

Александр Лебедев
Врач-санолог

КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ В УКРАИНЕ

Херсон
2009

УДК 613
ББК 51.20
Л 33

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

ISBN 978-966-8502-57-6

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

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

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

ISBN 978-966-8502-57-6

© Лебедев А., 2009
© ОАО «ХГТ», 2009

Содержание

Безнадежный больной, или к чему приводит обида на брата	4
Женские болезни и пути их устранения	17
Как изменить свою фигуру, нормализовать вес	
Немного о бесплодии.....	31
Страх потерять мужа.....	44
Мужские болезни	52
Счастье и здоровье детей	61
Духовная защита	
(наркомания, пьянство и другие пороки).....	72
Что нужно знать родителям	77
Для тех, кому 50-60 лет и старше	81
Как жить с инфарктом, инсультом, стенокардией	97
Заболевания щитовидной железы	108
Как я начал что-то понимать.	
(Уединенное молчание)	114
Нормализация отношений на работе и с соседями ...	126
Немного о наследственных и генетических заболеваниях	128
Бессонница.....	133
К чему приводит развод.....	136
Кратко о себе.....	150

Безнадежный больной, или к чему приводит обида на брата

Прием заканчивался, больных уже не было, и я собирался уходить домой.

Вдруг в конце коридора слышались медленные, тяжелые, шаркающие шаги. Кто-то неуверенной походкой пытался добраться до моего кабинета. Шаги приближались, а вместе с ними хорошо было слышно тяжелое дыхание.

Дверь без стука отворилась, и на пороге показался пожилой мужчина. Собрав последние силы, он подошел к моему столу и опустился на стул. Немного отдышавшись, слабым голосом просто сказал: «Сынок, я хочу еще немного пожить».

В медицине к тому времени, я уже проработал около двадцати лет, большую часть из которых заведовал неотложными отделениями. Поэтому по внешнему виду этого больного, походке, тяжелому дыханию, выраженным отекам и ряду других признаков предварительный диагноз поставил.

Он явно нуждался в неотложной терапии в условиях стационара, и, скорее всего, в реанимации. Моя рука потянулась к телефону, чтобы вызвать машину скорой помощи и отправить его в больницу. Но словно прочитав мои мысли, он

сказал, что только вчера ушел из больницы, где провел последние шесть месяцев.

У него хроническая сердечная недостаточность, болеет около пятнадцати лет, много раз лечился в больницах, санаториях, постоянно пьет разные лекарства. Последние полгода состояние начало постепенно ухудшаться. В больнице ему ставили капельницы, делали много уколов, откачивали жидкость из живота, но состояние не улучшается, а наоборот, все хуже.

Он уже начал понимать, что дни его сочтены, и решил умереть дома. Поэтому попросил жену и детей, чтобы они забрали его домой. Дети посоветовались с лечащими врачами, и те честно сказали, что надежды на спасение их отца мало.

Дома он целую ночь не спал, а утром, когда жена и сын ушли на работу, случайно увидел на столе газету, в которой сообщалось о приеме врача-санолога. Кто такой санолог, он не знал, да и врачам уже не верил. До обеда лежал в кровати, чувствовал себя плохо, а потом пришла мысль съездить к этому врачу: «Может, чем-нибудь поможет?» С трудом оделся, вызвал такси и приехал ко мне на прием.

«Если приехал, надо хоть выслушать», - подумал я и предложил ему рассказать о своей жизни. Как правило, рассказывая о себе, больной человек, сам того не подозревая, рассказывает настоящую причину болезни. Зная причину, во

многих случаях можно помочь пациенту улучшить здоровье или полностью избавиться от заболевания.

История его жизни обычная: школа, военное училище, женитьба, рождение детей. Служил офицером, на пенсию ушел в сорок пять лет. Ничем не болел. Ему шестьдесят один год, впервые почувствовал боли в сердце в сорок семь лет, потом боли начали усиливаться. Неоднократно лечился, но болезнь развивалась, качество жизни ухудшалось. Врачи говорили, что это возраст.

Прошу его рассказать подробнее о возможных стрессовых ситуациях: может, с кем-то ссорился или обижался.

Во время службы в армии всякое бывало, но обид ни на кого не держал. Перед самым его выходом на пенсию, умерли родители. Они жили в средней полосе Украины. Сначала умер отец, а через полгода мать. Похоронили их хорошо.

Перед смертью родители завещали свой дом его младшему брату, который жил со своей семьей в том же городе, где и родители. После похорон они с братом договорились, что, оформив все необходимые юридические документы по наследству, дом продадут, а деньги поделят. С раннего детства они с братом были друзьями, любили друг друга. Он, как старший, всегда защищал младшего брата от других мальчишек. Потом, когда брат учился в техникуме, служил в армии, да и после

армии, иногда помогал ему деньгами.

После похорон родителей прошло полгода. Его брат оформил на себя наследство и дом продал. А старшему брату, сегодняшнему моему пациенту, ни копейки не дал, объяснив, что все потерял.

Службу в армии он заканчивал на юге Украины, в прекрасном городе Херсоне. Получил квартиру в новом доме, которую нужно было ремонтировать, а денег не хватало. Надеялся получить свою часть денег от продажи родительского дома. Когда брат сообщил ему, что деньги потерял и ничего ему дать не может, очень обиделся на своего РОДНОГО брата. Потом начал обижаться на умерших РОДИТЕЛЕЙ, которые не упомянули его в завещании.

Обида нарастала. С братом он перестал общаться, а в последнем телефонном разговоре наговорил ему много грубых слов. В течение последних пятнадцати лет с братом не разговаривал и писем они друг другу не писали. Даже в родной город поведать могилки родителей он ни разу не ездил.

Когда в сорок пять лет ушел на пенсию, сразу поступил на работу, зарабатывал неплохо. За два года привел в порядок квартиру, купил новую мебель. Все было вроде бы неплохо, но начало побаливать сердце — началась болезнь, которая и привела его к нынешнему состоянию.

Из опыта общения с людьми я знаю, что мно-

гие с возрастом приобретают болезни, но не приобретают мудрости. И как ее было приобретать в стране, в которой истинные знания замалчивались. А люди, верящие в Бога, считались отсталыми. Если в каком-нибудь трудовом коллективе узнавали, что их сотрудник верит в Бога или посещает церковь, то на карьере, повышении зарплаты или каких-либо других социальных благах этому человеку можно было ставить крест. Доставалось и детям, если их родители открыто верили в Бога. В школах таких детей часто унижали, обижали, стыдили на родительских, пионерских или комсомольских собраниях. Если при поступлении в институт приемная комиссия узнавала, что абитуриент верит в Бога, то на экзаменах ему умышленно ставили двойку.

Но, к счастью, времена изменились, и теперь никто никому не навязывает верить или не верить, или как верить в Бога. У людей появился выбор, а значит, появилась возможность получать настоящие знания и применять их в своей жизни или не применять. Выбор есть у каждого человека. Веру в Бога, как и безверие, навязывать нельзя.

Когда мой пациент закончил свой рассказ, то по некоторым признакам я отметил у него небольшое улучшение общего состояния.

Случай, который описываю, произошел несколько лет назад, в самом начале моей рабо-

ты врачом-санологом. Многого я и сам тогда не понимал. Это были мои первые шаги. Но из Библии я знал, что нельзя обижаться на брата своего, а тем более, на РОДИТЕЛЕЙ — это считается большим грехом. Физики доказали: любая негативная реакция — это выброс большого количества плохой, отрицательной энергии. Если есть обида, то есть выброс отрицательной энергии, который продолжается, и рано или поздно у такого человека возникают болезни. А мой пациент сильно и долго обижался на своего брата, и сейчас иногда думает и говорит о нем плохо.

На языке простых людей это называется ЗЛО-памятство, ЗЛОмыслеие, ЗЛОречие. А как известно, что посеешь, то и пожнешь. Мало кто знает, что свою, а часто и чужую жизнь, мы «сеем» своими мыслями и словами. Семена эти всходят постепенно и дают плоды. Тот, кто читает Библию или получает знания из других источников, знает, что мысли рождаются в сердце. Сердце — это МЫСЛЯЩИЙ орган. Из злого сердца, недовольного, обиженного рождаются плохие мысли, которые сопровождаются выбросом плохой, отрицательной энергии. Эта энергия и приводит к развитию многих заболеваний. В Библии написано, что нужно прощать брата своего, искать со всеми мира, а главное, уметь каяться за свое недовольство жизнью или совершенные плохие поступки, сказанные плохие слова или непра-

вильные мысли.

Сидящий передо мной тяжело больной человек что-то об этом слышал, но никогда не применял в своей жизни, не придавал значения. В церковь никогда не ходил, он и помолился, наверное, впервые в жизни около месяца назад, когда начал понимать, что лекарства и усилия врачей уже не помогают.

Обо всем этом и некоторых других моментах я ему подробно рассказал. Когда-то меня смущали слезы больных, но позже я заметил, что когда человек плачет, после этого всегда наступает улучшение его общего состояния.

К концу нашей беседы у моего пациента на глазах были слезы. До него дошло, что причиной его болезни была его же обида на брата, на родителей. Вдобавок, я еще ему рассказал, что такие же проблемы будут у его детей, внуков или правнуков — до третьего или четвертого поколения, пока кто-то из его потомков не начнет покаянием очищать свой род.

Раньше до революции 1917 года одним из страшных грехов было умереть без покаяния. Люди знали, что если они не попросят прощения у Бога за свои ошибки, неправильные, плохие поступки, мысли, слова, или одним словом грехи, то наказание понесет кто-то из их потомков. Люди заботились о будущем своих детей, внуков, правнуков. Но в период Советской власти настоя-

щие знания извращались, запрещались. Те, кто заказывал революцию 1917 года знали, что делали. К 1913 году Россия выходила на передовые экономические рубежи в мире, и ее нужно было остановить. А общество, лишенное духовных истин, обречено на плохую жизнь большинства людей. Понятие греха Советская власть отменила.

Все это имеет прямое отношение к здоровью. Многие из нас не знают, что если причину болезни не убрать из своей жизни, то болезнь будет оставаться, постепенно развиваться. Снижается качество и продолжительность жизни.

У сидящего напротив меня пациента причиной возникновения болезни сердца была обида, сильная обида.

Начинаем лечение. Пытаемся убрать причину. Я предлагаю ему мысленно попросить прощения у своего брата за то, что сильно на него обижался. Потом попросить прощения, тоже мысленно, у своих умерших родителей. Мой пациент пытается что-то возразить. Объясняет мне, что он же ведь прав: брат продал дом, а денег ему ни копейки не дал.

В моей работе врача-санолога пациентам или слушателям семинаров по несколько раз приходится объяснять простые истины. Не с первого раза многие понимают. Так и сегодня. Снова объясняю этому убежденному сединой, тяжело больному человеку, что есть один судья — Бог.

Нам никому не дано право осуждать людей и особенно своих близких. В Библии написано, что враги человеку — домашние его. Некоторые близкие люди часто обижаются друг на друга, ругаются, ненавидят, обманывают, не понимая, что тем самым наносят вред самим себе. Лечение этих состояний простое — ПОКАЯНИЕ. Обиделся на кого-то, то хотя бы мысленно за свою обиду нужно попросить прощение у того человека, на кого обиделся. Точно так же нужно просить прощение и у того человека, которого сам обидел или осудил. Не судите, не судимы будете.

Мой пациент закрыл глаза, мысленно представил перед собой брата и попросил у него прощение за свою обиду. Точно так же он попросил прощение и у своих умерших родителей. Немного поплакал. Я посоветовал ему еще мысленно поблагодарить Бога за то, что Он разрешил ему ПОКАЯТЬСЯ.

Лечение, а также профилактику серьезных заболеваний всегда нужно начинать с осознания важности вечных, простых истин и, в первую очередь, с ПОКАЯНИЯ, просмотра своего прошлого. Иногда нужно каяться и за возможные прегрешения своих предков до третьего-четвертого поколения, даже если мы не знаем, какие у них были грехи. Просто просить Бога, чтобы Он простил наших предков, давно ушедших из жизни. Один пожилой священник как-то сказал

мне, что они там этого сильно ждут.

Мой пациент поплакал, успокоился. Дальше я рекомендовал ему начать курс лечебного голодания. Объяснил общие принципы этого метода, но перед началом посоветовал помолиться и попросить у Бога помощи.

События эти происходили в конце апреля, впереди были Первомайские праздники. Повторную консультацию ему я назначил на 4 мая к 10.00. Внутри себя я сомневался, что еще увижу этого пациента. Бывают, и нередко, случаи, когда больные на повторные консультации не приходят. Люди привыкли, чтобы их лечили: некоторые даже не подозревают, какой СИЛОЙ обладает ПОКАЯНИЕ и МОЛИТВА.

И вот 4 мая к 10.00 мой пациент не приходит. Нет его и в 11.00, 12.00, 13.00 и 14.00. На 15.30 у меня была назначена лекция для преподавателей одного из университетов, и я уже собирался уходить. Вдруг слышу - кто-то бежит по коридору. Стук в дверь, и на пороге тот, кто должен был прийти к 10.00. Бодрой, уверенной походкой заходит в кабинет, здоровается и извиняется за опоздание. Глаза блестят, дыхание ровное. Одышки и отеков нет, внешне выглядит гораздо моложе. Начинает рассказывать, что после первой встречи с трудом добрался домой. Еще раз попросил мысленно прощение у брата и родителей. Потом еще у некоторых людей, на которых

обижался когда-то или сам обидел. Помолился Богу, попросил у Него помощи и начал лечебное голодание. Пил только воду и ничего не кушал. Впервые за последние два месяца целую ночь проспал, как ребенок, хотя до этого страдал сильной бессонницей. Зато жена и сын всю ночь по очереди заходили к нему в комнату. Прислушивались, живой он или нет.

Проснувшись утром, снова помолился, взял в руки Библию, и тут раздался междугородный телефонный звонок. Снял трубку и... услышал голос родного брата, с которым не разговаривал пятнадцать (!) лет. Больше часа они проговорили, ни разу не упрекнули друг друга.

А сегодня утром брат приехал к нему. Поезд немного задержался, поэтому мой пациент опоздал, за что еще раз извинился. Несмотря на то, что я торопился, еще раз подробно объяснил ему принципы лечебного голодания, режима дня, очищения кишечника. На всякий случай дал ему номер своего домашнего телефона и следующую встречу назначил через три дня.

В общей сложности, он голодал более двух недель. Здоровье восстанавливалось постепенно, признаки хронической сердечной недостаточности полностью исчезли позже. Я обучил его правильному, естественному питанию. Он полностью отказался от мясных и молочных продуктов, стал больше употреблять овощей, фруктов, круп,

богатых калием, витаминами и другими полезными веществами.

Начал раз в неделю ходить в церковь на исповедь и Причастие, читать Библию, регулярно молиться Богу и благодарить Его. Все лето провел у себя на даче, в живописном месте на берегу Днепра. В город приезжал только за продуктами и чтобы сходить в церковь.

В августе к нему снова приезжал брат со своими внуками. А в сентябре он ездил на родину, останавливался у брата, был там целый месяц. Через два года я случайно увиделся с этим человеком. Чувствовал он себя, в целом, неплохо и жизнью был доволен.

В медицине мелочей не бывает, их просто нужно уметь замечать. Работая с многочисленными группами людей, я заметил, что часто мысли передаются на расстоянии.

Когда этот «сердечник» начал мысленно просить прощение у своего брата за обиду, то брат «услышал» его мысли и сразу же позвонил. У них снова восстановились прекрасные родственные отношения.

Уважаемые читатели! Если у вас есть или были с кем-то ссоры, обиды, то сейчас мысленно попросите у этого человека прощение. Сделайте так два-три раза, и вы заметите, что ваше самочувствие улучшится, и взаимоотношения с теми людьми, у кого вы просили прощение, улучшат-

ся. Мир, который создал Бог, - это люди, природа, птицы, звери, реки и моря; в общем, все естественное, что нас окружает. Этот мир вечен, прекрасен, в нем всегда существует порядок, любовь, уважение и правда. И есть мир, который создали люди. В этом мире часто бывает неправда, корысть, зависть, ревность, обиды, недовольство. Все это имеет непосредственное отношение к здоровью. В Библии написано: «Господь творит правду и суд всем обиженным». Если человек сильно и долго на кого-то обижается, кем-то или чем-то недоволен, то это приводит к серьезным заболеваниям.

Главная причина подавляющего большинства сердечно-сосудистых заболеваний (и не только них) — это незнание или неумелое применение в своей жизни **ВЕЧНЫХ, ПРОСТЫХ ИСТИН**. Пока есть причина, болезнь будет оставаться. Искреннее покаяние, осознание, что нельзя обижаться на брата, родителей, спасло жизнь этому бывшему военному. А лечебное голодание было лишь одним из методов восстановления здоровья.

Тело каждого человека обладает огромными восстановительными способностями. Методов лечения или способов восстановления очень много. В практической медицине я работаю около тридцати лет. Из них около двадцати провел непосредственно в больнице, у постели больно-

го. Днем и ночью капельницы, уколы, обследования, совещания, консилиумы, пятиминутки. И вот я заметил, что большинство больных сами для своего здоровья ничего не делают. Они полностью полагаются на врачей, лекарства, операции или экстрасенсов, целителей. Некоторые молятся, ходят в церковь, просят помощи у Бога, но палец о палец не ударят, чтобы самим что-то для себя сделать. Они не знают, что внутри каждого из нас есть мощнейшие механизмы самозащиты и восстановления. Нужно только создать условия, и наше тело в состоянии самостоятельно избавиться от большинства заболеваний.

Женские болезни и пути их устранения

У меня был отпуск, но какая-то женщина, узнав номер домашнего телефона, настойчиво просила о консультации. С ее слов я узнал, что она лежит в больнице в отделении неврологии, пьет лекарства, ей ставят капельницы. Скоро три недели от начала лечения, а ей не лучше. Постоянные головокружения, неуверенная походка, много страхов. Два месяца назад лечилась в отделении кардиологии, были и сейчас остались периодические боли в сердце, учащенное сердцебиение. Вдобавок ко всему у нее мастопатия,

эрозия шейки матки, остеохондроз, гастродуоденит.

Договорилась, что я проконсультирую ее после того, когда она выпишется из больницы. Дней через десять снова звонит, ее выписали, но чувствует себя плохо. Врачи рекомендовали ей пить много лекарств.

Иногда консультации своим пациентам я провожу где-нибудь на природе, например, в парке или кафе. Условились с ней встретиться у входа в кафе в центре города через пару часов.

На встречу ее привезла дорогая машина. Обычно работу с пациентами я начинаю с момента первого общения. С бесед по телефону у меня уже сложилось общее представление о пациентке. Теперь оно подтвердилось.

Высокая, стройная, красивая, незамужняя, имеет любовника. Делала аборт, лечилась у разных экстрасенсов, биоэнергетиков и, естественно, у многих врачей. Но что явно бросалось в глаза - это страх на ее лице и неуверенная походка. Я заказал зеленый чай и пирожное. Смотреть выписки из ее истории болезней не стал: для меня и так было ясно, что причины всех ее болезней и проблем находятся внутри нее, а она пытается их решить с помощью врачей или экстрасенсов. Когда она доставала выписки, из ее сумочки вывалилась целая горка разных лекарств.

Вместо того чтобы выслушивать жалобы, я по-

просил ее рассказать о своей жизни. Выросла в обычной семье, имеет брата. Родители на пенсии. В школе училась хорошо, немного занималась спортом. Окончила университет, организовала свою фирму. С мужчинами начала встречаться после двадцати лет, но замуж не спешила. Сейчас ей немного за тридцать лет.

