

Все в его жизни было прекрасно. Молодая жена, маленький сын, дом, машины, производство, приносящее большие доходы, личная служба безопасности и т.д. Все это происходило в первые годы независимости нашей страны.

Мало кто знал о теневой стороне его жизни. Еще недавно он был простым инженером на одном из заводов. В период приватизации нечестным путем сделался богатым. Все ничего, только нечестные пути бывают разными.

Оставил первую семью, женился на двадцатилетней красавице. Около двух лет назад из-за жадности отдал приказ начальнику службы безопасности убить одного человека, который инвестировал в его производство «приличные» деньги. Не хотел делить с ним прибыль. Это были первые шаги развития частного бизнеса в нашей стране. Иногда будущие бизнесмены использовали законы волчьей стаи — загрызть более слабого.

Его распоряжение выполнили, человека убили. Милиция быстро нашла убийц. Те признались, что выполняли приказ своего руководителя и получили за это дополнительные деньги к своей зарплате. Следователи знали, кто истинный организатор убийства, но доказать не смогли. Исполнителей, их было двое, посадили на 15 лет каждого. А бизнесмен, о котором идет речь, вышел «сухим» из воды.

Примерно через два года после убийства, на фоне полного здоровья, началось тяжелое воспаление легких. Через три месяца после воспаления легких снова попал в больницу с тяжелым воспалением почек. Когда выписался из больницы, вынужден был занимать деньги, его завод ока-

зался на грани банкротства. Влез в долги. Потом отдал за долги завод, снова попал в больницу, где через время и умер.

Этого человека, его семью как первую, так и вторую и всю ситуацию случившегося я хорошо знал. Просто не знал тогда, что за совершенное зло всегда следует наказание. Прошло больше десяти лет после этих событий. Недавно я встретил его молодую жену. От бывшей красоты не осталось и следа. Работает реализатором на рынке, живет у родителей, сама растит сына. Замуж больше так и не вышла. Никаких денег после смерти супруга не осталось, все забрали кредиторы, включая дом, в котором они жили, и имущество.

Приведу следующий пример, который произошел в те же годы. Ко мне обратилась женщина с просьбой проконсультировать мужа. Около года назад у него началось тяжелое поражение нервной системы, которое быстро прогрессировало. Лечился в разных больницах, у целителей, но без толку. С каждым днем ему становилось все хуже.

Что удивительно, до этой болезни он был совершенно здоровым. Ничем не болел, не курил и не злоупотреблял алкоголем. Сейчас ему около сорока лет. Два года назад он стал владельцем нескольких бензозаправок, имел успешный бизнес. Незадолго до его болезни у них на фирме про-

падает с очень крупной суммой денег главный бухгалтер. Вроде, по официальной версии, она украла эти деньги и сбежала с ними. Но «ходили слухи», что ее уже нет на этом свете и к этому причастен мой сегодняшний пациент. Бухгалтера с деньгами так и не нашли. Слухи слухами, но парень с тяжелым заболеванием нервной системы еще помучался около двух лет и умер. Медицина помочь ему не смогла.

Таких случаев, когда люди совершали какое-нибудь серьезное преступление, а потом «уходили» из жизни, я знаю немало. В своих книгах я неоднократно приводил примеры, когда за грехи родителей, дедушек или бабушек «рассчитываются» болезнями или жизненными проблемами их дети или внуки. Во вселенной ведется универсальный учет всех поступков человека как плохих, так и хороших. Ничто не остается без последствий. «Работает» Закон Справедливости. Любой человек должен с малых лет об этом знать. Совершая плохое дело или преступление, каким бы тайным оно не было, всегда придется отвечать. Хорошо если наказание получит сам совершивший, но часто бывает так, что за его деяния страдают потомки. И медицина в таких случаях бессильна.

Точно также воздается и за хорошие, добрые дела, если вы их сделали тайно и никто за это вам даже не сказал спасибо. За добрые, хорошие дела очень часто воздается вашим потомкам в

виде их жизненного успеха, удачи в делах, семейной жизни и возрастании в мудрости. Те люди, кто об этом знал, специально делали побольше хороших дел бескорыстно. Так они заботились о своих, даже еще не родившихся, потомках. Те, кто не знал, жили для себя и оставляли своим потомкам только материальные ценности, которые часто приносили им проблемы.

Для чего же нам нужны Духовные Знания? Поясню еще на одном примере. В Библии написано: «Почитай отца твоего и мать, - это первая заповедь с обетованием; да будет тебе благо и будешь долголетен на земле» (К Еф. 6-2,3). Простым языком это будет значить, что нельзя осуждать своих родителей, никогда нельзя их ненавидеть. Что бы родители не сделали, детям не дано право их судить. Незнание этого правила часто приводит к большим проблемам.

Ко мне обратился тридцатилетний мужчина, инвалид 1-ой группы. У него серьезное заболевание нервной системы. Просит помочь улучшить здоровье или полностью избавиться от болезни. Его жена тоже инвалид и имеет примерно такую же болезнь. Болеют они с женой лет 7. До этого все было нормально. Он рос здоровым парнем, занимался спортом. После окончания школы немного поработал и пошел служить в армию. Когда служил в армии, то его родители развелись.

Вернувшись из армии домой, от матери он узнал, что отец пьянствовал, гулял с другими женщинами, даже несколько раз избил ее. После чего они развелись.

Сын, не долго думая, решил отомстить отцу. Узнал, где тот сейчас живет. Вечером, когда отец возвращался с работы домой, сын вместе со своими друзьями в темноте избили его. Отец после этого долго лечился в больнице, но здоровье так и не восстановил. В скором времени он умер.

Через какое-то время этот парень встретил девушку, будущую супругу. Они полюбили друг друга, решили жениться. Но родители девушки запретили ей пока выходить замуж, мотивируя тем, чтобы она вначале закончила университет, в котором училась. Да и жених «без образования» им не нравился.

Дочь родителей не послушалась и ушла жить к будущему мужу. Они расписались. Он работал простым рабочим, зарабатывал неплохо, а она училась. Со своими родителями не общалась, хотя они и предлагали молодой семье свою помощь. Через время один за другим родились двое детей. Все было хорошо, но вдруг начал болеть муж. Лечился в больнице, но лечение не помогало, болезнь прогрессировала. Жить им стало тяжело, пришлось бросить университет и идти самой работать. Ее родители предлагали помощь, но при этом укоряли, что она их не



послушалась. Дочь от помощи отказалась и стала ненавидеть их, даже запретила им видаться с внуками. Года через два началась болезнь нервной системы и у нее. Они оба стали инвалидами, живут на две пенсии. Денег на жизнь почти не хватает, хорошо, что его мать еще помогает да за детьми смотрит.

Долго я беседовал с пришедшим ко мне пациентом. Потом он пришел вместе с женой. Я пытался, как мог, объяснить им, что причина их болезней в ненависти к родителям. Считается большим грехом обижаться, ненавидеть, да еще и избивать своих родителей. Во многих семьях бывают разногласия между родителями и взрослыми детьми, но подавляющее большинство людей потом мирятся и живут дружно. В тех семьях, где мира не находят, всегда есть проблемы со здоровьем.

Дал им рекомендацию врача-санолога сходить в церковь, исповедаться и покаяться за свои грехи, обиды и ненависть к родителям. Если в церковь не пойдут (многие у нас в церковь не ходят), то дома мысленно попросить прощение у своего отца, которого нет на этом свете. Ей — мысленно попросить прощение у своих родителей за свою ненависть к ним. Помириться с ними. Только после этого с молитвами и просьбой к Богу о помощи в исцелении, можно приступать к восстановлению здоровья. Изменить образ жизни,

начать делать легкие физические упражнения. Убрать все претензии к Жизни, овладеть некоторыми психофизическими методиками и т.д.

Выслушав мои советы, они обещали их исполнить и прийти на следующую консультацию. Но больше я их не видел, они не пришли. Бывают случаи, когда после первых встреч люди больше на прием не приходят. Это их право, все по Вере дается. В любом случае я мысленно пожелал им выздоровления и мудрости.