До двадцати пяти лет ничем не болела. Но потом постепенно начали появляться болезни, то одни, то другие, а в последний год совсем плохо стало. Первый аборт сделала в двадцать четыре года, тогда как раз в фирме проблемы были, и ей рожать не хотелось. Имеет свою квартиру, двух любовников, один из которых ждет ее в своей машине возле кафе. Второй живет в другом городе, с ним она встречается редко. Оба женаты. На вопрос, верит ли она в Бога, ответила, что верит, даже в церковь иногда ходит. Оказывается, в семье бабушка была верующей и ее иногда брала с собой в церковь.

Я задал ей свой традиционный вопрос: «Вы хотите быть здоровой или лечиться?»

Многие люди не понимают, что лечиться и быть здоровым — это разные вещи. Лечиться нужно у врачей, но чтобы быть здоровыми, нужно заниматься собой. Менталитет наш украинский пока предпочитает лечиться. Встречаясь с больными, я выявил странную закономерность. Все хотят быть здоровыми, но далеко не все для

этого что-то делают сами. Надеются на врачей, лекарства, кого угодно, только сами ничего для себя не делают.

Молодая женщина тоже ответила, что хочет быть здоровой, но не знает как. Медицина ей уже не помогает, гадалки говорят, что ее сглазили, биоэнергетики нашли пробой в ауре. Рассказывая все это, она даже немного заплакала.

Из своего опыта знаю, что слезы - один из первых признаков начинающегося выздоровления. Тем более, ее бабушка была верующей в Бога женщиной, значит, и духовная защита у нее неплохая. А то, что у этой красавицы были и сейчас пока есть ошибки в жизни, не страшно - они поправимы. Да и у кого из нас, украинцев, ошибок не было в жизни? Закваска, или воспитание, нас, взрослых происходило в высокоидейном, но малодуховном государстве. Свои ошибки мы пока передаем и детям.

Каждый больной для меня — это опыт, который я затем использую для лечения других. Подобных случаев в моей практике, только с разными клиническими проявлениями, было много.

Когда она успокоилась, я объяснил ей причины всех ее болезней, основная их которых - неправильное отношение к жизни. Вместо того чтобы иметь семью и растить детей, она сделала аборт и сейчас встречается с женатыми мужчинами. А это называется блуд — одна из главных причин мно-

гих заболеваний. «Как же так? — возразила она. Ведь многие мои знакомые имеют любовников или любовниц, хотя сами замужем или женаты. И здоровье у них нормальное». - «Это Вам так кажется, - объяснил я ей. — У них тоже хватает своих проблем, но Вы думайте о своем здоровье, а они пусть сами разбираются».

У каждого человека есть выбор, как ему жить — честно или нечестно, обманывать и предавать близкого человека или нет. Жить с предателем, поверьте, нелегко. В семьях, где один из супругов изменяет другому, всегда есть серьезные проблемы. Ведь второй супруг чувствует измену, как бы ее ни скрывали. Наши близкие всегда знают наши мысли. Все тайное рано или поздно становится явным. Поэтому количество разводов, несчастливых семей и болезней у нас, украинцев, гораздо больше, чем в других странах. Но это пока. Нужно лет сорок-шестьдесят, чтобы выросло более честное поколение людей, знающее истинные ценности, верящее в Бога и искренне уважающее и любящее близких людей. Все это имеет прямое отношение к здоровью и личному счастью.

Своей пациентке я объяснил, что вначале ей будет нелегко отказаться от своих друзей. Но сделать это нужно, как бы ни было приятно ей с ними встречаться. Другого пути нет. Сходить в церковь, исповедаться и покаяться за свои грехи, причаститься.

Когда человек начинает исповедовать свои грехи, каяться, причащаться, возрастает духовная защита. От кого или чего защита? Сегодня самая большая проблема в Украине - нечестность. Она проникла во все сферы, и нужно время, чтобы от нее избавиться. Поэтому и нужна духовная защита от нечестности, от искушений.

«Что, и это все?» — спросила она. — «Нет, далеко не все, - ответил я. — Не думайте, что Вам так быстро удастся сходить в церковь и отказаться от своих приятелей. На пути к хорошему, в данном случае к здоровью и нормальной жизни, всегда есть препятствия. Здоровье восстанавливается постепенно. В дальнейшем Вас нужно будет научить некоторым физическим и дыхательным упражнениям, правильному питанию. Но сейчас главное - вырвать Вас из болота, в котором Вы застряли, иначе дальше будет хуже». На этом мы расстались, договорившись встретиться после того, когда она сходит в церковь.

Думаете, поверила она мне? В этот же день поехала к одному экстрасенсу, тот нашел у нее сильный отток энергии и начал его восстанавливать. Дня три она ездила к нему. Пока он что-то делал, ей было лучше, но потом все возвращалось, и больше всего ее беспокоили страхи. Затем она поехала к одной знахарке. Та сразу поставила ей диагноз — сглаз. И начала лечить молитвами и свечой. Хорошо хоть посоветовала ей сходить

в церковь, покаяться. Все равно у нее продолжались беспричинные страхи, неуверенная походка, периодические сердцебиения, нарушение менструального цикла. Она искала, кто же ей поможет. Невропатолог делал массажи, кардиолог и гинеколог назначали разные лекарства. Хорошо хоть на фирме у нее были толковые специалисты и успешно справлялись с делами.

Уважаемые читатели! Я специально описываю эту историю в подробностях. Среди нас, украинцев, еще много таких, кто хочет чужими усилиями быть здоровым, счастливым, кто хочет с помощью лекарств или операций вернуть утраченное здоровье. К счастью, так никогда не было и не будет. Любая болезнь — это предупреждение, что мы что-то не так делаем, не так живем. Да, нужно лечиться у врачей, можно обращаться и к людям, кто от природы наделен целительными способностями. Но все это кратковременная помощь. Болезнь все равно заставит вас изменить образ жизни, пока вы не станете сами немного задумываться. Причины болезней и неудач всегда нужно искать внутри себя, в своем образе жизни и мыслях.

Повторно моя пациентка позвонила месяца через полтора. Ей наконец-то удалось сходить в церковь, выстоять службу, исповедаться и причаститься.

Встретились мы в парке. Идем гуляем. Но ме-

тров через двести ей стало опять плохо, приступы головокружения и страхи. Сели на лавочку, немного успокоилась. Рассказала мне все, что с ней происходило за этот период, у кого лечилась, что делала, какие лекарства продолжает пить. От одного друга уже отказалась, а вот с другим пока порвать не может. Оказывается, тяжело от блуда отказаться. «А болеть и плохо жить нравится?» — спрашиваю ее.

Люди всегда ищут оправдания своим неправильным, нечестным поступкам. Сердце всегда знает нашу неправду, но ум либо не замечает ее, либо всякими способами выкручивается.

Она начинает мне рассказывать, что некоторые психологи и гинекологи рекомендуют регулярную половую жизнь, что это, мол, полезно для здоровья. «А как же быть тем, кто не имеет мужа или не женат?» - «Выйти замуж или жениться», - рекомендовал я.

Нужно знать, что половая жизнь нам нужна, в первую очередь, для деторождения, а потом уже для получения удовольствий. Но так как многие об этом забыли, то и в семьях, и в личном здоровье много проблем. Вместо того чтобы иметь гармоничные отношения в семье, некоторые ищут удовольствия на стороне. А некоторые психологи и гинекологи таким людям потакают. Опытный специалист никогда не посоветует своим пациентам иметь внебрачные связи. Наоборот, он ре-

комендует немного потрудиться и сделать свои отношения в семье такими, что не нужно будет искать партнеров вне семьи. Человек по-настоящему счастлив, если счастлив у себя дома, для этого иногда нужно быть просто честным. А вот честности нам и не хватает.

«Скажите, какие отношения в семьях Ваших любовников?» - спросил я у нее. — «У одного жена больная, он часто с ней ссорится, а другой со своей женой живет ради детей, тоже часто ссорится», - ответила она.

Вот такими разъяснительными беседами мне приходится иногда лечить своих пациентов. Не хотят люди сразу признавать простые истины, не готовы еще. Поэтому проблем, болезней и некачественной жизни в украинских семьях еще много. То, что у этой молодой женщины все будет в порядке, я не сомневался. Нужно время, чтобы она начала что-то понимать. Но главное, у нее в роду была бабушка, которая верила в Бога, часто ходила в церковь и ее с собой иногда брала. Бабушки уже давно нет в живых, но духовное богатство из рода не исчезает, в трудную минуту или период жизни всегда поможет. Если в роду человека были верующие в Бога люди, творившие добро, то это огромное богатство, которое не купишь ни за какие деньги.

Около двух часов мы гуляли в парке, говорили о простых, вечных истинах. Кроме того, я реко-

мендовал ей начать каждое утро делать легкую зарядку, не более пяти минут. Следующую встречу-консультацию наметили тогда, когда она откажется от своего друга и сходит в церковь на исповедь.

Встретились мы примерно через месяц. Ей стало лучше, никаких лекарств уже не пила и к врачам не ходила. Поговорила с другом, объяснила ему, что хочет жить честно, и попросила его, чтобы он ее оставил. Тяжело было, но сделала. Начала читать Библию по пять-десять минут каждый день, молиться и благодарить Бога. На работе у нее все было хорошо.

Гуляя, мы прошли более пяти километров. Чувствовала она себя прекрасно. Разговор шел о правильном питании, о физических упражнениях, с помощью которых исчезают мастопатия и остеохондроз. Также я научил ее простым дыхательным упражнениям, укрепляющим иммунитет и нервную систему. Но главное, что меня обрадовало, у нее появилось желание иметь свою семью. Желание честное и хорошее, а главное, искреннее.

Изредка она мне звонила, советовалась по тем или иным вопросам. В ее жизни начали появляться холостые мужчины. Но месяца через три снова звонит и испуганным голосом сообщает, что болезнь вернулась. Опять неуверенная походка, головокружение, страхи, боли в сердце.

Просит о консультации.

Для возникновения болезни или обострения, возврата старого заболевания всегда должны быть причины. Она поехала в санаторий. Один из ее бывших друзей решил ее навестить. И она не устояла, три дня провела у него в гостинице. Но через неделю опять начались проблемы со здоровьем. Да, трудно избежать искушений, они такие прекрасные, но последствия после них болезни или исковерканные судьбы.

Для тех читателей, кто знает молитву «Отче наш», напоминаю, что там есть такие слова: «...не введи нас в искушение, избавь нас от лукавого...». Надо всегда серьезно относиться к тем заповедям, которые для нас изложены в Библии, внимательно читать текст молитв. В них для нас есть предупреждения.

Я снова рекомендовал этой женщине пойти в церковь, исповедаться и покаяться. Ну, нельзя гулять с чужими супругами. Наказание бывает всегда, хотя и не сразу. Часто за грехи родителей несут наказание дети. Не я это придумал, все написано в Библии, читать только внимательно нужно и размышлять над прочитанным.

Около года понадобилось этой молодой женщине, чтобы изменить свои взгляды на жизнь, избавиться от прошлых ошибок, научиться избегать искушений. Сейчас она полностью здорова, счастлива, имеет хорошего друга, за которого в

ближайшее время собирается выйти замуж.

Иногда меня спрашивают, занимаюсь ли я лечебной работой или нет. Отвечаю, что занимаюсь просветительной деятельностью, а лечебной работой не занимаюсь. Не знаю, правильно поступаю или нет. Не мне судить. Но то, что после встреч со мной у многих здоровье улучшается, это факт. И главное, честно всем скажу, к улучшению здоровья своих пациентов я никакого отношения не имею. Моя задача — дать знания, а применять их или нет, решает сам пациент.

Пример. Молодая женщина, немного старше тридцати лет, лечится у гинекологов шесть лет. В двадцать два года родила первого ребенка, но больше забеременеть не может. Врачи говорят, что болезни мешают. Я тоже врач, но болезни считаю не главным — все дело в причинах, их вызвавших.

Прошу женщину честно рассказать о взаимоотношениях в семье и когда появились ее первые обиды на мужа, ревность, ссоры. «Откуда Вы знаете?» - спрашивает она. Отвечаю ей, что об этом мне рассказали ее болезни, плачет. Когда она заплакала, я обрадовался. Ведь слезы — это один из первых признаков выздоровления. Но ей пока ничего не сказал. Сажу, жду. Немного поплавав, она рассказала, что примерно через год после рождения сына начала подозревать мужа в измене. Ревность усиливалась, появились ссоры.

Обида на мужа накапливалась. Хотела родить еще одного ребенка. Но не получалось забеременеть. Начала даже подумывать завести себе любовника, но боялась венерических заболеваний. В момент интимных взаимоотношений с мужем иногда представляла вместо него другого мужчину.

Много чего мне рассказывают пациенты, всего не опишешь. Причины болезней, как правило, называют все. Люди иногда не подозревают, что об этом говорит их тело. Оно называет истинные причины, используя при этом УМ и речь. Человек счастлив, если счастлив у себя дома. Но там, где появляются ссоры, обиды, ревность — счастья становится все меньше, и начинают появляться болезни или другие проблемы.

Так и в данном случае. Лечение таких заболеваний заключается в следующем:

- просмотр своего прошлого;
- нормализация отношений с теми людьми, с которыми часто приходится общаться в жизни;
- физические упражнения.

В Библии есть пример, когда Иисус Христос исцелил женщину, страдавшую кровотечением двенадцать лет. Он сказал ей: «Вера твоя спасла тебя». Как известно, вера без дел мертва. Одним из серьезных проявлений дел веры есть покаяние — осознание неправильности своих слов, мыслей или поступков.

Этой молодой женщине я объяснил, что рев-

ность, обиды и ссоры являются большим грехом. Кроме того, ее мысли об измене мужу, представление другого мужчины в моменты интимной близости тоже является грехом. Это и есть истинная причина ее болезней и проблем. Предложил ей мысленно покаяться и мысленно попросить прощение у мужа за свою ревность, обиды, ссоры и мысленную измену.

Со своими пациентами работу над их выздоровлением я начинаю вначале с мыслей. Затем рекомендую сходить в церковь на исповедь и там покаяться. Тогда выздоровление наступает гораздо быстрее.

Моя пациентка так и сделала. На следующей встрече я научил ее некоторым физическим упражнениям, а также дал рекомендации никому словами не говорить о своих проблемах.

Наши мысли, а особенно произносимые слова, обладают творческой энергией. В Библии написано, что первым было СЛОВО. Люди мало уделяют значения произносимым словам, не знают, что обладают силой, которая может творить как добро, так и зло.

С этой женщиной я провел семь занятий. Улучшение взаимоотношений в семье происходило постепенно. Начали исчезать обиды и ссоры, ушла и ревность. Чуть позже болезни исчезли как бы сами по себе. Через год она снова забеременела, родила второго ребенка. Прошло еще

три года, она здорова, взаимоотношения с мужем прекрасные. Никакой ревности, обид или ссор в семье нет.

В одной песне есть такие слова: «Я вам не скажу за всю Одессу». Так и я не могу сказать о всех причинах женских болезней. Но среди моих пациенток почти у всех отмечались ревность, обиды и ссоры. Когда они начинали что-то понимать, мысленно просили прощение у своих мужей или мужчин за свою ревность или обиду, здоровье начинало улучшаться. Я врач и всегда верю фактам. Улучшение здоровья, взаимоотношений, исчезновение многих заболеваний как раз и являются теми фактами, которые происходят с моими пациентками, когда они начинают применять в своей жизни вечные, простые истины и делать физические упражнения.

Как изменить свою фигуру, нормализовать вес.

Немного о бесплодии

За консультацией обратилась молодая, красивая, стройная женщина. Ей двадцать девять лет, живут с мужем шесть лет, но забеременеть не может. Лечилась у многих специалистов, а результата нет.

Пока она рассказывала свою историю, я об-

ратил внимание на черты ее лица, нос. Попросил встать. Фигура 90-60-90, и мне все стало понятно. На всякий случай спросил, какой она была в детстве, в школе. Оказывается, начиная с раннего детства и до двадцати лет, была полной. Но потом начала заниматься собой — сидела на различных диетах, освоила некоторые методы снижения веса, много занималась в спортивном зале. И сейчас продолжает собой заниматься.

Больные всегда рассказывают причину своих болезней, или жизненных проблем, нужно только уметь слышать. Зная причину, можно легко помочь. Этой девушке сильно хотелось быть стройной и красивой. А какой девушке или женщине этого не хочется! С большим трудом она своего добилась, даже кодировалась от полноты. Освоила некоторые практики образного мышления, и тело, повинаясь ее желанию и созданному образу, постепенно стало стройным. Когда вышла замуж за любимого человека, захотела иметь детей. Но не получается, хотя все врачи говорят, что они с мужем здоровы. Обращалась она и к целителям, экстрасенсам, гадалкам. Некоторые из них говорили, что ее сглазили. Теперь она добралась и до меня.

Обычно люди, которые побывали у многих специалистов, занимающихся вопросами здоровья, каждому следующему врачу верят мало. Но ситуация здесь была очень простая. От рождения

каждый человек имеет свой психосоматический тип. Кто-то рождается, чтобы быть высоким или низким, кто-то — полным или худым, кто-то — средним. Кто-то блондин или брюнет, а некоторые шатены или рыжие. Все мы разные, так должно быть.

Некоторые люди под влиянием моды или других причин очень хотят изменить свою фигуру. Если хорошо потрудиться, то фигуру изменить можно, только до разумных пределов. В данном случае девушка перестаралась, и ее тело включило защиту. Нужно всегда помнить, что тело человека живое, обладает собственным разумом. Но когда под влиянием каких-либо причин, а в данном случае моды, человек переделывает свое тело, то оно защищается. Могут появиться болезни, страхи и бесплодие.

На семинарах я давно заметил, что полные люди снижают вес, а худые поправляются, когда начинают правильно мыслить. Поэтому работая со своим телом, на первое место нужно ставить здоровье, а не моду или красоту. Кстати, это касается и тех, кто пользуется услугами косметической хирургии. Работая со своим телом, всегда на первое место ставьте здоровье.

Моя пациентка от рождения должна была быть полноватой женщиной. Так оно и было до двадцати лет. А потом переделала себя, за что теперь и страдает бесплодием. Очень хорошо типы лю-

дей описаны в тибетской медицине и Аюрведе. Поэтому по некоторым чертам лица и форме тела я понял, что эта женщина должна быть нестройной, а немного полнее.

Лечение было следующим. Первое: понимание, почему так происходит. Я рассказал ей о разных типах людей. Второе: пойти в церковь, покаяться за то, что ходила к гадалкам и кодировалась. Мысленно или вслух, когда никто не слышит, попросить помощи у Бога. Мысленно попросить прощение у своего тела за то, что так упорно его переделывала и не любила. Напомню, что наше тело имеет разум и слышит все наши мысли. Затем: почаще просматривать свои фотографии в шестнадцати - двадцатилетнем возрасте. Немного уменьшить физические упражнения и не бояться нормально питаться. Я провел с ней всего две консультации, или две разъяснительные беседы. Месяца через полтора она начала поправляться и прибавлять в весе, а через три месяца забеременела. Выносила и родила здорового ребенка. Сейчас это красивая, немного полноватая, здоровая и счастливая женщина. Подумывают с мужем о втором ребенке.

Следующий пример. Один знакомый попросил позаниматься с его племянницей. Девушка живет в другом городе, но может перед Новым годом приехать к нему. Ей двадцать шесть лет, уже более двух лет она живет со своим другом

гражданским браком. Договорились пожениться, когда забеременеет, но пока не получается.

Когда она пришла на прием, то сразу стало все понятно. Невысокого роста, симпатичная пампушечка, килограмм пятнадцать лишнего веса. Живут они в районном центре. По поводу лишнего веса лечилась у эндокринологов, пьет какие-то лекарства. Пытается придерживаться диеты, но не получается. В спортивном зале была несколько раз, но там некоторые девушки над ней смеялись, и она перестала его посещать. Во время беседы рассказала, что в школе никогда не была полной, а средней. Но в девятнадцать лет, когда училась в институте, начала понемногу поправляться. Ведет пассивный в физическом отношении образ жизни. На работу, а это около шести километров от квартиры, где они живут с другом, ездят машиной. С работы вечером тоже забирает друг на машине. Работает она экономистом. Работа больше сидячая. У ее родителей свой неплохой бизнес, поэтому материально она ни в чем не нуждается. Но боится, что если не забеременеет, то друг ее бросит и найдет другую.

В восстановлении здоровья или решении каких-то жизненных ситуаций существует несколько моментов. Каждому человеку нужно знать, что он может это сделать сам. Следующее: всегда должны быть действия. У нас в Украине большинство взрослых людей не знают, что они сами

могут изменить здоровье и жизнь в лучшую сторону. Даже если и знают, то ничего не делают, а нет действия, нет результата. Но если человек начинает сам для себя что-то делать, то всегда приходит результат, только не сразу, а постепенно.

С этой девушкой мы договорились завтра в девять часов утра встретиться в парке. Только я попросил ее надеть обувь без каблуков. На следующий день в назначенное время мы встретились и пошли гулять. Легкий мороз, солнечное небо, снег. Кто-то торопится на работу, дети катаются на санках с горки. Так мы, не спеша, прошли один парк, другой, затем центральную улицу города.

Есть много способов восстановления здоровья, снижения веса, решения проблем. Но все эти вопросы решаются лучше всего, когда человек движется. Задачей первой прогулки-занятия было выдернуть ее из прежнего образа жизни.

Мы гуляли около двух часов, прошли, не спеша, восемь-девять километров, затем зашли в мой офис, она взвесилась. Договорились снова завтра встретиться в девять часов. На следующий день снова прогулка-занятие. Я показал ей, как делать утреннюю зарядку, и попросил, чтобы она сделала это при мне. Обычно люди находят массу причин, чтобы собой не заниматься — мне это хорошо известно. Я знаю, как работает че-

ловеческий ум, но знаю, как работает и тело. Не спеша, она зарядку сделала, на что ушло всего пять минут.

Договорились снова встретиться завтра. И так две недели. Она делала зарядку, гуляли. По дороге я рассказывал ей, как правильно питаться, для чего нужно делать зарядку, ходить пешком. Обучил ее одному дыхательному упражнению: вдох короче, выдох длиннее.

Делается это так. Во время ходьбы сделать вдох через нос, выдох через рот, но выдох должен быть длиннее, чем вдох. Делать не спеша, от десяти до двадцати дыхательных движений. По-научному это называется кратковременная управляемая гипоксия. Упражнение очень хорошее. Повышает иммунитет, регулирует нервную систему, сжигает жир.

Через две недели снова зашли ко мне в офис, взвесились, трех килограммов как не бывало. И джинсы у нее уже спадали. Внешне похорошела, посвежела. Тридцатого декабря за ней на машине приехали отец и друг, с которым она жила. Я пригласил их к себе в офис, прочитал лекцию о здоровом образе жизни. Девушке дал назначения — утром делать зарядку и на работу ходить пешком. Особенно не прекращать собой заниматься, когда забеременеет. Только во время беременности не следует делать дыхательные упражнения. Они меня поздравили с наступающим Новым го-

дом, я их поздравил. На этом и расстались.

Во второй половине марта молодая пара прислала мне приглашение на свадьбу, которая была назначена на конец апреля. В конверте вместе с приглашением было маленькое письмо, где девушка сообщала, что сбросила шестнадцать килограммов веса, а главное, беременна. В конце года она родила здорового ребенка, а на свадьбу я приехать не смог.

Обычно к возникновению каких-то заболеваний или проблем приводит тот образ жизни, какой мы ведем. Стоит немного этот образ жизни изменить, как проблема или болезнь исчезают сами по себе. Сегодня существует много способов, как регулировать вес. Большинство из них направлено на ленивых людей. Те, кто объясняет, что им некогда собой заниматься, таким образом, оправдывают свою лень. Поэтому им и предлагают различные чудо-таблетки, кодирование или технические изобретения. Но если человек действительно хочет быть здоровым, иметь красивую фигуру и быть счастливым, то нужно самому собой заниматься. Тогда успех гарантирован. Ваше тело самостоятельно способно справиться с любым нарушением обмена веществ, но это только в том случае, если вам удастся победить свою лень и набраться немного терпения.

Немного заострю ваше внимание на нашей родной украинской лени. Лень украинца отли-

чается от лени людей других стран. Возьмем, например, японцев. Сегодня они живут дольше всех в мире. В среднем, девяносто лет. Причем, физически полноценно живут как мужчины, так и женщины. Подавляющее большинство взрослого населения делают физические упражнения, бегают или ходят пешком. Им и в голову не придет мысль, что собой не нужно заниматься. Видя, как работают над собой родители, то же самое делают и дети. Наша лень заниматься собой не хочет. Чуть что, к врачам или к кому-то другому: помогите. Японцы редко кому-то жалуются или высказывают недовольство. До них доходит, что никто, кроме них самих, свое здоровье и жизнь в целом не улучшит, несмотря на два атомных взрыва, которые были в Японии в 1945 году.

Наша лень имеет свои черты: умеет выкручиваться, завистлива и безграмотна. Поэтому работу со своей ленью всегда нужно начинать с небольшого изменения образа жизни. Например, кто-то решил изменить свою фигуру, снизить или, наоборот, увеличить вес. Нужно немного посидеть и подумать, что же точно вы хотите. Некоторые сразу же увидят свою лень. Она проявится в том, что у вас не будет времени посидеть подумать или не получится точно представить, что вы хотите. Начинайте делать обычную утреннюю зарядку не более десяти минут. Лучше всего, когда вы начинаете собой заниматься регулярно, но с

небольшими нагрузками. К небольшим нагрузкам лень привыкает быстрее. Самая большая победа — это победа над самим собой, над своей ленью. Учитесь доверять себе. Никогда в работе над собой не ждите быстрых результатов. Они приходят постепенно и надолго.

Физические упражнения улучшат кровообращение в вашем теле, а значит, и умственную деятельность, а это уже немало. Там, где улучшается кровообращение, восстанавливается обмен веществ. Вы начнете замечать, как вам начнут завидовать некоторые коллеги, соседи или знакомые. Внешне вы начнете меняться, становиться красивее и привлекательнее. Когда почувствуете, что вам начинают завидовать, значит, вы на правильном пути. Помолитесь за своих завистников, пожелайте им всего, чего хотите себе. Начинайте радоваться за тех людей, кто успешнее вас, тогда успех начнет приходить и к вам. Старайтесь меньше кого-то критиковать или, по крайней мере, высказывать критику вслух.

При работе над нормализацией веса, независимо уменьшении или увеличении его, постепенно обращайте внимание на пищу. Мы состоим из того, что едим. Лучше всего питаться пищей, которую готовите сами из натуральных продуктов. Старайтесь поменьше употреблять красивых и вкусных продуктов, приготовленных с помощью технологий. В них всегда добавляются консер-

ванты, красители, наполнители, ароматизаторы, чужеродные ферменты. Все эти вещества способствуют возникновению нарушения обмена веществ в нашем организме. Это касается мяса, рыбы и морепродуктов, выращенных на фермах или в искусственных водоемах. Для быстрого роста и защиты от болезней там всегда добавляют гормоны и антибиотики.

В Украине благодаря подсобным хозяйствам сельского населения еще хватает нормальных, натуральных продуктов. Но и сюда уже проникли генетически измененные семена некоторых овощей и фруктов. Чем красивее товар, тем более он далек от естественного продукта. Не все, что вкусно и внешне привлекательно, полезно.

Постарайтесь чаще ходить пешком, гулять на улице, в парке. Хотя бы в выходные дни. Чем реже человек бывает на природе, тем быстрее он удаляется от здоровья, от нормальной жизни.

Когда вы вкладываете труд в свое тело, всегда получите результат. Надо помнить, что тело может изменяться, но в разумных пределах. Некоторые молодые женщины хотят увеличить или уменьшить свои грудные железы, кто-то изменить талию или бедра.

Приведу пример. Когда-то я проводил занятия со студентами одного из вузов. После лекции две девушки, дождавшись, когда все уйдут, попросили, чтобы я рассказал им, как работать с

грудными железами. Одна была полная; ее беспокоило то, что ей всего двадцать лет, а грудные железы пятого размера. Другая была худенькой и носила бюстгальтер нулевого размера. Одна хотела уменьшить, а другая, наоборот, увеличить грудные железы.

Иногда с подобными просьбами обращаются и молодые женщины после кормления детей грудью. Им хочется снова иметь упругую грудь. Из своего опыта скажу вам, что женщины и в сорок-пятьдесят лет могут сделать свои грудные железы здоровыми и упругими. Любая часть тела, если с ней работать немного больше, чем с другими, и обращать на нее внимание, начинает изменяться.

Девушкам я дал следующие рекомендации: утром делать зарядку, а после нее несколько минут, но не более пяти, позаниматься с грудным отделом позвоночника. Той девушке, у которой грудные железы были большими, позвоночник в положении стоя выгибать назад: ровно, назад, выпрямиться и опять позвоночник назад. Грудные железы при этом втягиваются. Самое главное в этом упражнении - внимание на грудные железы. Вы должны ощущать, чувствовать их. Другой девушке, которая хотела увеличить грудные железы, делать то же самое, только позвоночник выгибать вперед: выпрямиться, вперед, а внимание на грудные железы.

Через время девчата сообщили мне, что та, у которой был пятый размер, носит уже третий, а та, у которой был нулевой, носит бюстгальтер второго размера. Первой для достижения результата понадобилось три месяца, второй четыре месяца, хотя первые изменения у обеих девушек начались в конце первого месяца занятий собой. Любая часть тела, когда вы сами нею занимаетесь, постепенно выздоравливает, меняется или омолаживается. Та часть тела, на которую вы обращаете внимание, которую вы ощущаете, с которой работаете, меняется. Там, где ум соединяется с телом, появляется жизнь. Не нужно только лениться.

В этой книге я привожу больше примеров для женщин. Мужчины в своем большинстве у нас пока намного ленивее женщин. Не то, что заниматься собой, а даже читать книги о здоровье они не всегда хотят. На семинары и на консультации всегда приходит больше женщин. Поэтому женщины и живут в Украине лет на десять-пятнадцать дольше мужчин. И в храмах наших христианских всегда больше женщин.

Страх потерять мужа

Мой бывший пациент попросил меня поговорить с его другом. Встретились, и тот рассказал, что у него больная жена. Не смогу ли я ей помочь? Только жена у него особенная, с врачами общаться не хочет. Сидит дома, потому что ходить не может, смотрит телевизор, иногда общается с подругами, а раз в неделю к ним приходит женщина убирать и стирать.

«Как же я с ней встречусь, если она не хочет с врачами общаться?» - спросил я. Договорились, что муж ей немного расскажет обо мне, а потом даст домашний номер телефона, и если нам удастся найти общий язык, то начать с ней работать.

Этот человек работал директором одного успешного предприятия. Пообещал мне хорошую оплату, а также финансирование одного проекта, если удастся хоть немного помочь жене. О финансовой стороне вопроса договорились его жене не говорить. Ему тогда было под шестьдесят лет, а она немного старше. Двое взрослых детей давно от них уехали и жили со своими семьями в других странах.

И вот дня через три позвонил этот человек и дал домашний номер телефона, назвал имя и отчество жены. Я позвонил примерно через неделю. Представился, сказал, что врач. Она сразу же

мне в грубой форме сказала, что знает всех нас, врачей. Все мы только и думаем, как больше денег с больного урвать, а толку от нас никакого. Несколько лет назад она лечилась в разных больницах и столичных клиниках. Денег было потрачено много, а здоровье не улучшилось. После всего этого мнение у нее о нас, врачах, однозначно плохое. Минут пять она мне рассказывала, какие мы плохие, а в заключение сказала, что я тоже такой же. Узнал, что ее муж богатый, и захотел на ней заработать. Честно говоря, в отношении меня она была недалеко от истины. Когда она выдохлась, я ей сказал, что на ее грубость не обижаюсь, на больных обижаться нельзя, а она ведь больная. Здоровый человек никогда других людей поливать грязью не будет. То ли мой тон голоса, то ли прямота, с которой я ответил, ее немного успокоили. «А что ты умеешь лечить?» - спросила она. «Ничего не умею, - ответил я, - но некоторым иногда помогаю, особенно бестолковым». Постепенно разговор перешел в шутливую форму, и мы договорились, что завтра утром я к ним приду, когда муж будет дома. «Только денег я тебе никаких не дам, не надейся», - закончила она.

На следующий день к восьми утра я пришел к ним. Муж нас познакомил и быстро уехал на работу, предупредив меня, чтобы захлопнул дверь, когда буду уходить. Начали беседовать. В жест-

кой форме она перечислила мне с десятков диагнозов и имена известных профессоров, которые не смогли ее вылечить. Но мне это было неинтересно.

Я увидел перед собой умную, сильную женщину, которая пыталась скрыть страх под грубостью. Причина всех ее болезней стала мне понятна. Когда-то она была руководителем среднего уровня. К ним на работу пришел молодой инженер и влюбился в нее, хотя она была гораздо старше и замужем. Детей от первого мужа не было. Она стала потихоньку встречаться с молодым инженером. Потом развелась с мужем и вышла замуж за инженера. Когда родились дети, оставила работу. Муж неплохо зарабатывал и рос на работе. Все это я узнал позже, но при первой встрече видел страх в глубине этой женщины, видел причину большинства болезней. Когда дети подросли, страх усилился, начали появляться болезни. Все эти годы, да и сейчас, она боится, что муж ее бросит. Ведь она на несколько лет старше него, а он красивый мужчина, на которого засматриваются молодые девушки. Часа два мы беседовали с ней при первой встрече и договорились попробовать восстановить ее здоровье.

Шесть месяцев я приходил к ним домой, два часа занимался с ней, потом ехал к себе в офис, принимал других больных. Вечером проводил семинары в университете. Условия занятий были

следующими. Я ей говорю, что делать, а она это делает. Ведь раньше ее все пытались лечить, а я предложил ей самой начать восстанавливать себя. У меня были знания, а у нее постепенно появилось желание стать здоровой, к детям съездить, на внуков посмотреть. Примерно через неделю она поняла, что мне известны все ее страхи. Немного поплакала и перестала грубить. Недели через две сидела в кровати, хотя до этого больше лежала. Через месяц сидела в кресле, потом постепенно начала ходить. Примерно месяца через четыре начала заметно хорошеть.

Около двадцати лет я руководил преимущественно женскими коллективами, поэтому знаю, почему женщины цветут. К этому времени у нас с ней были хорошие отношения. Она относилась ко мне, как к младшему брату, а я к ней, как к старшей сестре. После каждого занятия она меня кормила, я уезжал по своим делам сытым. С ее мужем виделись редко, он нам не мешал.

Секреты улучшения здоровья, избавления от многих заболеваний всегда очень просты. Нас в институте учили, что лечить нужно не болезни, а больного. У нас в больницах пока лечат болезни, хотя есть и другие пути. Большинство болезней люди создают сами себе с помощью образа жизни, а также внутренних переживаний, страхов и недовольств. Но если они создали сами болезнь, то сами же могут от нее и избавиться, нужно им

только об этом рассказывать и помогать. Человеческое тело обладает огромными восстановительными способностями, пока человек живет, он сильный. Нужно только его же силу использовать для него. Так часто поступают в некоторых восточных боевых искусствах. Ждут, когда противник атакует, немного отступают назад, а потом, когда он по инерции еще движется вперед, помогают ему потерять равновесие и упасть. Так же дело обстоит и с больными.

Передо мной была сильная и умная женщина, хотя и прикованная к постели. Причиной ее болезней был страх потерять мужа, а также различные обиды и недовольство. Глупо было бы с моей стороны не использовать ее силу и ум для ее же пользы.

Но лечение мы начали с обычных физических упражнений. Лежа в постели, она начала делать движения суставами, каждым по очереди, а также позвоночником. Сначала кое-где возникали боли. Там где появлялась боль, движения прекращали или делали их очень медленно. Зарядку при мне она делала каждый день, рассказывая о своих ощущениях в том или ином отделе позвоночника или суставах. Так постепенно она начала ощущать свое тело, а главное, заметила, что ей стало лучше. Одновременно я ей рассказывал, что причинами разных болезней у людей бывают отрицательные эмоции, особенно если они носят

длительный или хронический характер.

Афонские монахи, до них Гиппократ, а также современные психологи заметили, что тот, кто молчит и не высказывает свои потаенные страхи, тревоги, обиды, часто бывает неизлечимым. Существует два вида высказываний или исповеди своих потаенных проблем. Первый — это мысленная молитва Богу или высказывание вслух, когда никто не слышит. Второй — исповедь духовному лицу. Моя пациентка в церковь пойти не могла, священникам не доверяла. Поэтому я предложил ей самой, когда уйду, просмотреть мысленно свою жизнь. И там, где есть страхи, обиды, недовольство и другие грехи, попросить прощение у Бога.

Вы не поверите, но когда она это сделала, то на следующий день уже сидела в кровати. Так постепенно, изо дня в день, зарядка, ощущение своего тела, молитва делали свое дело. Началось выздоровление. Конечно, я научил ее мысленно вдыхать и выдыхать через позвоночник и некоторые другие участки тела, ощущать там холод и тепло. Ученица оказалась способной, даже свое биополе научилась определять. Иногда мы с ней ссорились, особенно когда у нее что-то не сразу получалось. Когда она начала вставать и делать первые шаги, то очень боялась, но я заставлял ее каждый день стоять по три-пять минут и ощущать силу Земли.

Есть метод восстановления заболеваний позвоночника с помощью силы Земли. Основан он на законе, что силы действия и противодействия равны между собой. Как мы воздействуем на какое-то тело, так и оно точно так же воздействует на нас. Как мы давим своим телом на Землю, так и она действует на нас. Раньше скороходы использовали эти знания для того, чтобы без усталости преодолевать десятки, а то и сотни километров пешком.

Сам же я осваивал этот метод благодаря одной пациентке, которая жила от меня на расстоянии двенадцати километров. Выходил из дому и шел к ней пешком. Через четыре-пять километров тело начинало уставать, но я обращал внимание на то, как давя на Землю своими ногами. Одновременно пытался уловить, как Земля давит на мои ноги. Так дней через десять начал улавливать силу, которая тоже воздействует на мое тело. Эта сила направлена вверх. Выходя из дому, специально не брал с собой денег, чтобы не искувиться и не воспользоваться городским транспортом, постепенно настраивался на силу Земли, направленную вверх, и легко за два часа проходил двенадцать километров, не уставая. Эту силу затем я иногда использую для восстановления здоровья некоторых больных.

Около трех недель не удавалось моей пациентке ощутить эту силу. Но потом постепенно начала

ощущать, как Земля ее лечит. Эта сила постепенно поднималась по стопам, голеним. Дошла до позвоночника. И так каждый день: зарядка (при мне, потому что я не доверяю больным и знаю, как работает лень), мысленная прокачка позвоночника и суставов с ощущением тепла и холода, а также ощущение силы Земли.

Очень важно научить больного замечать улучшения. Вначале они маленькие, но постепенно появляется и осязаемый результат. Так прошло время, и я не удивился, когда в одно утро дверь мне открыл не муж, а она сама. Потом пошли мелочи. Ей захотелось улучшить фигуру, снизить вес, сделать упругими грудные железы, а также привести в порядок половую систему. Этой женщине было уже за шестьдесят лет. Но женщины всегда остаются женщинами и старых женщин не бывает. Даже от целлюлита решила избавиться.