Всем своим пациентам, прежде чем верить или не верить моим рекомендациям, я предлагаю сделать их и через время проверить. Так вот, я обратил внимание, что тем больным, которые выполняют их и сами что-то для себя делают, мои назначения помогают (есть Действие). Тем же пациентам, кто сам для себя ничего не делает, мои рекомендации не помогают (нет Действия, нет результата).

Тема взаимосвязи грехов человека и возникающих из-за них болезней не нова. Она очень подробно освещена в Библии, а также многочисленных других источниках. Нам, современным врачам, ее в медицинских университетах не дают. Наука почему-то обходит ее стороной, а напрасно. Ведь огромному количеству больных людей можно было бы помочь. С другой стороны люди сами должны интересоваться, что в жизни можно делать, а чего нельзя и передавать эти знания

своим детям, внукам...

Известно, что если не мешать больному человеку выговориться, то он всегда назовет настоящую причину болезни (проблема в том, что не все врачи могут или хотят выслушивать длинные рассказы своих пациентов). Например, беседую с больным мужчиной, ему 78 лет. У него много разных болезней, неоднократно оперировался и лечился в разных больницах. Воевал, заслуженный человек, имеет награды. Он подробно рассказывает как и почему заболел той или иной болезнью. После сорока лет у него появился сахарный диабет. «А это откуда?» — спрашиваю у него. Отвечает, что причину не знает, но при этом добавляет: «У бабушки тоже был диабет».

Дав этому больному много разных советов по здоровью, я рекомендую ему почаще молиться за бабушку и просить, чтобы Бог простил ей грехи. Самому почаще просматривать свою жизнь и каяться за грехи. Внимание! Грехи имеют свойство «прятаться» или забываться, иногда они оправдывают себя. Не верьте им — грех всегда есть грех, каким бы «соусом его не поливали».

Если будет молиться за свою бабушку, которой давно нет на свете, тогда сахарный диабет из его рода исчезнет. А у него есть дети, внуки и скоро будут правнуки. Не будет молиться и просить Бога о прощении ее грехов, диабет снова проя-

вится у кого-нибудь из потомков. Поэтому медициной многие болезни не лечатся. Их причины находятся в прегрешениях предков. Лечение таких болезней нужно начинать с молитв за предков, за тех, кого давно уже нет на этом свете.

Когда я писал кандидатскую диссертацию, мой ум привык замечать не совсем обычные моменты и анализировать их. В последствии я обратил внимание, что очень серьезные проблемы со здоровьем возникают в роду тех, где есть самоубийцы.

Повторю — очень серьезные проблемы возникают в роду тех, где есть самоубийцы. Это могут быть — полное прекращение рода, пороки сердца, шизофрения и другие очень серьезные болезни.

Профилактика или предупреждение, а в ряде случаев и единственно правильное лечение в таких ситуациях — это молитвы к Богу с просьбой помиловать совершившего грех самоубийства. Молиться желательно почаще во имя Иисуса Христа. Молиться самим родственникам, а также просить молиться и священнослужителей.

В заключении этой очень серьезной главы хочу привести еще пример из своей практики.

Один человек около сорока лет служил в «силовых» структурах. В те времена Родина и партия требовали выявлять врагов народа и уничтожать их. У него это получалось лучше, чем у других, поэтому очередные звания он получал быстро.

Имел семью, двоих детей — сына и дочь. Недавно этот человек, будучи в преклонном возрасте, умер от серьезного поражения нервной системы.

Ко мне на прием пришел с жалобами на здоровье и неудачную семейную жизнь его сын. Ему около 60-ти лет, был трижды женат, но жены его бросали. От одного брака есть сын, ему тридцать лет, наркоман. Родная сестра тоже имеет много проблем со здоровьем, ей 57 лет, живет одна, замужем никогда не была, детей нет. Он задал мне вопрос — почему так произошло в их семье? Они с сестрой получили прекрасное образование и воспитание. Никогда ни в чем не нуждались. Этот человек рассказал мне о работе своего отца, о том, что знал. Оказывается, выполняя задания того времени, отец способствовал разрушению многих жизней, безжалостно относился к «врагам» народа. За что государство давало ему награды, звания, квартиры, хорошую зарплату, санатории, образование детям и т.д.