Однажды утром, когда я пришел в очередной раз, она, веселая, открыла дверь. Сообщила, что муж сказал: «Я не знаю, чем вы там занимаетесь с доктором, но ты явно помолодела и твое тело такое же, как в молодости». Кроме восстановления здоровья, в этой семье восстановились нормальные интимные отношения. Но от одного заболевания эта женщина избавляться не стала. От какого, я вам не напишу. Все таки маленький страх, что супруг может ее променять на молодую, остался. Обычная женская хитрость.

Я очень благодарен этой пациентке, она меня многому научила. Ее муж оказался порядочным человеком, полностью выполнил все финансовые договоренности и оплатил мой проект. Мне хотелось посмотреть, как работают с пациентами в других странах. И я поездил, посмотрел, кое-чему поучился, но без ложной скромности скажу: мы не хуже. Тоже кое-что умеем.

Мужские болезни

После одного из семинаров ко мне подошел молодой мужчина сорока девяти лет. Он сказал: «У меня есть все: жена, дети, внуки, деньги, машины, дом, процветающая фирма, много знакомых врачей разных специальностей. Нет только одного — здоровья». И попросил помочь вернуть здоровье. Медицинских диагнозов ему было поставлено много: гипертония, атеросклероз, язвенная болезнь, холецистит, геморрой, глаукома, хронический простатит, остеохондроз. В общем, целый букет, и я еще не все перечислил.

«А зачем Вам здоровье?» - спрашиваю у него. Смотрит на меня, не понимает вопроса. Опять повторяю: «А что Вы будете делать со своим здоровьем?»

Из опыта общения с больными мне известно, что на эти вопросы редко кто отвечает конкретно. Обычно говорят что-то вроде: жить, зараба-

тивать деньги, воспитывать детей или внуков, но такие ответы не «работают». Больные, да и здоровые люди часто не знают, что у человека есть УМ и тело. Наше тело живое, хочет нормально жить и ему «до лампочки», зарабатывать ли деньги, растить детей или внуков, добиваться каких-то успехов в жизни. Наше тело знает, что здоровье не купишь ни за какие деньги. Оно хочет быть здоровым, кушать, спать, легко ходить и дышать, любить и быть любимым, свободно писать и какать, прыгать и скакать, купаться в море или реке, ходить в горы, наслаждаться ночным небом и природой. Много чего хочет тело, но, начиная с юности, когда заканчивается детство, некоторые люди забывают о теле и на первое место ставят потребности УМА. А эти потребности часто не совпадают с тем, что нужно телу. В погоне за мнимыми благами люди начинают терять здоровье. Особенно часто это происходит там, где нет духовной основы, нет знания о вечных, простых истинах.

По глазам своего собеседника вижу, что трудно ему конкретно ответить на мой вопрос. Никто из врачей никогда об этом не спрашивал, да он и сам не задумывался. Прошу его рассказать мне о том, как он проводит обычный день из своей жизни. Рассказывает, что после ночного сна идет в туалет, долго сидит на унитазе, затем умывается, бреется, хорошо завтракает. Часто успевает

утром поссориться с женой, потому что она вредная. Затем за ним приезжает машина, и он едет на работу. Там иногда возникают разные проблемы, приходится тоже с кем-то ругаться. Обедает на работе или в ресторане. Вечером заезжает к детям, общается с внуками. Ужинает дома, смотрит телевизор, ложится спать.

«Вам нравится, как Вы живете?» - спрашиваю снова у него. - «Как такое может нравиться, - отвечает он. — Раньше мог и в ресторане хорошо погулять, с подругами встретиться, на охоту сходить. А сейчас часто пью лекарства или в больнице бываю. То одно, то другое прихватит, перед бывшими любовницами стыдно». — «А перед женой не стыдно?» - достаю его. — «А что жена? — говорит он. — У нее своих болезней хватает, но материально она обеспечена хорошо».

В моей профессии врача-санолога очень важно дать возможность пациенту самому рассказать о своей жизни, самому увидеть корни болезней или проблем. Пока человек не увидит, не поймет, что является истинной причиной его болезней, восстановить здоровье невозможно. Можно кратковременно ему помочь, используя лекарства, операции или другие способы. Но только кратковременно.

Я всегда спрашиваю у своих пациентов: «Вы хотите быть здоровыми или лечиться?» Все, как правило, отвечают, что хотят быть здоровыми. А

для этого нужны ЗНАНИЯ, а также применение этих ЗНАНИЙ. Очень часто болезни являются результатом неправильного или нездорового образа мыслей и жизни. Они напоминают человеку, что он неправильно живет.

Наше тело, к счастью, является саморегулирующейся и самовосстанавливающейся системой. От большинства болезней оно может избавиться самостоятельно, только ум этого не знает. Поэтому чтобы быть здоровым, нужно учить УМ, а это не всегда легко. Ведь взрослые не любят, чтобы их учили. Они даже не догадываются, что ум каждого человека тоже обладает огромными целительными свойствами, как, впрочем, и разрушительными.

Мой пациент гипертонию лечил у врачей-кардиологов, глаукому у окулистов, язву и холецистит у гастроэнтерологов, геморрой у проктологов, простатит у урологов. Лечили его все хорошо, проходил разные исследования, пил много лекарств, делали уколы, массажи, ставили капельницы. Никто не пытался лечить ум, хотя отец медицины Гиппократ рекомендовал всегда начинать лечение больного с его ума. Уже тогда врачи знали, что 80% болезней носят психосоматический характер. Или, проще говоря, чтобы сделать человека здоровым, нужно лечить его ум.

Мужчины в Украине, в отличие от женщин, в

вопросах своего здоровья очень стеснительные. Не любят они лечиться, а тем более учиться быть здоровыми. Поэтому и средняя продолжительность жизни, не говоря уже о качестве, у мужчин на десять-пятнадцать лет короче, чем у женщин. Стеснительные люди стесняют себя в жизни.

Своему пациенту я объяснил, что болезни - это своеобразный резерв здоровья. Избавится человек от какой-нибудь болезни, и здоровье прибавляется. А так как у него около десяти болезней, то резервы здоровья у него огромные, нужно только начать постепенно менять свои мысли и образ жизни. Не я это придумал. Иисус Христос дает через Библию эти рекомендации.

При первой встрече-консультации мы вместе с ним разобрались в причинах его болезней. Это лень, неправильное питание, блуд, вредный характер, незнание простых истин, гордость. В Бога он верит, иногда ходит в церковь, по большим праздникам, но заповедей особо не придерживается.

Таких людей, которые верят в Бога, но заповедей не придерживаются, в Украине много. Они не знают, что не скоро совершается суд над худыми делами, оттого и не страшатся делать зло. Но суд, или наказание за наши прегрешения, всегда будет.

Точно так же всегда бывает и прощение, если человек искренне раскаивается в совершении тех

или иных проступков. Для того чтобы вернуть здоровье в данном случае, нужны были знания, как это сделать, и обязательно **ДЕЙСТВИЯ**. Умных у нас в Украине много, но вот действующих для своего благополучия и здоровья пока мало. Результат всегда определяется **ДЕЙСТВИЕМ**. Под лежащий камень и вода не течет.

Примерно через час нашей беседы этот человек принял решение начать работать с собой. Наметили план действий, который состоял из просмотра своего прошлого и искреннего раскаяния в своих неправильных, нечестных поступках. А таких поступков, как потом выяснилось, у него было много. Затем он поставил впереди честные, хорошие цели, где не было обмана, измен супруге и вредности характера.

Начал делать добрые дела, от которых получал большое удовольствие. Причем добро делал тайно. Домашние и сотрудники на работе начали на него как-то странно посматривать. И было от чего. После нашей первой встречи он пришел домой и впервые в своей жизни попросил прощение у своей жены за то, что часто обижал ее, придирался и ссорился. На работе он обычно был строгим, ругал подчиненных, но утром следующего дня на совещании всех поблагодарил за хорошую работу и многим повысил зарплату.

Процесс восстановления здоровья начинается у тех людей, которые ищут мира со всеми. Не

сразу меняется характер человека - время нужно. Сходил в церковь, искренне покался на исповеди за свои грехи, а потом ПРИЧАСТИЛСЯ. Процесс пошел. Утром десять минут делал легкую зарядку, по выходным долго гулял пешком по паркам, ездил в лес. Я научил его некоторым дыхательным упражнениям, а также дал рекомендации по здоровому питанию и упражнениям с глазами. Встречались мы с ним вначале два-три раза в неделю, затем один раз в неделю.

Прошло полгода. У врачей, кроме меня, он больше ни у кого не был. Когда изредка повышалось давление, пил лекарства, назначенные кардиологами. Ссоры в семье постепенно - повторяю, постепенно — исчезли. Возобновились интимные отношения с женой. Были искушения встретиться с любовницами, но он устоял.

Обычно, когда человек начинает меняться в лучшую сторону, возникают препятствия. Такое впечатление, что кто-то специально не хочет, чтобы человек стал честнее, спокойнее, счастливее, добрее. Я давно это уже заметил и на всех семинарах или консультациях предупреждаю об этом явлении.

Так и у этого моего пациента начало происходить. Думаете, легко жить честно в нашем мире? Врать он впервые начал родителям, затем учителям в школе, преподавателям в институте. Часто обманывал девушек, с которыми встречался.

Жене начал изменять в первый же год супружеской жизни. На работе постоянно приходилось обманывать, выполняя план. Потом, когда создал фирму, нужно было обманывать государство, скрывал налоги. Давал взятки бандитам, чиновникам, налоговым инспекторам, судьям. Кому только не давал, и сейчас приходится давать.

Неожиданно ему стали поступать предложения нечестно заработать больше денег. Раньше он, не раздумывая, согласился бы, но теперь, немного подумав, отказался. Жить честно выгоднее, а, главное, спокойнее. Случайно зашел в поликлинику, встретил знакомого врача-окулиста. Тот предложил проверить глаза. Глаукомы не оказалось, а зрение намного улучшилось. Зашел к врачу-кардиологу, сделали ультразвуковое исследование сердца. Признаков атеросклероза не стало, а раньше были, и давление нормальное. Почти полгода не беспокоила язва, но как только сильно начал придирааться и критиковать своих подчиненных, появились боли в животе.

Язвенная болезнь у большинства язвенников — это следствие их «язвенного» характера. Либо они кого-то едят, либо их что-то ест изнутри. Лечение таких больных — изменение характера, и это вполне возможно, а, главное, гораздо легче, чем лечиться, пить лекарства или делать операции. Давно известно, к сожалению, не всем, что уста глупого ведут к ссорам, а кто любит ссоры,

тот любит грех.

Как-то я проводил занятие по здоровому образу жизни со старшеклассниками. На перемене одна девочка попросила меня дать совет, как ей избавиться от язвенной болезни. «Характер изменить», - посоветовал я. — «Но я не хочу менять характер», - ответила она. — «Тогда оставайся с язвой и периодически лечись», - ответил я. И у нее появилась возможность выбора.

Мужчина, о котором идет речь выше, оказался более понятливым. Он явно заметил связь между обострением язвы и возникающими ссорами. Когда он начал менять свой образ жизни и мыслей на более честные, стал делать физические упражнения, ходить гулять пешком, посещать церковь, исповедаться и причащаться, его здоровье начало постепенно улучшаться. Но не только здоровье. Дома идеальные отношения с супругой, на работе порядок, доходы увеличивались. Через год артериальное давление было 120/70 без таблеток. От глаукомы, простатита, атеросклероза, геморроя, импотенции не осталось и следа.

Есть еще один маленький секрет. Когда один из членов семьи начинает заниматься собой и не навязывает это своим близким, то, со временем, и они начинают собой заниматься. Хорошее, как и плохое, заразительно. Главное, не навязывать.

Через три месяца и его жена начала делать зарядку, больше ходить пешком. Однажды они

случайно встретились в церкви. Когда в семье восстанавливается мир и спокойствие, никто никого не обманывает и не критикует, там всегда улучшается здоровье. Сейчас этому мужчине за шестьдесят лет. Он здоров, полон сил и энергии. Его фирмы процветают.

Милосердием и правдой очищается грех, и страх Господень отводит от зла. Много средств он тратит на добрые дела, но старается это делать тайно, не преследуя никаких корыстных целей. Если и случается где-то проявить нечестность, с кем-то поругаться или кого-то осудить, то мысленно кается или просит прощение. Ему известно, что истинные причины большинства мужских болезней — это лень, незнание простых истин, гордость и нечестность, а, главное, это отсутствие страха Господнего. Но не всем удастся это понять, сердца у многих закрыты.

Счастье и здоровье детей

Никогда не думал, что эта тема будет интересной. Но как-то, проводя семинары по здоровью, где присутствовали, в основном, люди старшего возраста, я задал вопрос слушателям: «За кого вы больше всего беспокоитесь?» Из восьмидесяти присутствовавших более семидесяти ответили, что чаще всего они волнуются и переживают за своих детей или внуков. «Ничего себе, - подумал

я. - Более семидесяти человек мешают жить своим детям или внукам. Они даже не догадываются, что мысли, как и слова, обладают энергией».

А ведь все эти знания есть в Библии. Иисус Христос и пророки неоднократно повторяют, что враги человеку домашние его. Когда люди часто о ком-то волнуются, то направляют на этого человека плохую, отрицательную энергию. Таким образом, когда мы переживаем или волнуемся о близких, то наносим им вред. И не только им, но и себе.

Еще хуже дело обстоит, когда родители плохо говорят о своих детях или внуках. Энергия слов намного сильнее энергии мыслей, поэтому в Библии и пишется, что первым было СЛОВО. Но, к сожалению, большинство людей у нас Библию не читает, а если кто и читает, то не размышляет о прочитанном, а напрасно. В этой КНИГЕ есть над чем поразмышлять.

Обычно на семинарах я в течение нескольких дней напоминаю участникам, что есть жизнь своя и есть жизнь чужая. Например, подумали вы о ком-нибудь, значит, направили на этого человека энергию, полезли в чужую жизнь. Сказали о ком-то какие-то слова, тоже направили на этого человека энергию. Энергия, как известно, может творить. Ведь в Библии написано, что Бог творил СЛОВОМ. А мы созданы по образу и подобию Божьему. Поэтому родительские слова часто бы-

вают пророческими. Что посеешь, то и пожнешь, а сеем мы мыслями и словами. Всходы и результаты появляются позднее.

Приведу пример. На первом занятии одного из циклов семинаров женщина среднего возраста задает вопрос. Она беспокоится о дочери, которой сейчас двадцать девять лет. «Как ей помочь?» С раннего возраста дочь часто болела, лечилась в больницах и санаториях. Выросла худой и непривлекательной. Закончила институт, работает, с парнями никогда не встречалась. И сейчас периодически болеет.

Я попросил женщину, задавшую вопрос, немного рассказать о своей жизни. Важно знать, как и в каких условиях росла ее дочь. Оказалось, что когда девочке было два года, женщина с мужем развелась. Он оказался подлецом, изменял ей. Сама растила дочь, ни в чем ей не отказывала. Стоило девочке немного заболеть, сразу обращалась к врачам. Поила ребенка всеми лекарствами и витаминами, которые те ей назначали. На физкультуру девочка никогда не ходила, медики давали ей освобождение. Когда дочка немного подросла, мать рассказала ей правду об отце. И вообще учила дочь с недоверием относиться к мужчинам, потому что они, как она считала, в большинстве своем обманщики.

«А Вы действительно хотите помочь своей дочери?» - спросил я ее. «Конечно», - ответила она.

Ситуация здесь была простая: мамаша сама не жила и дочери не давала. Женщина дня три не могла понять, что ее дочь имеет право на собственную жизнь.

Бог дал возможность каждому человеку жить своей жизнью. Но некоторые родители этого не знают. Всеми своими помыслами, разговорами они залазят в жизнь своих детей. Эти родители не знают, что мысли и слова обладают энергией. И не просто энергией, а творческой энергией.

С раннего возраста и до настоящего времени большая часть мыслей и действий этой женщины направлены на жизнь ее дочери. Лучше было бы, если бы она думала о девочке хорошо, говорила о ней положительные слова. Не мешала ей жить. Но мать поступала иначе, ведь она же хотела дочери только хорошего, поэтому всегда и волновалась за нее.

На семинарах я иногда использую плакаты, на которых изображены родители и дети. На одних плакатах родители думают и говорят о своих детях хорошо, и видно, как от них к детям направляется светлая, золотистая энергия. Детям от этой энергии хорошо и приятно. На других плакатах родители волнуются, переживают о своих детях, говорят о них негативные слова. От этих родителей к детям направлена черная, плохая энергия, которая и мешает им быть здоровыми, нормально жить.

Страхи, тревоги, переживания — это порождения ума человека. Но с умом человека тоже можно работать, можно научить его работать на пользу себе и близким. Задача эта несложная — знания нужны.

Когда женщина поняла, что мешает жить своей дочери, то взяла лист бумаги и написала: не мешать дочери своими мыслями. Записать мало — время нужно.

Семинары я провожу обычно две недели, и каждый день прошу участников обратить внимание на свои поставленные цели. Также прошу всех обратить внимание на свои наиболее часто повторяющиеся мысли и произносимые слова. Мы можем управлять своим умом, можем ему навязывать правильные мысли. Мы можем говорить хорошие, позитивные слова. Мы можем начать хорошо думать и говорить о своих детях, несмотря даже на то, что сегодня у них не все ладится в жизни или здоровье. Мы можем не обсуждать жизнь своих детей с близкими и знакомыми.

Моя пациентка взяла лист бумаги и записала, что ее дочь успешная, красивая, молодая женщина, у нее много поклонников. Затем пошла в церковь, покаялась за развод с мужем, за свои обиды, осуждения, недовольство. Начала молиться, чтобы Бог помог ее дочери встретить хорошего человека.

Счастье и здоровье детей зависят от молитв ро-

дителей. Но Бог слышит тех родителей, которые покаянием очищают свою жизнь, сами учатся нормально жить.

Мне часто приходится встречаться с людьми, которые посещали семинары. Встретился я и с этой женщиной. Спросил: «Как дела?» «Все нормально», - ответила она. Через полгода после семинаров они с дочерью разменяли квартиру на две. Живут теперь в одном доме, но отдельно. Дочь повысили в должности на работе. У нее есть хороший друг, думают пожениться. Но мать в их жизнь не вмешивается. Отношения у нее с дочерью прекрасные, часто ходят в гости друг к другу. Дочь тоже начала молиться, а главное, за все хорошее благодарить Бога.

Это только один из примеров, когда изменение мыслей матери помогло дочери, а таких примеров в моей практике немало. Ведь здоровье — это состояние полного психического, физического и социального благополучия, а не только наличие или отсутствие каких-то болезней.

Нужно понимать, что своим образом жизни, мыслями и словами мы влияем на жизнь и здоровье своих детей. К сожалению, большинство из нас, украинцев, пока этого не знает.

За короткую жизнь в семьдесят-восемьдесят лет (а в Украине сегодня средняя продолжительность жизни шестьдесят шесть лет) люди часто не задумываются о том, что будет после них. Яблоко

от яблони недалеко падает. Дети, как губки, впитывают в себя примеры из жизни своих близких, родителей, дедушек и бабушек. Они редко слышат, когда их учат словами, больше учатся тому, что делают взрослые. А взрослые часто не знают, что своей жизнью влияют на жизнь своих детей, особенно внуков и правнуков.

После революции 1917 года большевики грабили тех, у кого было что отобрать. Называлось это раскулачиванием, коллективизацией, экспроприацией и разными другими непонятными словами. Но грабеж, как был, так и остается грабежом.