Но за то, что он делал много зла, расплачиваются неудачными судьбами и многими болезнями его дети и единственный внук. Всегда работает закон Справедливости, независимо от того знает о нем человек или нет.

«Лечение» таких ситуаций и болезней всегда нужно начинать с Покаяния и молитв к Богу о прощении грехов тем, кто их совершал. В данном

случае я рекомендовал пришедшему ко мне на прием мужчине сходить в церковь, покаяться за свои грехи, начинать молиться и просить Бога о прощении грехов его отцу, и делать это почаще.

Те люди, которые вынуждены в силу своей работы или обстоятельств совершать поступки, приносящие зло другим, должны знать о возможном возмездии и не злоупотреблять служебным положением. Если же кому-то уже пришлось сделать что-то нехорошее, выходящее за рамки служебных полномочий, то за это нужно обязательно Покаяться. Нас не учили почтению к Жизни.

Большинству взрослых сегодня людей, живущих в Украине и России, навязывали любовь к партии, Родине, народу. Нас не учили любить ближнего человека, того, кто сейчас рядом с нами, того, кто, возможно, нуждается в нашей помощи. «Полюби ближнего как самого себя». Если человек совершил преступление, то он должен отвечать по законам государства. Нужно знать, что по окончании земной жизни каждого из нас ждет тоже суд, где придется отвечать за все свои дела.

Есть большая группа болезней, которая возникает у людей, имеющих дело со злом. Об этом больше ста лет назад писал тибетский лама, врач Петр Бадмаев в книге «Основы Тибетской медицины Жуд-Ши». Издавна во многих странах люди

знали, что зло заразительно и опасно для здоровья. Людей работающих со Злом — полицейских, судебных чиновников, политиков и некоторых других предупреждали об этом. Например, начнет судья или полицейский брать взятки, жить нечестно — у него появится тревога, страх, что могут разоблачить. Начинают формироваться преждевременно болезни, снижается качество и продолжительность жизни. Даже если такого человека и не разоблачат, то оставленное после его смерти богатство не принесет никакой пользы его детям, а чаще внукам. Проблемы и болезни в их жизни обеспечены.

Любой человек, живущий нечестно, особенно если он приносит зло другим людям, должен знать о неотвратимости наказания. Чтобы этого избежать, а главное чтобы из-за его нечестных поступков не пострадали его потомки, обязательно за свои грехи нужно Покаяться. А на приобретенные нечестным путем деньги делать побольше добрых, хороших дел, но делать это тайно, чтобы никто не мог отблагодарить. Все эти рекомендации прямым текстом даются в Библии, нужно только читать ее.

Один мой пациент, бывший когда-то крупным чиновником, а сейчас имеющий стенокардию, бессонницу, гипертонию и ряд других болезней, признался мне, что очень трудно устоять, когда распределяешь миллионы гривен. Другой паци-

ент, бывший работник «силовых» структур рассказал, что очень трудно отказаться от взятки. Некоторым замужним женщинам трудно устоять от соблазна мужчин, точно также и некоторым женатым мужчинам бывает трудно удержаться от соблазна чужих жен. Нам всем и невдомек, что искушения посылаются каждому из нас. Есть много сил, которые не хотят, чтобы люди жили честно и хорошо.

Защита от искушений и греха — Вера в Бога, молитвы, Духовное развитие. А в случае ошибки — своевременное Покаяние.

Не хочу показаться занудой, но как врач-практик повторяю еще раз основные моменты, которые нужно знать. Не все понимают с первого раза.

Все видимое произошло из невидимого. Разум сотворивший все видимое и невидимое мы называем Богом. Нам своим умом за короткий период человеческой жизни Его не понять. Надо знать, что Он есть, что все наши мысли и поступки видны как «на ладони».

По окончании земной жизни, а некоторым и при жизни воздастся по их делам, ничто не утаится. За хорошие — воздастся хорошим потомкам. За плохое, если человек искренне не раскаялся, понесут наказание потомки.