Пример. Десятилетний мальчик прятался в кукурузе соседнего огорода. В их дворе было многолюдно. Сильно плакала мама, а папа и старшие братья стояли со связанными руками. Местные комсомольцы выносили все из дома, выгоняли коров и коней, грузили на подводы мешки с зерном. Особенно отличался главный комсомолец. Он обзывал родителей этого мальчика, кричал на них. Пытался отнять маленькую икону, которую держала в руках мать мальчика, но мама икону не отдала. Когда наступил вечер, родителей и братьев под конвоем красноармейцев повели в район, а мальчик остался один. Идти ему было некуда. В родном селе оставаться он боялся, так как видел радость на лицах своих сверстников, когда их дом разоряли. Он боялся, что его тоже

в любой момент могут арестовать. Но за что? И он пошел ...

Трудно было ему, но мир не без добрых людей. Переночевал в степи, встретил пастухов, они накормили его, дали хлеба в дорогу. Около года жил на хуторе у дальних родственников, работал по хозяйству. Но как только туда начали наведываться комсомольцы, снова ушел. Работал везде, где придется, где кормили. Всегда находились люди, которые ему помогали. Так, одна набожная старушка, работавшая уборщицей в сельсовете, помогла ему получить паспорт. Сегодняшние люди не знают, что раньше, в Советское время, не все имели паспорта, не всем было разрешено переезжать из своего села, жить и работать в городах. С паспортом он поехал в Донбасс, устроился на шахту, работал простым шахтером и был счастлив. Счастлив оттого, что мог честно работать.

Незадолго до второй мировой войны женился. Вернулись из ссылки его родители и братья. Началась война. Он и его братья воевали. Все вернулись живыми, даже никто не был ранен. Все имели награды.

Как потом стало известно, их мама каждый день своей жизни рано утром молилась Богу и просила Его о помощи своим детям. Еще когда они были маленькими и жили в селе, мама всегда ходила в церковь. Помогала бедным, кормила нищих. Учила своих детей жить честно, не оби-

жать людей и молиться Богу.

К началу войны у этого мальчика, а вернее, уже взрослого мужчины, было двое сыновей. Когда он ушел на фронт, жена осталась с двумя детьми. С ними жила и его мать, а отец к тому времени умер. Они оказались в оккупации. Трудно им жилось, но все выжили.

Когда Донбасс освобождали от немцев, их село оказалось как раз на линии фронта, в районе Саур-могилы. Шли сильные бои: бомбили самолеты как наши, так и немецкие, стреляли пушки, минометы. Все вокруг было наполнено пулями, снарядами, осколками. Земля дрожала от взрывов. Казалось, ничему живому не уцелеть. Но мать взяла в руки ту маленькую икону, с которой не расставалась в ссылке, встала во весь рост на своем дворе и непрестанно молилась Богу. Половина жителей села сбежалась в их двор. Больше суток шел страшный бой, и все это время мама стояла и молилась Богу, держа в руках икону. Очень много людей погибло в том бою, как военных, так и мирных жителей. Но ни одной царапины не получили все те, кто находился у них во дворе. Только осколком от мины или снаряда была пробита в области сердца икона Пресвятой Богородицы.

Закончилась война. Наш герой вернулся домой. Восстанавливал шахты, работал шахтером. Вырастили с женой четверых детей. Старшие

сыновья окончили школу с золотыми медалями, поступили в высшие учебные заведения. Дочь после школы тоже поступила в институт, стала инженером. А младшего приходилось иногда воспитывать.

Как-то на овощную базу привезли капусту. Когда сторож куда-то ушел, дети начали воровать эту капусту и носить к себе домой. Его младший сын тоже принес домой капустину. Он спросил у сына: «Где взял?» Тот с гордостью ответил, что украл. Тогда отец взял ремень и выпорол сына, а главное, заставил отнести эту капусту назад. Для сына это оказалось гораздо труднее - отнести назад, но все-таки отнес. Однажды после школы сын разбил нос однокласснице. Ее мать пришла к ним домой и все рассказала. Отец, недолго думая, взял ремень и опять хорошо выпорол сына. Нечасто, но когда младший сын совершал какие-то нехорошие проступки, отец брал ремень и воспитывал сына.

В Библии написано, что нужно бить сына, пока не поздно, иначе потом его будет бить жизнь. К концу школы и младший сын взялся за ум, начал хорошо учиться, поступил в институт. Своих детей отец учил жить честно, уважать людей, не обижать их, помогать бедным и подавать нищим.

После войны он с семьей окончательно обосновался в небольшом шахтерском городке в трид-

цати километрах от своего родного села. Часто ездил туда, иногда брал с собой детей. Многие его сверстники погибли во время войны, в том числе и главный комсомолец, который разорил их дом. Другие комсомольцы кто не вернулся с войны, кто вернулся инвалидом, многие стали пить. Их дети тоже недалеко от них ушли: пили водку, попадали в тюрьмы за воровство, рано умирали, жили бедно. Посещая родное село, он всегда заходил в церковь, которая чудом уцелела во время советской власти и войны. Молился Богу, ставил свечи, поминал своих родителей, дедушек и бабушек, подавал нищим. На власть и комсомольцев, которые разорили их дом, никогда не обижался — значит, так было нужно. Каждое утро молился перед маленькой иконой, которая осталась после смерти матери.

Не все гладко было в его жизни, случалось, и грешил. Но каждый раз, бывая в церкви, каялся. Вместе с женой они прожили почти по девяносто лет каждый. Дождались внуков и правнуков, а незадолго до смерти покаялись.

Среди христиан всегда считалось большим грехом умереть без покаяния. Иначе их потомкам — внукам или правнукам до третьего-четвертого колена — придется отвечать за грехи своих предков.

В наследство своему роду они оставили доброе имя, веру в Бога, трудолюбие и ДУХОВНУЮ за-

щиту. А из ценных вещей только одну маленькую икону, пробитую осколком, которая сейчас находится у младшего сына.

История эта подлинна, ее участников я хорошо знал, а с младшим сыном, уже дедушкой, мы друзья.

Духовная защита (наркомания, пьянство и другие пороки)

На приеме у меня супружеская пара средних лет. Жена со слезами на глазах просит помочь их сыну.

Юноша сейчас учится на втором курсе университета в другом городе. Когда этим летом приехал на каникулы, то отец случайно обнаружил у сына наркотики. Сказал жене. Они решили сыну ничего не говорить, а тайно понаблюдать за ним. Через неделю у них никаких сомнений в том, что сын употребляет наркотики, уже не было.

В своем районном центре они люди достаточно известные, поэтому поехали на консультацию к врачу-наркологу в областной центр. Врач-нарколог объяснил им, что сына нужно обследовать и лечить, но для этого нужно его желание и согласие. Характер сына они знали хорошо, еще в детстве он бывал резким и обидчивым. И, честно

говоря, отец не знал, как поговорить с сыном. Он боялся, что тот после разговора может натворить бед. А мать этот юноша уже перестал слушать, когда был в старших классах школы, хотя и хорошо учился. А тут еще и дочка полгода назад развелась с мужем.

Рассказывая о проблемах в своей семье, жена периодически упрекала мужа, что ему некогда было заниматься детьми. Всё работа у него в голове и деньги, и на молодых девушек засматривается. Муж тоже в ответ ей говорил колкости. Минут пятнадцать я их выслушивал. Диагноз давно уже поставил — низкая духовная защита.

Для читателей постараюсь объяснить, что духовная защита людей складывается из веры в Бога их предков. И не только из веры, а и чистоты жизни, или честности жизни. А также дел. Сама по себе вера в Бога без дел мертва. Мало человеку просто верить, нужно стараться выполнять те рекомендации, которые Бог нам дал и дает. У каждого человека, живущего сейчас на земле, есть духовная защита. Но степень ее, или сила, у каждого разная. Она зависит от того, как жили предыдущие поколения этого человека.

Однажды я проводил занятия с молодыми врачами и спросил у них: «Думаете ли вы о своих внуках или правнуках?» - «Да что Вы, - ответили некоторые из них, - у нас еще и своих детей пока нет». Этот вопрос я часто задавал на семинарах

и консультациях людям разного возраста. Подавляющее большинство из них отвечало, что о будущих своих потомках даже не задумываются.

В Библии есть рекомендация собирать богатство не на земле, а на небе. Богатство — это честная жизнь с добрыми делами и вера в Бога. Это богатство, если оно есть, и передается по наследству, а если нет, то не передается. Это богатство и есть духовная защита. А если этого богатства мало, то такие люди становятся пьяницами, наркоманами, преступниками. Они изменяют своим супругам, обманывают друзей и государство. Все это мелочи по сравнению с тем, что свои пороки они передадут своим потомкам. И бедные их внуки или правнуки будут страдать в своей жизни, даже не подозревая, за что.

Лечение сына пришедших ко мне на прием родителей было следующим. Я рекомендовал каждому из родителей сходить в церковь и покаяться за свои грехи. Бог не слышит тех, кто имеет грехи. Затем нормализовать отношения между собой, не ссориться. Не изменять друг другу, если изменяют. Начать делать добрые дела для других людей, но делать это тайно. Молиться и просить прощение у Бога за грехи своих предков, которых уже нет в живых.

Отличие живых от мертвых состоит в том, что живые еще могут просить прощение у Бога за непокаянные грехи своих предков, а мертвые сде-

лать это уже не могут. Ничего страшного, что люди не знают о грехах своих предыдущих поколений. Но, поверьте, они были не лучше и не хуже живущих сегодня.

Оказывается, когда я беседовал с родителями, их сын сидел в машине. Он не знал, почему сегодня рано утром родители заставили его поехать с ними в областной центр. Наша беседа продолжалась часа полтора. Потом они позвали сына. Он оказался высоким, красивым юношей. Теперь родителей я отправил погулять, и начал разговор с молодым человеком.

Из своего опыта скажу, что в присутствии родителей взрослые дети не раскрываются. Работая или беседуя с пациентами, я всегда знаю, что они чувствуют мои мысли. Поэтому стараюсь, чтобы мои мысли и слова совпадали. Люди всегда чувствуют неправду.

Рассказал ему, чем была вызвана утренняя поездка и о чем мы беседовали с родителями. По внешнему виду и первым произнесенным словам этого парня я уже понял, что он еще не очень влез в наркотики, а употребляет их пока периодически. Около двух часов мы разговаривали с ним о разном. Он честно рассказал, что впервые попробовал курить «травку» еще в десятом классе. А когда поехал учиться в университет, то оказалось, что это модно на дискотеках или в ночных клубах.

Я не спеша объяснил ему к чему все это приводит и как трудно выбраться из этого болота, как наркотики делают рабами многих молодых людей, незаметно превращая их в психически больных, также укорачивают жизнь, что без духовной поддержки и защиты очень трудно человеку жить в этом мире. Особенно трудно молодежи. На каждом шагу искушения: алкоголь, сигареты, наркотики, беспорядочная половая жизнь, СПИД, обман, ложные ценности.

Юноше я рекомендовал обязательно сходить в церковь, покаяться на исповеди и причаститься. С его родителями мы встречались еще два раза, беседовали о том, как нужно нормально жить, делать зарядку, не мешать, а помогать своим детям.

Их сын приехал сам ко мне через две недели. За это время ему удалось сходить в церковь, покаяться и причаститься. Он рассказал мне как друзья сильно уговаривали его еще покурить наркотик или выпить наркотические таблетки. С трудом, но ему удалось отказаться.

Встретились мы с ним еще через год. Наркотики его уже не интересовали. «Почему нам никто этого не рассказывает?» - спросил он меня. — «Рассказывают, - ответил я ему, - только многие этого не слышат, уши у них закрыты, и глаза многого не видят, хотя и зрячие». Однажды ученики спросили Иисуса Христа, почему Он дает

людям знания притчами. Он ответил, чтобы люди учились понимать, работали над собой.

От себя добавлю, что в мире, созданном людьми, очень много искушений: власть, деньги, материальные ценности, сомнительные удовольствия. Без прочной духовной защиты многие пытаются достичь всего этого нечестным путем, не подозревая, что за все свои дела придется отвечать. В лучшем случае самим, но чаще потомкам.

Что нужно знать родителям

Если в семье есть дети, то родители должны научить их быть здоровыми и счастливыми, а если удастся, то мудрыми. Яблоко от яблоньки недалеко падает. Основы здоровья как физического, так и духовного и морального, закладываются в семье.

На примере десятилетнего мальчика, который остался один без родителей видно, что в него были заложены высокие моральные и духовные основы. Благодаря этим основам, он прожил почти девяносто лет. Всю жизнь честно трудился, вырастил четверых детей, дождался восьмерых внуков, и, насыщенный жизнью, благополучно ушел из нее. А комсомольцы, которые ограбили их дом и арестовали его родителей, жили недолго и плохо. А главное, жизнь их детей тоже не сложилась. В них не были заложены простые

истины, что нельзя отбирать чужое, нельзя жить нечестно, нельзя жить без веры в Бога.

На встречах со старшеклассниками я рассказываю детям, что есть разные точки зрения на происхождение человека. Желательно это знать и выбирать самому, какой из них придерживаться в своей жизни. Некоторые считают, что человек произошел от обезьяны, и это их право так считать. Другие люди считают, что человека сотворил Бог. Таких людей на земном шаре гораздо больше. Есть и другие точки зрения. Каждый должен сам выбирать, как ему жить. Свои будущие убеждения ребенок, как губка, впитывает от своих родителей. Семья, а если точнее, род человека определяет будущее ребенка.

Из общения со взрослыми я убедился, что многие из них наивно считают, что у детей будет другая жизнь лучше, чем у них самих. Да, будет лучше, если вы своим примером научите детей жить честно, уважать людей, делать добрые дела и утреннюю зарядку. Дети, становясь старше, учатся не тому, что советуют или заставляют их делать родители, а тому, что сами родители делают. Больше всего дети, примерно с тринадцати-четырнадцати лет, не любят, когда родители дают им советы. Особенно, когда дети не просят их давать.

Например, в обычной семье, где мама и папа ничего не делают для своего здоровья, дети, когда

вырастут, тоже ничего не будут для себя делать. Качество их жизни будет снижено и болезни в молодом возрасте обеспечены.

Важно знать или хотя бы слышать, что все люди равны, но равны перед Богом, а в остальном все разные. Некоторые завидуют другим, не подозревая, что зависть делает хуже жизнь, в первую очередь, им же самим. Зависть часто является причиной возникновения многих заболеваний.

Приведу пример. Ко мне на прием в течение месяца обратились четверо молодых людей примерно двадцати лет — трое ребят и одна девушка. Ей, правда, было двадцать шесть лет. У всех одинаковые симптомы. Болеют в течение года — страхи, сердцебиение, перепады давления и настроения. Снижена работоспособность, упадок сил, нарушена координация — не могут долго ходить. Все они лечились в разных больницах у кардиологов, невропатологов, даже консультировались у психиатров.

Ребята учились в университетах, а девушка уже закончила академию. С молодежью работать приятно, у них всегда наступает быстрое выздоровление. В процессе беседы с каждым из них я выяснил, что все они сильно кому-то завидовали.

Один из юношей завидовал своим друзьям, что у них есть свои машины и богатые родители. Другой завидовал, что у многих его однокурсников есть свои комнаты, компьютеры, хорошие

мобильные телефоны, а он с родителями живет в однокомнатной квартире. Третий мальчик спортсмен завидовал успехам своих друзей из спортивной команды. Девушка завидовала своим подругам, которые удачно вышли замуж, живут в своих квартирах, имеют детей. А она никак не может выйти замуж, живет в общежитии.

С каждым из этих молодых людей я занимался индивидуально по три-четыре занятия. Только с одним из юношей пришлось провести девять встреч, страхи его долго не отпускали. От каждого из них я узнал, что в семье родители никогда не учили их, что завидовать другим очень плохо, что зависть может привести ко многим болезням и проблемам.

Лечение этих ребят было следующим. Я им объяснил, что если хотят чего-то в жизни достичь, то должны радоваться успехам других людей и страдать тем, кому плохо. Потом они научились покаянию. Сначала у меня в кабинете мысленно попросили прощение у всех тех людей, которым завидовали, у всех, на кого обижались. Особенно важно попросить мысленно прощение у родителей за свои обиды на них. Потом я рекомендовал им сходить в церковь на исповедь и покаяться за свою зависть и другие грехи, если они у них есть. Кроме того, дал им рекомендацию молча помолиться в церкви, попросить помощи у Бога в выздоровлении. И никому ничего не говорить.

Ребята так и сделали.

На следующих встречах мы беседовали о простых истинах, о физических упражнениях, о чистоте жизни, об искушениях и покаянии. О том, что нечестная жизнь — это бег на короткую дистанцию. О том, что те, кто нечестным путем зарабатывает деньги или другие богатства, создают проблемы для своих детей, внуков или правнуков. Они думают что, оставив после себя деньги и дома, сделают счастливыми своих потомков, а на самом деле, богатством является чистота жизни и доброе имя.

Молодежь у нас в Украине сообразительная. Дети быстро учатся хорошему. Улучшения в состоянии их здоровья пошли быстро. Лекарств никаких больше не принимали. Два мальчика полностью были здоровы месяца через три, один — через четыре. Девушке пришлось поработать с собой около года. Оказывается, у нее уже был аборт от связи с женатым мужчиной. Зато сейчас она счастлива, имеет хорошего друга, здорова.

К сожалению, во многих украинских семьях родители пока не учат детей мудрости. Мудрость всегда проста и легка для понимания.

Для тех, кому 50-60 лет и старше

В одной из телепередач я произнес фразу «мальчишки и девчонки, кому пятьдесят-шестьдесят

лет», которая вызвала много звонков на телестудию. Оказывается, у нас в Украине немало людей, которые хотят быть здоровыми в этом возрасте, только не знают как, да и не занимается с ними никто.

Два-три раза в году в течение многих лет я провожу просветительные семинары для жителей города. Семинары длятся две недели. Один из исполкомов в центре города предоставляет для этого зал на двести пятьдесят человек, самая популярная газета дает объявления. Накануне семинаров областная телерадиокомпания предоставляет один час телеэфира, где я рассказываю, чем на семинарах будем заниматься.

Для того, чтобы быть здоровыми или улучшить здоровье, деньги не нужны. Деньги нужны для того, чтобы лечиться. Это я специально пишу для тех, кто думает иначе.

Ориентировочно на семинары ежедневно ходят около 100 человек, преимущественно люди пенсионного возраста. У всех происходит улучшение здоровья - повторяю, у всех - причем диагнозы значения не имеют. После семинаров многие оставляют отзывы, где описывают какие изменения у них происходят за эти две недели.

И вот, я начал замечать, что часто в отзывах люди пишут, что начали чувствовать себя моложе. То, что омоложение организма и улучшение качества жизни возможно, я знал давно, но то,

что эта тема может быть опасной, не догадывался. Оказывается, не всем полезно быть здоровыми, особенно в старшем возрасте. Постараюсь объяснить почему. Когда в организме начинают постепенно включаться процессы омоложения, то тело требует удовольствий. А не все могут себе это позволить. Тело хочет жить полноценной жизнью, а не с кем. Много слез я насмотрелся и печальных случаев видел, когда восстановленное здоровье приносило беду.

На одном из семинаров невысокий мужчина в очках с толстыми стеклами попросил меня рассказать, как восстановить потенцию. Он всегда сидел в первом ряду и огрызком карандаша записывал в блокнот некоторые из моих рекомендаций. Свой вопрос изложил в записке. Там же написал, что ему шестьдесят три года и с женой не живет интимной жизнью уже более пяти лет. Хочется ему, мол, напоследок насладиться, да и жене удовольствие доставить.

На занятиях мы затрагиваем разные аспекты здоровья - все, что волнует людей. Отвечая на этот вопрос, я попросил всех людей в зале, кому еще хочется и есть с кем заниматься сексом, закрыть глаза, расслабиться и обратить внимание на свою промежность. Легко сжать и расслабить мышцы промежности, а главное, запомнить ощущения. Все желающие сделали это упражнение пять-шесть раз. Главное — это внимание и ощу-

щение сжатия и расслабления мышц. А вообще, это упражнение хорошо выполнять после утренней зарядки, лежа на полу или коврик. Оно полезно всем, но в первую очередь тем, у кого есть проблемы в мочеполовой сфере. На все упражнение уходит не более одной минуты.