Например, если человек в своей жизни воровал, приобретал богатство нечестным путем, обижал и обманывал других людей и оставил



это богатство своим детям или внукам, то это значит, что он оставил своим потомкам много проблем. Не будет у них в жизни счастья на нечестном богатстве. Человек этот через время умрет, а его потомки, чаще это внуки или правнуки, будут отвечать за его воровство и нечестную жизнь. Так устроен Мир. Одни поколения готовят жизнь другим и чаще всего они не видят какую жизнь они приготовили своим потомкам, потому что их самих уже нет на белом свете. Это же касается счастья, здоровья и долголетия. «Многие первые будут последними и последние первыми».

Если человеку, не устоявшему перед искушением материального мира, довелось грешить, воровать, обманывать и он хочет счастья своим детям и будущим поколениям, то ему обязательно нужно Покаяться за свершенные грехи. Но только Покаяться мало. Нужно начинать делать побольше хороших дел, но делать их тайно, иначе пользы от них будет мало.

Чем меньше неправды и зла будет в наших государствах, тем больше людей будут жить дольше и лучше. А без знания и применения в своей жизни Духовных Основ — это невозможно.

## Для чего вам жить?

Такой вопрос я задал умирающей женщине, когда меня пригласили проконсультировать ее. Еще далеко не старая, всего 78 лет. Живет с мужем, детьми, внуками. Последние лет 20 постоянно болеет, то одно, то другое. Пьет все лекарства, которые ей назначают врачи, много раз лечилась в больнице. Около месяца назад здоровье начало ухудшаться, лекарства не помогают. Потеряла сознание, два дня не приходила в себя. Родственники уже начали подумывать о похоронах. Меня пригласили на всякий случай, для очистки совести, что, мол, все для матери сделали.

Но не тут-то было. Она пришла в себя, с кровати не встает, сознание прояснилось. Руками и ногами, хоть и слабо, но шевелит. Сердце работает нормально, дыхание ровное, попросила пить. Прежде чем дальше осматривать больную я побеседовал с ее детьми и мужем. Выяснил, что постоянно болея последние лет 20 она всем жаловалась на свое плохое здоровье. Ей часто звонили брат и сестра из другого города. Темы телефонных разговоров сводились к одному — ее плохому здоровью и болезням. Да и дома дня не проходило, чтобы она кому-то не жаловалась на свое состояние. Выслушав родственников, я вернулся к больной.

Взял ее руку, нащупал пульс. Есть такой метод определение болезней — пульсодиагностика. Сделал «умный» вид и спросил у родственников: «Ну что лечить будем, или пусть живет?» По пульсу мне стало ясно, что сил у этой больной много и умирать ей еще рано. Такой вопрос я задал не случайно. Очень часто бывает, что от активного лечения больным становится хуже или они умирают. Особенно это касается людей старшего возраста. Применять медикаменты им нужно как и детям, с осторожностью. Иногда лучше ничего не делать, никаких лекарств не пить, организм сам справится с ситуацией. Но в каждом случае этот вопрос решается индивидуально.

В присутствии родственников я объяснил больной, что страшного ничего нет, она еще может поправиться. Но есть одна очень серьезная проблема, которая ей сильно мешает, это ее больной ум. Если его не полечить, то она долго не протянет. Чтобы не смущать больную, отправил родственников в соседнюю комнату, а ей задал простой вопрос: «Для чего вам жить?».

Я уже дано заметил, что на простые с виду вопросы, люди не могут ответить. Никто больным такие вопросы не задает. Так и эта женщина, смотрит на меня, но ответить ничего не может. Немного подождав, я объяснил ей, что последние лет 20 она никому никакой пользы не приносит. Постоянно жалуется, недовольна своим здоро-

вьем и жизнью в целом. Близким от нее одни проблемы, сама для себя ничего не делает, все ей надо подавать, да убирать за ней. Теперь вот еще и слегла, родственникам новые проблемы. Сама не живет и другим не дает. Из своего опыта работы с такими больными я знаю, что им нужно почаще говорить правду. Они привыкают «ныть», бездельничать, «прикрываются» болезнями, хотя многие еще могут значительно улучшить свое здоровье и не мешать жить своим родным.

«Доктор, может можно еще что-нибудь сделать, чтобы я встала?» - спрашивает она.

«Конечно можно, - ответил я. Но будь вы на моем месте, захотели бы вы помогать такому больному, который сам для себя ничего не делает, а «сидит» трутнем на шее у своих близких? Что толку помогать вам, если вы и дальше будете лежать, ничего не делать и всем жаловаться, как вам плохо?» В общем наговорил я ей мало хорошего, но в итоге сказал, что здоровье улучшить можно. Для начала нужно будет научиться пользу Жизни приносить, меньше «ныть» и вообще никому не говорить, что она больная.

Своими мыслями, словами и ленью она, как магнит, притягивает к себе болезни. Да и близким мешает жить. Договорились мы с ней поработать над улучшением ее здоровья.

Учитывая, что двое суток она была безсознания, ничего не ела, я предложил ей еще немного по-

голодать и пить только чистую воду по желанию. Позвал близких и объяснил им, чтобы никакой еды ей не давали и никакой ароматной пищи дня три дома не готовили. Запах пищи иногда вреден для тех, кто находится на лечебном голодании.

Дальше я сказал родственникам, что несколько дней похожу к их матери, буду помогать ей выздоравливать. Собственно говоря для этого они меня и пригласили. В это время зазвонил телефон.

Звонил ее брат из другого города, дали трубку больной. На вопросы брата о здоровье она отвечала, что чувствует себя хорошо. Такого еще не было. Всегда жаловалась, что ей плохо, а сегодня говорит, что чувствует себя прекрасно.

Перед уходом я еще раз серьезно поговорил с близкими. Объяснил, что такое лечебное голодание, чтобы ни в коем случае не предлагали ей пищу. В моей практике бывали случаи, когда близкие, из жалости, навязывали находящимся на лечебном голодании пациентам кусочек хлеба, сахар, бульон или что-нибудь другое из пищи. А этого делать категорически нельзя. Тоже самое, что ложку дегтя в бочку с медом добавить.

С этой женщиной я занимался десять дней. Голодала она пять дней, больше побоялась, а я не настаивал. Покаялась и попросила у Бога прощение за свое недовольство жизнью и другие грехи,

которые у нее были. Есть люди, которые считают себя верующими в Бога, но они не знают, что Вера без Дел мертва. Так и моя пациентка, до встречи со мной молилась, но при этом жаловалась на Жизнь, иногда находилась в унынии. А уныние и недовольство сами по себе тяжелые грехи.

Лечение или восстановление здоровья при любых серьезных заболеваниях всегда нужно начинать со смирения с ситуацией. Затем молитвы к Богу и очищение через Покаяние своего прошлого.

Очень важно, чтобы больной хотел жить, чтобы у него впереди были какие-нибудь честные и хорошие желания. Среди врачей даже шутка такая есть — если пациент хочет еще жить, то здесь даже медицина бессильна, он все равно будет жить.

Моей пациентке сильно захотелось жить для того, чтобы не мешать своим близким, даже помогать кое в чем. Еще она захотела помогать Жизни и улучшить Ее. Но об этом чуть позже.

А пока я учил ее элементарным вещам — каждое утро несмотря на свои 78 лет, она делала легкую физическую зарядку лежа в постели. Шевелила по несколько раз каждым суставом и позвоночником. Когда закончила голодание и начала вставать, то делала зарядку стоя.

Одновременно с физическими упражнениями

я лечил — тренировал ее ум. Задавал разные вопросы, а она отвечала. Ее близкие были в недоумении. Спрошивают, как себя она чувствует? А в ответ она отвечает, что чувствует себя хорошо. Звонит брат или сестра, а она им только о хорошем рассказывает, ни одного плохого слова или «нытья». Зайдут соседи и не узнают ее, раньше можно было и «поплакаться» с ней на жизнь, а теперь о плохом она вообще отказывается говорить.