На следующий день ко мне снова подходит этот мужчина и говорит: «Можно сегодня еще раз повторить упражнение?» Оказывается, после пяти лет перерыва, накануне вечером и сегодня утром они с женой с удовольствием занимались интимом. После этого мужчины подошел другой. Ему шестьдесят пять лет, тоже восстановилась потенция - он даже не ожидал, что такое возможно. На занятии я снова напомнил основы этого упражнения и предупредил, что заниматься половой жизнью можно только со своими супругами.

Месяца через два я случайно встретил на улице второго мужчину, которому шестьдесят пять лет. Поздоровались, поговорили о жизни. Он мне рассказал, что со здоровьем у него все в порядке, даже к прежней любовнице периодически заходит.

Потом я узнал, что один из моих бывших пациентов, с которым я занимался год назад, в шестьдесят лет развелся со своей женой и женился на тридцатилетней. «Да, - подумал я, - если бы эти мужчины были нездоровы, то у одного и семья осталась бы, а другой не грешил бы». Получает-

ся, что, давая знания о здоровье, я способствую разрушению семьи.

То же самое происходит и с женщинами.

На консультацию пришла пациентка, шестьдесят один год. Занималась у меня на семинарах год назад. Продолжает заниматься собой самостоятельно и сейчас. Она здорова, чувствует себя прекрасно, хочет сексуальной жизни. Но муж «никакой», ему шестьдесят четыре года, а выполнять супружеские обязанности не может. Ей сильно хочется, очень сильно хочется, а он не может. Искать себе любовника в этом возрасте стыдно, да и грех. Перед детьми и внуками неловко.

Потом другая женщина, шестьдесят три года. Живет с детьми и внуками, мужа нет. Тоже начала заниматься собой, стала здоровой, но искать себе друга стесняется, а тело требует.

Женщине пятьдесят три года, было много болезней, начала заниматься собой. Восстановился менструальный цикл, которого не было три года. Хочет сексуальных отношений, но муж уже не может. В семье начались ссоры. Кстати, очень часто у женщин возвращается менструальный цикл, когда они начинают заниматься собой.

И таких случаев, когда в возрасте пятидесяти - шестидесяти лет и старше восстановление здоровья принесло проблемы в наши украинские семьи, я видел немало. Когда люди начинают за-

ниматься собой, здоровье улучшается постепенно. Но одной из первых восстанавливается детородная функция. А справиться с плотью не все могут, тут и до греха недалеко.

Поэтому всегда, когда провожу семинары, консультации, встречи, на которых бывают люди старше пятидесяти-шестидесяти лет, постоянно напоминаю о технике безопасности. Пока люди больны или качество жизни снижено из-за временной утраты каких-либо функций организма, они хотят вернуть здоровье. Но когда здоровье возвращается или функции восстанавливаются, не все могут совладать с собой, что может привести ко многим проблемам. Поэтому техника безопасности всегда должна быть на первом месте.

Восстановление здоровья всегда нужно начинать с нормализации отношений со всеми людьми, с которыми приходится общаться. Их не так уж и много в этом возрасте. Это близкие, соседи, коллеги. Здесь есть один маленький нюанс, от которого все зависит. Часто бывает, что люди кем-то недовольны. Например, мужем или женой, детьми или внуками. Из-за этого бывают ссоры.

И вот та мелочь, которая не сразу доходит до людей: ПРИЧИНЫ недовольства ВСЕГДА НУЖНО ИСКАТЬ В СЕБЕ. Например, в семье муж недоволен по какой-то причине женой, и случается это часто. Значит, мужу нужно рабо-

тать с собой, а не жену переделывать. Точно так же и жене, если она часто недовольна мужем, нужно работать и искать причины только в себе. Так сложилось, что большинство украинцев обвиняют всех и кого угодно, а в себя посмотреть, в себе поискать причины не хотят, так как не знают, что с собой нужно работать.

На семинарах мне всегда удастся эту тему донести до людей. А вот на страницах книги не знаю, как получится.

На языке физиков недовольство — это выброс плохой энергии. Чем чаще мы недовольны, тем хуже себе делаем. Точно так же и в Библии нам постоянно пишут, напоминают: не судите, не судимы будете, как вы относитесь к людям, так и они к вам относиться будут.

На семинарах я учу людей читать мысли других. Предлагаю всем подумать что-нибудь о каком-нибудь человеке, с которым у них есть проблемы или кем они недовольны. В течение минуты каждый сидит и думает о ком-то, с кем есть проблемы. Через минуту я всем объясняю, что точно так же о них думает и тот человек, о котором каждый из них только что думал. Все просто, но вот простое как раз и не сразу доходит.

Один мужчина плохо думал о зяте. У них всегда были плохие отношения, и он обвинял в этом зятя.

На занятиях я всем объясняю, что мысли об-

ладают энергией, и не просто энергией, а творческой энергией. Например, если вы плохо думаете о ком-то, тот человек получает от вас эту информацию и отвечает тем же. Как вы о нем, так и он о вас думает. Но каждый человек может управлять своим умом, может изменять свои мысли.

После того, как все подумали о ком-то, с кем у них были проблемы, я предложил второй этап упражнения: закрыть глаза, но теперь хорошо, тепло и с любовью подумать снова о том же человеке, с которым у вас были или есть проблемы. Все сделали это упражнение. Вот так начинают происходить чудеса.

Мужчина, у которого были проблемы с зятем, подумал о нем тепло, с любовью, как о родном сыне. На следующий день он сказал, что накануне вечером к нему пришел зять и подарил рубашку. Они хорошо посидели, и впервые зять назвал его отцом.

То, что все люди волшебники, мне известно, но вот сами люди это не всегда знают. Они не знают, что в мире и спокойствии жить лучше. В Библии написано, что нужно искать мира со всеми. Но иногда в наших украинских семьях поселяются такие БОЛЕЗНИ, как ссоры, обиды, зависть, ревность, обман. И не только в семьях, ведь семья — это маленькая ячейка государства. Плохо то, что эти болезни часто передаются по наследству, хотя лечение их очень простое.

И вот после того, как человек начинает понимать, что жить в мире лучше, что нельзя никого осуждать и сильно обижаться, мы переходим к следующему этапу восстановления здоровья и омоложения организма. Я предлагаю всем закрыть глаза, вспомнить свои грехи, начиная с юности, и мысленно попросить прощение у всех людей, которых они обидели или обиделись сами. Очень важно попросить прощения у всех людей, которые вас обидели. Ведь когда вас обидели, вы злились, негодовали, считали себя правыми. А в это время из вас исходила отрицательная энергия, которая начинала формировать будущие ваши болезни и проблемы. Поэтому в Библии и пишется любить врагов ваших, молиться за обижающих вас. Повторю непонятливым: молитесь за обижающих вас, а не злитесь и не осуждайте.

Часто от людей я слышу, что они кого-то простили, а в этом и есть большая ошибка. Если вы кого-то простили, то значит, перед этим обвинили человека. А обвинять людей нам права не дано, есть один Судья. Прошу читателей не путать с действующими законами в государстве — им нужно подчиняться. Мы сейчас говорим о нормальной жизни, о восстановлении здоровья, о вечных истинах, от которых зависит не только ваше здоровье, но счастье и здоровье ваших детей, внуков и правнуков. Ведь по наследству передается не только плохое, но и хорошее.

На семинарах бывают люди, которые верят в Бога, бывают и неверующие. Но после этого упражнения всем становится лучше, легче на душе. По моим наблюдениям, а я в медицине более тридцати лет, лучшего лекарства для сердечно-сосудистых заболеваний, чем просмотр своих прошлых грехов-ошибок и искреннего ПОКАЯНИЯ за них, пока не придумано.

Приведу один пример. Недалеко от зала, где обычно проходят занятия, находится областной кардиологический диспансер. В нем лечатся сердечники со всей области. Одна женщина приехала проведать своего мужа и случайно узнала о семинарах. Решила зайти послушать. На следующий день она привела и мужа. У него как раз давление плохо понижалось, несмотря на то, что уже три дня в диспансере пил лекарства, ему ставили капельницы. Он гипертоник со стажем. Ему пятьдесят девять, болеет гипертонией более десяти лет.

В этот день на семинаре я как раз и рассказывал о том, что нужно просмотреть свою жизнь, начиная с юности, и покаяться за ошибки-грехи. Попросил всех закрыть глаза и в течение одной - двух минут выполнить это упражнение. Потом дома выбрать время, не спеша, просмотреть свою жизнь и покаяться или попросить прощение в тех случаях, которые сейчас не помните.

И вот этот гипертоник за две минуты вспом-

нил некоторые из своих грехов, мысленно покался, попросил прощение. Когда после занятий пришел в диспансер, давление у него было нормальное. На следующий день он уже минут за двадцать до начала занятий сидел в первом ряду, позже подъехала и его жена.

Некоторые из читателей думают: «Ну, что он так медленно, так неинтересно описывает эту тему?» Дело в том, что из опыта общения со своими земляками я знаю, что медленно до них доходит то, что они могут быть здоровы, могут стать моложе. Трудно им пробить свои железобетонные убеждения, что в пятьдесят-шестьдесят лет это невозможно.

А вот как раз наоборот. Именно в пятьдесят-шестьдесят лет здоровье восстанавливается лучше всего, только мозгами нужно немного шевелить и зарядку утром начинать делать. Проблема, в первую очередь, находится именно в мозгах. Мысли рождаются в сердце, а потом уже процесс мышления происходит в головном мозгу. Так вот, к этому возрасту у многих сердца заблокированы. И особенно они закрыты у сердечников. Раскрыть их можно только покаянием, и то не сразу. Обычно сердечники уже не видят в жизни ничего хорошего. У них в мыслях много страхов, тревог, беспокойств.

Мужчина, который лечился в кардиологическом диспансере, на одном из занятий задал во-

прос: «Почему в городе стало меньше красивых женщин?» Представляете, в зале около ста человек, примерно семьдесят из них женщины, а он задает этот вопрос. Смотрю, некоторые начали возмущаться, слышались выкрики: «Открой глаза и т.п.»

Дав возможность женщинам немного повозмущаться, я сказал им, что в присутствии своей жены поступил бы так же. Дело в том, что его жена сидела рядом с ним. А потом всем объяснил, что сердечники из-за болезни красоту мало замечают. Но на больных обижаться не надо. Человек, который задал этот вопрос - гипертоник, а что с больного возьмешь?

Шутками, вопросами мы постепенно расшатываем старые убеждения, освобождаем место для здоровья, чистой радости. В Библии, Иисус Христос говорит нам быть как дети, потому что детям дано то, что не дано мудрецам. Поэтому на семинарах мы всегда одну - две минуты вспоминаем свое детство, а именно те моменты, где нам было хорошо и приятно. Очень важно, хотя бы кратковременно, вновь почувствовать себя ребенком - мальчишкой или девчонкой.

Те, кто верит в Бога и знает молитву «Отче наш» понимают, что мы всегда дети, что у нас всегда есть Отец. Но некоторые этого не знают или забыли, что дети всегда веселые, не держат долго зла, любят играть и веселиться, а главное,

мечтать. Детские мечты всегда честные, хорошие.

Внутри каждого человека заложены огромные восстановительные силы. Их надо только разбудить, а дальше они сами постепенно улучшат ваше здоровье.

Я видел много случаев, когда люди без медицинской помощи самостоятельно улучшали здоровье или избавлялись от якобы неизлечимых заболеваний. Не надо надеяться на чудеса, нужно начинать искать путь внутрь себя к этим целебным силам. Восстановление здоровья всегда происходит постепенно, только постепенно. А омоложение организма начинается с чистоты мысли, радости, очищения прошлого и работы над собой. Все это возможно.

Но есть такие моменты, которые мешают — это лень и отсутствие веры. Лень — естественное состояние некоторых людей. Особенно умственная лень. А наше тело всегда следует за умом. Например, захотели вы пройтись пешком одну лишнюю остановку, понаблюдайте за своим умом. Он постарается вас убедить, что делать этого не нужно. Или зарядку утром захотели сделать, а ум найдет вам тысячу причин, что ее делать не надо.

Поэтому на занятиях мы каждый день работаем со своим умом. Я задаю такой вопрос: «Какое доброе или хорошее дело вы в последний раз сделали? Только не для своих близких или

знакомых». Когда перед вами около ста человек начинают вспоминать, какое же хорошее или доброе дело они сделали, да еще не своим близким, то это интересное зрелище. Даже слышно, как у некоторых мозги «скрипят» от напряжения.

Вот вы, уважаемый читатель, вспомните сейчас, какое хорошее или доброе дело в последний раз вы сделали, но не своим близким или знакомым. Если попробуете вспоминать, то вы сами убедитесь, что это такое.

Омоложение начинается тогда, когда вы начинаете думать о добром, о хорошем. Наши сегодняшние мысли и слова — это черновик завтрашнего дня. Хотите улучшения здоровья, омоложения организма — начинайте уже сегодня творить добро и избегать зла. Так постепенно ваш ум освобождается от лени, а вслед за ним и тело.

Вы начнете делать утром легкую зарядку. Ведь ваш ум уже поймет, что наше тело постепенно застывает, и чтобы этого не произошло, ему нужно движение. Только не надо вначале делать много упражнений и долго собой заниматься — пять—десять минут, не более. Когда ум настроен на добрые дела, всегда возникают на первом этапе препятствия. Например, муж или жена с утра пытается вас вызвать на ссору, а вы ее избегаете. Ссора — это зло, а избежать ссоры и еще помолиться за того, кто вас пытается задеть — это добро.

После зарядки попытайтесь помечтать о чем-нибудь хорошем. Мечта — это мысли в будущее. Какой мерой отмерите, такой и получите. Мечтайте о добре, здоровье, мирной жизни, своих будущих успехах. Только никому о своих мечтах не рассказывайте, если хотите, чтобы они сбылись.

Так, ежедневно работая с собой, вы начинаете замечать хорошие изменения в своей жизни или в жизни близких. Постепенно появляется Вера. Ум ленивого человека обычно говорит: «Не верю». А для того, чтобы появилась вера, нужно работать, нужно учиться.

Поэтому когда ученики спросили Иисуса Христа почему Он дает знания народу притчами, Тот ответил, что им, ученикам, дано потому, что они учатся, трудятся для получения знаний. А остальным знания даются в притчах, и кто будет трудиться, тот начнет тоже получать знания, а кто не будет трудиться, тот не получит. Точно так же и здоровье — кто будет над собою работать, тот улучшит его, а кто не будет, тот не улучшит.

По моим наблюдениям, пятьдесят-шестьдесят лет — это как раз тот период, когда здоровье восстанавливается очень хорошо. Но для этого работать надо, и в первую очередь, с умом человека. Мужчина-гипертоник, который лечился в кардиологическом диспансере, посетил все занятия. Потом я увидел его снова на своих семи-

нарах через полгода. Они сидели вместе с женой — она явно помолодела. Мне он сказал после занятия, что красивых женщин у нас в городе стало гораздо больше, чем раньше. Но любит он только свою жену. И я в этом не сомневался. Счастливых женщин всегда видно, как впрочем, и мужчин.

Более десяти лет этот человек пил лекарства, лечился в больницах от гипертонии. Но здоровье вернулось только тогда, когда он начал заниматься собой. Сейчас ему шестьдесят пять, чувствует себя хорошо, работает, любит жену, детей и внуков. Ходит в церковь, гуляет в парках и видит, что жизнь прекрасна.

В роду у него была бабушка, которая верила в Бога. Когда он был маленьким, она брала его с собой в церковь. Теперь и он иногда берет с собой внуков в церковь, потому что начал что-то понимать.

В начале работы в санологии для меня было настоящим открытием, что человеческий организм может самостоятельно избавиться от большинства болезней. Теперь я понимаю, что все зависит от самого человека. Но не всем дано это понять.

В программу подготовки врачей-санологов входит изучение духовных истин. Когда я начал применять эти истины на практике, рекомендовать пациентам каяться за свои грехи-ошибки увидел

прекрасный лечебный эффект. А что врачу еще нужно?

Лечиться нужно в больнице, а если хотите быть здоровыми, улучшить свою жизнь, начинайте размышлять и сами для себя что-то делать.

Как жить с инфарктом, инсультом, стенокардией

Эту тему меня попросил описать знакомый врач-стоматолог. Недавно он перенес инфаркт, пошел в больницу, получил третью группу инвалидности и личный опыт. До инфаркта несколько лет страдал гипертонией, но кроме периодического приема различных снижающих давление препаратов и ежегодных поездок в кардиологический санаторий, ничего для себя больше не делал. Зато сейчас он стал в этой области профессионалом. Перечитал много литературы по инфаркту и пришел к выводу, что вся эта литература, в основном, пессимистична. Настраивает человека жить ограниченной жизнью.

Специально темой инфаркта я не занимаюсь, но кое-какой опыт в этой области имею. Часто на моих семинарах или консультациях бывают люди, которые перенесли инфаркт, инсульт или страдают стенокардией. У многих из них постепенно состояние здоровья улучшается, и они

живут полноценной, но более мудрой жизнью. Бывали случаи, когда мои рекомендации до некоторых из них не доходили, и эти люди жили недолго. Но для меня несомненный факт, что после этих грозных заболеваний каждый человек может еще хорошо прожить десятки лет. И таких людей я знаю немало.

Чаще от этих болезней страдают мужчины. Некоторые ученые считают, что женщинам реже болеть помогает их гормональный фон. Но есть и другие точки зрения. Одну из них я попробую изложить ниже.

Сердце и его болезни люди изучали всегда. Знания эти передавали из поколения в поколение. Даже царь Соломон в притчах рекомендовал пуще всего хранимого беречь свое сердце. Заболевание сердца всегда считалось заболеванием всего организма, всего человека. Поэтому и восстановление после этих грозных болезней начинается с восстановления всего организма, а не отдельного органа. В Библии слово «сердце» повторяется очень часто. Раньше люди знали, что сердце думающий орган, в нем живет ум человека. Сейчас лечение и восстановление сердечных заболеваний, в основном, проводится с помощью медикаментов или технологий. На Западе уже начали применять так называемую антистрессовую терапию. Но раньше врачи, и не только врачи, знали, что лечение сердца нужно начинать с лече-

ния ума человека. У всех без исключения сердечных больных в жизни много тревог, беспокойств, а в момент приступов — много страхов. Страхи, тревоги, беспокойство, недовольство — это плоды человеческого ума. А в больницах лечат сердце. Как вылечить ум таблетками, капельницами, операциями?

Приведу несколько примеров из своей практики. Всем больным, кто перенес инфаркт, инсульт или страдает стенокардией, я рекомендую пить те лекарства, которые им назначены врачами. Одновременно говорю о том, что каждый из них еще много лет может нормально пожить. А потом прошу их рассказать о своей жизни за последние десять-пятнадцать лет. Все охотно рассказывают, особенно о своих тревогах, обидах, недовольствах, чьей-то несправедливости. Мало кто из таких больных рассказывает о чем-то хорошем, в основном, о плохом, наболевшем и, как правило, виноват кто-то.

Однажды с интервалом в два-три месяца мне пришлось иметь дело сразу с тремя мужчинами, перенесшими инфаркт миокарда, и двумя, перенесшими инсульт. Всем им было примерно по шестьдесят лет. Все до этого лет по десять болели гипертонией. Имели семьи, детей, внуков, жилье, неплохую заработную плату, высшее образование и руководящие должности на производстве. Каждого из них я внимательно выслушивал,

а потом объяснял, что болезнь — это результат их образа жизни и мыслей. Поэтому, чтобы дальше еще нормально пожить, нужно изменить образ жизни, а главное, мыслей. «Вам и так повезло, что остались живы. - говорил я им. — Это предупреждение о вашем неправильном отношении к жизни. Если не изменитесь, то дальше может быть хуже». Со мной они соглашались, но меняться захотели не все.