Наступила зима, выпал снег. Моя пациентка попросила сына, чтобы привез зерна с рынка. Есть такой метод улучшения здоровья — «Помогать Живому». Она решила помогать птицам. Каждое утро, еще затемно, высыпала пол-литровую банку зерна на площадке у себя во дворе. Когда рассветало, прилетали птицы — воробьи, голуби, синицы и с удовольствием клевали. Прилетали и другие птицы. Зима была снежная. Когда выпадал новый снег, ее муж расчищал площадку во дворе, а она насыпала зерно и так до самой весны.

Процес пошел. Сейчас ей 86 лет, чувствует себя в целом не плохо, готовит пищу для себя и мужа. С ранней весны и до поздней осени заботится о цветах в саду. Напоминает внукам или сыну, чтобы не забывали вовремя поливать, убирать засохшие цветки, подкармливать цветы, пропалывать. Что может делает и сама. Зимой, когда

бывает снег, помогает птицам — насыпает им зерно.

Сейчас ни одного плохого слова или жалобы вы от нее не услышите. Ежедневно молится, благодарит Бога, читает Библию. Старается не вмешиваться в жизнь своих близких со своими проблемами. По вечерам смотрят с мужем телевизор и радуются каждому дню Жизни.

Мы живем в Живом наполненном интеллектом Мире. Когда человек начинает помогать Живому, то Жизнь помогает ему. Умом это понять трудно, нужно чувствовать сердцем. Я неоднократно применял этот метод в восстановлении здоровья пациентов и всегда получал хороший результат. Особенно это касается людей старшего возраста.

Приведу еще пример. Одна женщина в 72 года, после сильного стресса связанного с переживанием за жизнь дочери, перенесла тяжелый инсульт. Долго лечилась в больнице, но выписалась оттуда домой парализованной. Интеллект сохранился, но вставать и ходить она не могла и врачи считали, что больше с постели она никогда не встанет. Но мало ли чего мы, врачи, можем говорить?

Лежа длительное время в постели, она смирилась с ситуацией, значит так нужно, так должно было произойти в ее жизни. Ухаживали за ней муж да нанятая няня-сиделка.

Думая, что жить ей осталось немного, она по-



просила мужа, чтобы позвал домой священника, захотела исповедаться и покаяться за свои грехи. Муж так и сделал. Она покаялась за грехи, а потом каждый день начала молиться и просить Бога об улучшении своего здоровья. Однажды ей «пришла» мысль посадить цветы, да не просто цветы, а орхидеи. Те, кто занимается цветами, знают, что вырастить в домашних условиях орхидеи сложно. Им нужна постоянная температура круглый год, вместо земли кора деревьев, много солнца и ухода.

Лежит она парализованная, а сама думает о том, как будут цвести орхидеи. Поделилась своей мечтой с мужем. Чего не сделаешь для любимой супруги, тем более такой больной. Муж связался с цветоводами.

Не буду утомлять читателя подробностями. Скажу лишь то, что я любовался цветущими орхидеями у них дома. Она ходит, готовит еду, посещает спортивный зал и семейного врача. Благодарит Бога и каждое утро о чем-то разговаривает с орхидеями.

Свои книги я пишу преимущественно для русских и украинцев. Если бы их читал, например, японец, то он их не понял бы. У меня много друзей, которые в 50-60 и даже в 80 лет играют в футбол или волейбол, баскетбол, теннис. Для японца в этом странного ничего нет. У них большинство населения в этом возрасте занимается

каким-нибудь видом спорта или делают физические упражнения. А у нас пока таких людей мало. В Японии есть города, имеющие сотни храмов, и вера в Бога для японцев — норма жизни. Мы пока этому только учимся. Они любят свою цветущую вишню, а мы редко замечаем, что живем в цветущем саду. Нужно время, чтобы наши глаза «открылись».

Прошу читателей извинить меня за стиль изложения, я врач, а не писатель, а также, возможно, не совпадающие с вашей точкой зрения некоторые моменты.

Александр Лебедев



Лебедев А.

# **О ЗДОРОВЬЕ**

## **ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ**

## **УКРАИНЫ И РОССИИ**

Обложка: Кучерявцева Е.А.

Верстка: Мамай А.А.

Корректор: Бойко И.Е.

Подписано в печать 03.03.2009

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

Усл. печ. листов 7,2. Тираж 150.

Заказ № 458

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.