Один, будучи уже на пенсии, после больницы снова вернулся на работу. Проработал больше года, и его не стало.

Второй, когда через полгода почувствовал себя здоровым, снова вернулся к прежнему образу жизни. Командировки, строительство дома для дочери, нервотрепки на работе. Тоже не прожил и двух лет.

Зато трое оставшихся прислушались к моим советам. Все изменили свое отношение к жизни. Начинали они его менять так. После того, как они рассказали мне о своей жизни, я рекомендовал им, не спеша, дома просмотреть свою жизнь и мысленно попросить прощения у всех людей, на кого они сильно обижались, кем были недовольны. Как правило, это были близкие им люди или коллеги. Кроме того, я посоветовал им попросить прощение у Бога за свое отношение к жизни, за свою гордость. Верующими в Бога эти трое пациентов не были, но у них хватило

ума сделать так, как я советовал. Двое из них пересмотрели свое отношение к работе, и ушли на пенсию, а один работает и сейчас, только отношение к работе изменил.

Многие святые отцы в прошлом пришли к выводу, что хранение ума и хранение сердца — одно и то же. К этому же выводу пришли и современные врачи-кардиологи. На электрокардиограмме у людей, которые были в состоянии страха, тревоги или беспокойства, всегда отмечались изменения по сравнению с электрокардиограммой людей, находящихся в спокойном состоянии.

Наука часто старается доказать то, что давно известно. Человеческие знания приобретаются разумом и усилиями. Наука ничего не может сделать без исследования.

Божественные знания приобретаются ВЕРОЙ, которая живет в простом, незлобливом сердце, а также другими способами, с наукой ничего общего не имеющими. Без очищения ума никогда не будет хорошей жизни у больных, перенесших инфаркт, инсульт или страдающих стенокардией. А очищения ума можно добиться не логическими рассуждениями или анализом, а покаянием и молитвами. Но не всегда вот так просто перестроить работу своего ума. Он уже натренирован кого-то критиковать, кем-то быть недовольным, сердиться, тревожиться или бояться.

С каждым пациентом мне пришлось встречать-

ся не менее десяти раз. Тяжелее всего им давалось смирение и понимание простоты истин. Те, кто знаком с Тибетской медициной, знает, что сердце и язык связаны между собой. В Библии об этом пишется гораздо яснее: «От слов своих осудишься и от слов своих оправдаешься». Мои пациенты не могли вначале понять, что нельзя осуждать жизнь других людей. Осуждаешь кого-то — осуждаешь себя. Не судите, не судимы будете.

Один из них был недоволен своими детьми, другой — несправедливостью руководства, третий — женой и дочерью. Но постепенно мнение о жизни менялось. Как только подумали или сказали о ком-то плохо, то сразу или немного позже мысленно просили у этого человека прощение.

В процессе консультаций возникали разные вопросы. Например, у всех был атеросклероз сосудов, и они знали, что он не лечится. Я тоже им сказал, что атеросклероз не лечится, добавив при этом, что организм сам от него избавится, нужно только создать условия. Мне доводилось неоднократно наблюдать случаи, когда больные избавлялись от атеросклероза, и не только от него, причем без всяких лекарств. Чудес никаких не было, просто все начинали что-то понимать и работать над собой.

Лет десять назад я проводил занятия со слепыми людьми. У них, кроме проблем с глазами,

было много разных других болезней. Из них один мужчина сорока пяти лет имел тяжелую стенокардию. На третий этаж в зал, где проходили занятия, он добирался тридцать-сорок минут по лестнице — так сильно его беспокоила одышка и боли в сердце. Видели бы вы его через три недели! По лестнице он поднимался на одном дыхании, никакой одышки и болей в сердце у него уже не было, а, кроме того, улучшилось и зрение. Я всегда своим пациентам рекомендую просить в молитве у Бога мудрости. Появится мудрость, начнет улучшаться и здоровье.

Наивные пациенты! Они думают, что мы, врачи, заинтересованы в их здоровье. Скажу вам по секрету, что мы заинтересованы лечить вас, а здоровье никто, кроме вас самих, вам не вернет. Лечиться и быть здоровым — разные вещи. Если вы сами для себя ничего делать не будете, то медицина может только помогать, да и то кратковременно. Атеросклероз постепенно исчезает с помощью физических упражнений, прогулок на свежем воздухе и изменения питания. Но многие больные пока верят в то, что это невозможно.

В отношении пищи нужно знать следующее. Процесс пищеварения энергозатратен. Для того, чтобы переварить пищу, нашему телу нужно затратить определенную энергию. Чем тяжелее продукты, тем больше сил тратится. Следует учесть, что у маленьких детей, больных и людей старше-

го возраста активность ферментов, участвующих в процессе пищеварения, снижена. Если больной ест тяжелую пищу, то вместо того, чтобы тратить силы на восстановление, организм постоянно тратит их на переваривание. Рекомендаций по правильному питанию много. Но чем скромнее будет ваш рацион, тем быстрее сердцу и сосудам станет легче. Иногда мои коллеги что-то говорят о белках, жирах, углеводах, витаминах, микроэлементах и калориях. Все это сложно. Вам нужно просто уяснить, что в течение года, а то и больше, мясо и мясные продукты для вас яд. Если не яд, то пользы от них никакой. Поймете — хорошо, не получится, тоже не страшно.

Вопросами питания занимался еще в девятнадцатом веке архиепископ Херсонский и Одесский Никанор. На многочисленных примерах он доказал, что чем скромнее питание, тем дольше и качественнее живут люди. В отношении мяса и мясных продуктов нужно знать, что для их переваривания организм тратит много энергии и ферментов. Кроме того, животные, когда их ведут на убой, знают об этом. У них выделяются стрессовые гормоны, которые не разрушаются при кулинарной обработке пищи. Когда сердечники едят мясные продукты, то вводят в себя стрессовые гормоны. Те, кто перенес инфаркт, хорошо знают, что такое стрессовые гормоны — вспомните свои страхи. Отказаться от мяса легко, если

знаешь, почему это нужно сделать.

Один из моих первых пациентов, который перенес инфаркт, через полгода попал в больницу с простудой. Я пошел его проводить, а в это время жена принесла ему еду, и он аппетитно ел. На столике красовалась копченая колбаса, буженина, твердый сыр, сок в пакете, в тумбочке лежали сигареты.

Несколько месяцев назад я подробно ему рассказывал о вреде мясных продуктов и сигарет. Он слушал внимательно, даже записывал. В этот раз я ничего ему не сказал, просто проведаль. Через полгода этого человека не стало.

Заболевания сердца и сосудов, особенно инфаркт, стенокардия или инсульт — это как раз те случаи, когда питание нужно менять. Полумер здесь недопустимо. Если остается атеросклероз, то он все равно ограничит вашу жизнь. Пища должна быть по принципу — чем проще, тем лучше. Каши, овощи, фрукты, хлеб, растительные жиры. Меньше молочных продуктов. Перестройка организма на скромное, здоровое, естественное питание происходит примерно за два-три месяца. После этого вам уже не захочется кушать тяжелую пищу — мясо, колбасы, твердые сыры. Те трое, оставшиеся в живых пациента, рассказывали мне, что без мяса можно хорошо себя чувствовать.

Следующий важный этап — физические упраж-

нения и прогулки на свежем воздухе. После того, когда вас выписали из больницы, начинайте дома, не спеша, делать очень легкие физические упражнения. Желательно, чтобы окно или форточка были открыты. При физических упражнениях основное внимание уделяйте суставам и позвоночнику. На все упражнения вначале не более пяти-семи минут.

Очень важный этап — прогулки на свежем воздухе. Гуляя, вы насыщаете свою кровь кислородом, который сжигает атеросклероз, а также тренируете сердце. Начинайте с коротких прогулок, двести-триста метров, постепенно увеличивая время и расстояние.

Я недаром вам привел эти примеры. Двое, которые не захотели изменять образ жизни и заниматься собой, прожили недолго. Трое оставшихся начали постепенно себя восстанавливать. Прошло уже около десяти лет. Чувствуют они себя хорошо.

Я знаю немало случаев, когда после перенесенных инфарктов и инсультов люди восстанавливали свое здоровье и жили еще по двадцать-тридцать лет и более.

Теперь вернемся к вопросу, почему женщины у нас в Украине болеют инфарктами и инсультами в несколько раз реже. Зайдите в обычный день в любой христианский храм на утреннюю службу и посчитайте сколько там женщин и мужчин. Вам

сразу все станет понятно: женщин в несколько раз больше, чем мужчин.

На мои семинары тоже приходит гораздо больше женщин, чем мужчин. Причина подавляющего большинства сердечно-сосудистых заболеваний находится в духовной сфере, а женщины у нас духовнее, чем мужчины. Даже если они не ходят в храм, то дома молятся за своих детей, за своих мужей. В больницах лечат тело, даже не тело, а только сердце, а причина остается. Через время болезнь возвращается.

Две тысячи лет назад Иисус Христос говорил, что от здорового учения отвратятся, изберут себе ложных учителей, которые будут льстить слуху. Всем пациентам, которые перенесли инфаркт или инсульт, я рекомендую получать лечение у врачей, но одновременно начинать постигать и учиться следовать вечным, простым истинам. Все они изложены в Библии.

Сначала путь к вере кажется трудным, непонятным, да и Библия читается сложновато. Но это только вначале. Пройдет время, здоровье будет постепенно улучшаться, а некоторые поймут, что Библия — это высоконаучный труд. Читать ее нужно не умом, а сердцем, и верить всему, что там написано.

Врач-стоматолог, который попросил меня описать тему инфаркта, постепенно постиг духовные, а вернее бездуховные причины болезни.

Изменил свое отношение к близким, начал читать Библию, хотя пока еще многого не понимает из того, что там написано. Продолжает работать в поликлинике, чувствует себя хорошо. Даже появилось желание пойти в инфарктное отделение и там рассказывать больным правду о причинах болезни. Но я ему посоветовал: не просят, не лезь. Каждый должен сам развиваться. Помогать нужно тем, кто об этом просит.

Заболевания щитовидной железы

Как-то я проводил цикл телепередач по местному телевидению о том, как быть здоровым. Телезрителей волновали разные проблемы, но один вопрос повторялся — щитовидная железа. «Правда, что увеличение количества заболеваний щитовидной железы связано с чернобыльской катастрофой?» - «Не совсем, - ответил я. - В Японии было два атомных взрыва, но сейчас средняя продолжительность жизни в этой стране около девяноста лет».

Уже давно я заметил, что у многих людей исчезает большинство болезней, в том числе и щитовидной железы, когда они начинают собой заниматься.

Приведу пример.

Молодая женщина сорока двух лет лечится по поводу увеличения щитовидной железы у эндо-

кринологов, принимает гормональные препараты, но эффекта нет. Речь идет об операции. На мои семинары попала случайно.

В течение двух недель семинаров я ежедневно напоминаю участникам, что проблемы в своей жизни, а также причины болезней нужно искать внутри себя. Многие этого не понимают, но за две недели встреч доходит до всех.

Вера возникает от того, что мы слышим. Нас не учили заглядывать в себя, просматривать свою жизнь и делать правильные выводы. Обычно я прошу всех обратить внимание на свое недовольство, на то, кем или чем вы были сильно недовольны, а также недовольны сегодня.

Эта женщина просмотрела свою жизнь, и оказалось, что она была очень недовольна родственниками мужа, некоторыми коллегами по работе. И сейчас у нее много недовольства.

На семинарах, консультациях я всем повторяю простую истину, что недовольство, если оно затяжное, приводит к развитию заболеваний. Частые, хронические недовольства — это выброс плохой, или отрицательной, энергии. Всем пациентам я рекомендую лечиться у врачей, принимать те лекарства, которые они назначают. Но тем, кто хочет быть здоровым, нужно знать, что без занятий собой здоровье не восстанавливается.

Механизмы развития многих заболеваний выглядят следующим образом. У человека появля-

ется какое-то недовольство. Неважно какое. В данном случае было недовольство родственниками мужа. Это первые посевы, семена будущей болезни. В начале супружеской жизни они вынуждены были жить в одном доме с родителями мужа. Недовольство у нее возникало часто, хотя внешне она этого старалась не проявлять. Семена росли и «удобрялись».

Когда они начали жить отдельно, то появилось недовольство на работе, затем на новой работе. Временами происходили ссоры в семье. Семена уже превратились в «хорошее» дерево — болезнь. Врачи лечили ее разными лекарствами, но болезнь не исчезала. Ведь «корень» заболевания хорошо «удобрялся» ссорами и недовольствами, а потом появились страхи. Врачи уже рекомендовали операцию.

Верующей в Бога она не была, но когда узнала, что нужно делать операцию, пошла в церковь, помолилась и попросила у Бога помощи. События эти происходили в марте, операцию ей рекомендовали сделать в мае. О том, что какой-то врач-санолог проводит семинары по здоровью, она узнала случайно от знакомых. На первое занятие не попала.

Обычно, когда я провожу семинары для населения, приходит пятьдесят-сто человек. У большинства болезни и проблемы написаны на лице. Особенно это касается тех, у кого проблемы со

щитовидной железой. Их лица напряжены, глаза расширены, у некоторых виден внутри страх. Но это вначале. Видели бы вы этих больных через пять-семь дней!

И вот, как обычно, я каждый день повторяю, что причины болезней находятся внутри каждого из нас, и прошу всех честно ответить самим себе: «А что вы сами делаете для своего здоровья?» Напоминаю, что настоящие причины большинства болезней находятся в наших прошлых обидах и недовольстве. Пока причину не уберем, болезнь останется. Но никто, кроме вас самих, не сможет убрать истинную причину заболевания. Предлагаю всем мысленно попросить прощение у тех людей, на которых обижались или кем были недовольны.

Эта женщина мысленно попросила прощение у родственников мужа, некоторых коллег на работе. Мысленно помолилась и попросила у Бога помощи, чтобы не делать операцию и выздороветь.

Всем пациентам я рекомендую делать физические упражнения. Наше тело напоминает собой медленно застывающий раствор глины. Болезни возникают в том месте, где это застывание выражено сильнее. Ведь туда меньше поступает крови, несущей кислород и питательные вещества. При легких физических упражнениях, повторяю, легких, но регулярных происходит постепенное

«размешивание» раствора глины или нашего тела. Когда мы делаем зарядку, то немного ускоряется работа сердца и кровь больше наполняется кислородом, который разносится по всему организму, в том числе и в те органы, где есть болезнь.

Хочу напомнить, что наше тело живое и хочет нормально жить, хочет избавиться от болезней. Но из опыта общения со многими больными людьми я знаю, что делать физические упражнения они не хотят. Не хотят, и все. Такое впечатление, что болезнь парализует их волю. Дней пять, а то и десять приходится напоминать, что здоровье улучшается, болезни исчезают у тех, кто собой занимается.

Слушательница моих семинаров, о которой идет речь, решила попробовать делать утром зарядку. После сна, который у нее был нарушен, но быстро нормализовался, она шла в туалет. Затем молилась и десять минут делала обычную утреннюю зарядку. После зарядки внимательно осматривала щитовидную железу, посылая ей мысленно любовь.

Ведь каждая клеточка нашего организма слышит наши мысли, понимает их. А любовь — это одно из самых сильных и лучших лекарств. В Библии так написано. Когда больной человек начинает заниматься собой, то восстановление организма или избавление от болезней происходит постепенно, и это нужно уметь замечать. Объ-

зательно нужно уметь замечать. Быстро ничего не бывает. Недели через две ей показалось, что щитовидная железа стала меньше. Через месяц она сделала ультразвуковое исследование железы и была приятно удивлена. Железа уменьшилась на треть. Посоветовалась с врачами-эндокринологами. Они уже не рекомендовали операцию и уменьшили дозу лекарств. Зашла в церковь и поблагодарила Бога. Через восемь месяцев на всякий случай снова сделала ультразвуковое исследование щитовидной железы. Заключение: железа в пределах нормы.

Корень или первопричина, заболевания щитовидной железы у этой молодой, красивой женщины были ее обиды. Когда она просмотрела свою жизнь, попросила мысленно прощение у всех, на кого обижалась, то этим действием «выдернула» корень. А как без корня растение не растет, так и болезнь без корня тоже «засыхает». Нет причины, через время не будет и болезни. Нужно только учиться нормально жить и делать физические упражнения.

За тридцать лет работы в медицине мне пришлось столкнуться с десятками тысяч больных. У всех, кто просматривал свою жизнь, каялся за обиды, недовольство или другие грехи, начинал по-доброму относиться к жизни и делать физические упражнения, здоровье улучшалось, многие болезни исчезали. К сожалению, таких людей у

нас еще немного. Гораздо больше тех, кто «любит» лечиться, но сам для своего здоровья ничего не делает.

Как я начал что-то понимать. (Уединенное молчание)

Зазвенел звонок на урок. Сегодня после уроков мы должны были играть в футбол с соседним классом на первенство школы. В голове мысли о футболе — быстрее бы закончился этот урок литературы. Но учительница сказала, что мы будем писать сочинение на тему «Кем я хочу быть». В школе я был средним учеником, учился не лучше, но и не хуже, чем большинство в нашем классе. В девятом классе как-то не задумывался, кем хочу быть. Кроме футбола и голубей, ничем серьезно не увлекался. Папа был шахтером, а мама занималась домашним хозяйством: поросенок, куры, огород и, естественно, воспитание меня. Врачей в нашем роду не было, хотя, по рассказам папы, его мама, а моя бабушка, лечила людей народными способами. Но она умерла еще за десять лет до моего рождения.

И не знаю почему в тот момент в школе я вдруг написал сочинение на тему «Хочу быть врачом». О чем тогда писал не помню, но что-то хорошее. Получил свою четверку и быстро забыл (но что

записано пером, не вырубишь топором!).

После окончания школы многие мои одноклассники поехали поступать в институт. Папа тоже хотел, чтобы я получил высшее образование и стал агрономом. Он даже родственников нашел среди преподавателей сельскохозяйственной академии. И те пообещали помочь при поступлении. Но не тут-то было. Когда я узнал, что папа хочет меня устроить в академию по блату, то сразу отказался. Мне казалось это постыдным и недостойным. Поэтому вместе с некоторыми из своих одноклассников поехал поступать в медицинский институт. Сдал вступительные экзамены на тройки и не прошел по конкурсу. Сильно не переживал, устроился на работу плотником в больницу. Год поработал, а на следующий год легко поступил в институт. Медицина мне давалась легко, хотя я больше играл в футбол, чем учился.

Когда окончил институт и приехал в район на работу, меня сразу назначили заведовать отделением. Старые врачи с радостью отдали мне эту должность, потому что заведующего отделением в районе всегда могли вызвать ночью, в праздники, а это мешало нормально жить. Вызывали, как правило, к тяжелым, а иногда и умирающим больным. Решения для спасения их жизни нужно было принимать в считанные минуты, иногда секунды. Тут я понял, что ничего не умею,

кроме амбиций и диплома врача у меня ничего нет. С женой мы учились на одном курсе, она окончила институт с красным дипломом. Но в студенческие годы, в отличие от меня, покупала медицинскую литературу.

И вот я снова начал учиться. Больной — книга, больной — книга, книга — больной. Так постепенно стал превращаться во врача. Быстро освоил периферические вены, мог и сейчас могу в любое время суток войти в вену новорожденному ребенку или взрослому человеку. Если нужно, поставить любой катетер, сделать промывание желудка или кишечника. В практической медицине нельзя иначе, нужно уметь самому все делать. Иногда, когда дежурил по больнице, поступали женщины с кровотечениями или роженицы. Я вызывал гинеколога. Когда он делал свое дело, то приходилось ему помогать. Точно так же происходило, когда поступали хирургические или травматологические больные. В районе каждый врач должен уметь помочь своему коллеге.

Опыт работы в районе оказался бесценным. Мне легко было служить врачом в армии, быстро получил звание капитана медицинской службы. Точно так же я легко работал в областном центре. Работа в районе научила меня главному - хочешь стать хорошим врачом, работай с литературой, интересуйся новым и не бойся больных.

В отпуск я ездил к родителям. Мама всегда на-

ставляла меня быть добрым и не обижать людей, а папа советовал в трудную минуту молиться и просить помощи у Бога. Тогда я этого не понимал. Но в трудных ситуациях, когда поступал очень тяжелый больной, я делал все необходимое — вводил лекарства, ставил капельницы, подключал необходимую аппаратуру, а сам в это время мысленно просил помощи у Бога. И мне всегда везло. Больные в отделениях, которыми я руководил, умирали редко, а склок и разборок среди сотруди́ков никогда не было.

Читая литературу, интересуясь новым, я как-то прочел труды Гиппократa. И оказалось, что отец медицины при лечении больного, в первую очередь, обращал внимание на ум пациента, а потом начинал лечение. К тому времени я уже проработал в медицине около двадцати лет, но честно скажу, ни я, ни мои коллеги на ум больного внимания не обращали. Начал я интересоваться, что же такое ум человека. Думаете нашел в нашей медицинской литературе что-то вразумительное, понятное? Конечно, не нашел. Но в магазинах начали появляться книги российских исследователей ума человека. Как правило, авторами были не медики. Потом начало поступать кое-что из зарубежной литературы. Оказывается, работу ума человека врачи, и не только врачи, изучали еще до нашей эры. Этим вопросом занимались Пифагор, Авиценна. Но самой яркой

и понятной для меня книгой, которая описала работу ума человека, явилась православная психотерапия.

Оказывается, сотни лет назад монахи Афонского монастыря изучили и описали, как работает ум человека, а главное, дали рекомендации, как его изучать и лечить. Уже позже, когда научился работать со своим умом, я понял, что наиболее доходчиво и просто эти рекомендации даются в Библии, но к этому еще нужно было придти.

Как врач практик, имеющий украинский менталитет, я не всегда верю тому, что пишут или говорят. Не верю, пока сам не проверю. Мало ли что там монахи могли написать, да еще сотни лет назад. Но проверить решил. Ведь сегодня уже достоверно известно, что большинство болезней возникают из-за нарушения психики.

Существует много методов изучения ума. Я выбрал уединенное молчание и начал к нему готовиться.

У меня уже был опыт, когда без подготовки пытался освоить некоторые упражнения. Однажды я прочитал о бамбуковом дыхании. Автор, который его описывал, рекомендовал осваивать это дыхание постепенно, не менее двух месяцев. Но я не обратил внимание на двухмесячный срок. Прочитал и сразу же минут пятнадцать подышал этим способом. Два месяца я потом отходил, так сильно болели мышцы живота. После этого всег-

да, приступая к освоению нового метода, не спешу.

Специальной литературы не нашел, но немного в одной, немного в другой книге кое-что прочитал. Метод молчания с первого взгляда простой. Ни с кем не разговаривать несколько дней, не читать, не писать, не смотреть телевизор, ничего не делать, а просто жить. Желательно вне города, где-нибудь на природе. Дело было в марте, поэтому я запланировал недельку молчания на июнь, когда будет отпуск.

Начал по выходным ходить пешком в отдаленные парки. Туда полтора часа, назад столько же. Иду сам, ни с кем не разговариваю, люблюсь окружающим миром. Когда встречал знакомых, здоровался, но в разговор не вступал, делал вид, что тороплюсь. Во время прогулки наблюдал за своими мыслями. Пифагор называл мысли ласточками, потому что они летают быстро и куда хотят. Так за два-три месяца я понял, как работает мой ум, а вернее сказать, ничего не понял, потому что мысли рождались сами по себе. О работе, о семье и о разном другом. Но я понял, что мыслями можно управлять. Например, лезет в голову какая-нибудь гадость, а я могу ее заменить и думать о чем-нибудь хорошем. Еще я заметил, что ум поддается тренировке. Перед очередной прогулкой-молчанием начинаю думать только о хорошем. Но в процессе замечаю, что ум начина-

ет думать о чем-то неприятном. Я быстро меняю мысли снова на хорошие. И так через три-четыре прогулки мой ум уже привык, что, гуляя, нужно думать о хорошем.

Когда-то с одним пациентом я проводил лечебное голодание у него на даче. Он купил себе хатку в селе в сорока километрах от областного центра. Эта хатка, или маленький домик, стояла на самой окраине. Людей в селе было мало, а соседние дома пустовали. Рядом находился обрыв, с которого начинался спуск к реке Ингулец. Места прекрасные. После лечебного голодания этот человек избавился от многих болезней и в знак благодарности предложил мне пользоваться его домиком, когда я захочу.

В конце мая я созвонился с ним, сказал, что хочу несколько дней пожить в селе, но чтобы меня никто не тревожил. Мы съездили в это село, заехали к одному его знакомому, который приглядывал за домиком, и сказали, что я буду неделю отдыхать. Этому знакомому я еще сказал, чтобы он со мной не разговаривал, а если мне что-то будет нужно, то я сам к нему приду.

В начале июня перед поездкой я пошел в церковь причаститься. На исповеди, когда покался за грехи, а их у меня, как у всякого уважающего себя человека, немало, сказал священнику, что хочу несколько дней помолчать. Священник дал мне очень важный совет — не всем мыслям ве-

рить, которые будут появляться у меня в голове в период молчания, а когда будет трудно, мысленно молиться.

Накануне поездки рассчитал сколько и каких продуктов мне нужно. Пища влияет на процесс мышления, особенно тяжелая. В мой рацион вошли: крупы, растительное масло, хлеб, печенье, соль, сахар, картошка. Зелень была на даче.

Утром один знакомый отвез меня в село. По дороге я уже не разговаривал, о чем заранее с ним договорились. Процесс пошел. Начало лета, юг Украины — красота, а главное, делать ничего не нужно. Немного полежал, немного походил, на обед сварил суп. Поспал днем, хотя раньше днем не спал. Так дотянул до вечера. Поужинал, дождался темноты, люблюсь звездным небом. Мысли хорошие. Перед сном молча помолился и спокойно проспал целую ночь.

Утром сделал зарядку, позавтракал кашей. Начала нарастать мыслительная активность, хочется чем-то заняться, куда-нибудь пойти. До обеда было более-менее терпимо. Во второй половине дня началась какая-то атака мыслей. Ум постоянно что-то подкидывает, одну идею за другой. Хочется с кем-то общаться, говорить, что-то делать. Но я терплю. Когда уже сильно ум достает, читаю молитвы или псалмы, некоторые из них знаю наизусть. Периодически накатывали какие-то страхи, а иногда очень ясное решение неко-

торых вопросов. Но я молчу, наблюдаю за своим же умом. Продержался до вечера, сварил кашу, поужинал. Вышел во двор, хотел полюбоваться звездами, но опять начались какие-то смены мыслей, то страхи, то радость, то глупость. Сильно хотелось просто говорить или петь. Перед сном помолился и мысленно попросил у Бога помощи. Ночью проснулся от того, что на чердаке что-то двигалось. Вставать не стал, молча начал молиться, перекрестился и снова уснул. Никакого страха не испытывал. Утром проснулся, настроение бодрое, мысли спокойные. Сделал зарядку, умылся. Обошел дом. Чердак был закрыт на замок, значит, люди туда ночью залезть не могли. Сварил кашу, позавтракал. Вышел на обрыв, сел и начал любоваться природой. Мыслей никаких нет, на душе радостно и спокойно.

В детстве я мог целый день играть в футбол или гонять голубей, не замечая как пролетает день. Мне просто было хорошо. Так и сейчас, любясь рекой, лугом, полями, небом, птицами, звуками, мне было просто хорошо, спокойно, уютно. Как-то незаметно я начал понимать, что все вокруг ЖИВОЕ, разумное, вечное, хорошее, доброе. Стало видно, как дышит земля, какой густой и плотный воздух. И что мы, люди, частичка этого живого, великого и умом непостижимого, невидимого. Что все наполнено всемогущим разумом, который знает все наши мысли, видит

наши дела, любит нас, людей. Но не вмешивается в нашу жизнь, а дает право каждому человеку жить так, как сам человек хочет.

В таком состоянии я был почти до вечера, хотя время пролетело как за секунду. Приготовил себе ужин, ум спокоен, мыслей никаких нет. Начало садиться солнце, появились звезды, воздух наполнился ночными звуками. Было ощущение, что я прикоснулся к чему-то **ВЕЛИКОМУ, НЕ-ПОНЯТНОМУ**, но **ХОРОШЕМУ**. Перед сном поблагодарил Бога за сегодняшний день и лег спать.

Ночью проснулся от того, что опять что-то двигалось на чердаке, но не испугался. Помолился, перекрестился и уснул. Утром проснулся, сделал зарядку, помолился, приготовил завтрак. Настроение хорошее, мыслей никаких нет. Я просто живу там, где нахожусь. Пошел к реке, все вокруг вижу и слышу, чувствую запахи, ощущаю прохладу утреннего воздуха, росу на траве. На душе спокойно. Птицы летают, река течет, трава растет, пчелы мед собирают, ящерицы шелесят среди камней. Солнышко начинает припекать. Где-то мычат коровы, слышался звук трактора, моторной лодки. Рыбаки вдали ловят рыбу, через мост медленно проезжает автобус.

Так я погулял до обеда, и когда возвращался, понял, что есть два мира. Один мир создан для людей — это все, что я вчера и сегодня видел.

Этот мир честен, праведен, в нем все справедливо. Этот МИР ВЕЧЕН и НЕИЗМЕНЯЕМ. Он наполнен ЛЮБОВЬЮ и РАЗУМОМ. Нам своим умом его не понять. Его нужно видеть и ощущать. Его нужно слышать и пытаться понимать. И вот в этом МИРЕ люди создали свой мир — государств, политики, взаимоотношений, власти, денег, технологий.

Мне стало понятно, откуда берутся многие болезни, а главное, как от них избавляться. Ум мой в это время не работал, я просто понимал, что нужно стараться жить честно, заниматься своим делом, никого не осуждать, делать зарядку и учиться. Также я понял, что есть жизнь своя и чужая, что мысли и слова обладают энергией, что своей жизнью мы влияем на жизнь наших близких. В общем, мне стало понятным многое из того, что написано в Библии.

Пришел в свой домик, приготовил обед, пообедал.

А вечером вышел на трассу, поймал попутную машину и уехал домой. Я видел как мой ум возвращается к повседневным мыслям, о чем он думает, какие у него желания. Это было мое первое молчание, потом были еще. И каждый раз я получал что-то для себя новое.

На следующий день я отдал ключи хозяину, поблагодарил его и сказал, что на чердаке у него что-то живет. Он ответил, что забыл предупре-

дить меня. На чердаке у него каждый год живет змея, он как-то видел ее сброшенную кожу. Они ее не трогают, и она им не мешает.

В заключение этой главы я попробую выделить то главное, что я вынес из молчания.

Первое: есть Бог, но умом Его не понять.

Второе: в мире отношений, среди людей, есть очень много искушений жить нечесно.

Третье: многие люди не знают, что ум сильно влияет на тело человека и лечение большинства заболеваний нужно начинать с лечения ума. Так как делал Гиппократ.

По этому поводу еще сотни лет назад монахи-отшельники из Афонского монастыря описали три состояния ума. Первое – естественное, когда причины всех болезней и проблем человек ищет внутри себя и кается за них перед Богом. Второе – протиестественное, болезненное, когда человек обвиняет кого-то в своих болезнях или проблемах. Третье – когда чувствует в себе плоды Святого Духа (это состояние достигается смирением, любовью и милосердием). Еще монахи описали, что ум человека живой, обладает энергией и живет в сердце. Об этом я уже и раньше догадывался. Святые отцы написали, что хранение ума и хранение сердца одно и то же.

Болезни начинают возникать тогда, когда человек отдаляется от Бога. А у нас в Украине сердечно-сосудистые заболевания на первом месте.

Одно дело теория, а другое - практика. Без опыта любое обучение пропадает впустую. Все эти знания, и не только эти, я начал применять для восстановления здоровья больных людей.

Нормализация отношений на работе и с соседями

Плохие отношения — это путь к болезням. Когда человек часто кем-то или чем-то недоволен, переживает или боится, он вырабатывает отрицательную энергию. Через время у него появляются болезни.

Приведу пример. К нам в больницу назначили нового главного врача, старый ушел на повышение. Новый руководитель любил воспитывать своих подчиненных. На совещании или медицинском совете поднимал кого-нибудь из заведующих отделением и при всех ругал. В медицине всегда можно за что-нибудь придраться. Больше всего он невзлюбил заведующую терапевтическим отделением. На каждом совещании делал ей замечания.

Однажды после очередного медицинского совета, где досталось этой заведующей, мы возвращались в свои отделения. По дороге она начала мне жаловаться на то, что главный врач ее постоянно ругает. «А вы начните молиться за него»,

- посоветовал я ей. Месяца через два в конце рабочего дня ко мне в кабинет заходит эта заведующая. Из пакета достает коробку конфет и бутылку коньяка. Ставит на стол и говорит: «Большое спасибо». - «За что?» - удивился я. Она рассказывает. Начала каждый день молиться за главного врача, желать ему всего хорошего. Он перестал ее ругать. Теперь даже хвалит и ставит в пример другим врачам.

Уже позже, проводя семинары, я рекомендую людям молиться за тех, кто их обижает или несправедливо придирается. Происходят чудеса. У всех на работе, да и не только на работе, улучшаются отношения с обидчиками. В Библии написано, что нужно молиться за тех, кто вас обижает, любить тех, кто вас ненавидит, благословлять проклинающих вас. Если у вас есть с кем-нибудь проблемы, начинайте молиться за этого человека, думать о нем хорошо и скоро вы увидите чудо. Ваши взаимоотношения станут прекрасными.

Следующий пример. Молодая женщина жалуется на свою соседку. Живут на одной лестничной площадке. Несколько лет назад поругались, она уже не помнит из-за чего. После этого соседка ее ненавидит, завидует. Когда случайно встречаются в подъезде или на улице, отворачиваются друг друга.

Честно скажу вам: и смех, и грех. Взрослые люди, а ведут себя как глупцы да еще детям сво-

им пример подают. Некоторые из нас, украинцев, не понимают, что нужно стараться искать мира со всеми, тогда жизнь и здоровье улучшаются. А если мира нет, то болезни или проблемы не заставят себя долго ждать.

Этой женщине я объяснил, что нужно мысленно попросить прощение у соседки за свои обиды на нее. Начать молиться и желать соседке всего самого наилучшего. Что пожелаешь кому-то, получишь себе. Через три дня молодая женщина радостно сообщила, что помирилась с соседкой. Для меня ничего удивительного нет. Люди у нас в Украине в большинстве добрые и умные, некоторым только знаний не хватает.

Немного о наследственных и генетических заболеваниях

Есть разные точки зрения о причинах, вызывающих эти заболевания. Я приведу одну из них.

Мужчина пятидесяти двух лет перенес инсульт, лечился в больнице, находится на инвалидности. Просит меня посоветовать, что ему делать. Оказывается, что его отец и дед тоже перенесли инсульт примерно в том же возрасте, после чего прожили недолго. Ответ на этот вопрос прост, как в школьном учебнике для первого класса. Но решить такую простую задачу удастся далеко не

всем. Попробую объяснить тем, кто готов услышать.

Если в одном роду повторяются серьезные болезни, значит, причину нужно искать в образе жизни предыдущих поколений. Каждый человек появляется на свет от мамы и папы. Мамы и папы тоже появляются в этот мир от своих мам и пап, а те от своих и т.д. Все они были обыкновенными людьми, такими же, как и мы с вами. Жили в разное время, делали много хороших дел, но иногда ошибались, искушались и грешили. Некоторые из них знали, что за совершенные плохие дела или грехи, нужно обязательно покаяться и попросить прощение у Бога. Если они этого не делали, то отрабатывать грехи придется их детям, внукам или правнукам до третьего-четвертого колена, как написано в Библии.

Настоящая причина большинства тяжелых заболеваний как раз и есть грехи человека. Мир, в котором мы живем, с самого начала устроен идеально, честно и правильно. В нем есть все, чтобы человек жил долго и счастливо. К сожалению, не всем это удается, возникает много искушений, мы начинаем грешить, возникают болезни. Поэтому в старые времена считалось большим грехом умереть без покаяния. Но были такие люди, которые по тем или иным причинам этого не сделали. Например, не успели, не захотели, не верили. Тогда болезни передаются их детям или

могут возникать генетические нарушения у внуков, правнуков, праправнуков.

Мало кто из живущих сегодня в Украине задумывается о своих будущих потомках, особенно о тех, кого еще нет на этом свете. Но каждый должен знать, что за все наши несправедливые поступки, если не покаемся и не попросим прощения у Бога, будем отвечать мы сами или потомки. Так будет до тех пор, пока в этом роду кто-то не поймет, что нужно помолиться и попросить прощения у Бога за грехи своих предков, даже если он и не знает, какие грехи они совершали.

Отличие живых людей от тех, кого уже нет на этом свете, состоит в том, что живые могут просить Бога о прощении грехов за своих родственников, которых уже среди нас нет. Каждый раз, когда вы поминаете своих ушедших из жизни родственников или заказываете бескровные молитвы за них, просите о прощении грехов.

Теперь ближе к практике. Этому человеку, перенесшему инсульт, я посоветовал выполнять все назначения врача. Покаяться самому за свои грехи, а потом в молитве просить прощения у Бога за своих уже ушедших из жизни родственников до четвертого колена. Вопрос веры в Бога очень серьезный. Каждый должен сам решать, верить ему или не верить. Нельзя веру навязывать, точно так же нельзя навязывать и безверие. Был период в нашей истории, когда безверие или атеизм на-

вязывался целым народам, за что теперь многие страдают.

Некоторые спрашивают, как правильно молиться. Читайте Библию как молились Иисус Христос, пророк Даниил или спросите у священников. Но есть люди, которые в церковь не ходят, Библию не читают, к священникам не обращаются.

Таким как раз был и мой пациент. Ему я рекомендовал дома, когда никто не слышит, искренне попросить прощения у Бога за свои грехи, а также просить прощения за грехи своих предков, которых уже нет в живых. Он начал так делать. Постепенно здоровье начало улучшаться. Потом изменил питание, стал выполнять легкие физические упражнения. Через полгода чувствовал себя прекрасно. Но главное в другом: теперь в этом роду уже не будет инсультов у его сына, внуков и еще не родившихся правнуков. Болезнь из рода исчезла.

Мне приходилось сталкиваться со случаями, когда передавались по наследству сахарный диабет, бронхиальная астма и ряд других заболеваний. У тех больных, которые начинали постепенно постигать духовные истины и работать над собой, здоровье всегда улучшалось, а болезни из рода исчезали.

Несколько слов о генетических и психических заболеваниях, которыми страдают дети. Причи-

на этих грозных болезнях находится в прегрешениях кого-то из предков. Дети и родители чаще всего не виноваты, а настоящие виновники, возможно, давно не живут на белом свете. Лечение начинается со смирения с ситуацией. Ни в коем случае не осуждать своих предков, а начинать молиться за них, просить Бога, чтобы он их простил. Делайте больше добрых дел кому-то, особенно тем, кто не может вас отблагодарить. Читайте Библию, развивайтесь в ВЕРЕ. И если у вас появится ВЕРА хотя бы с горчичное зерно, то может произойти чудо: болезнь сама отступит, медицина поможет или какой-нибудь целитель исцелит.

Тем, кто начинает только приходить к вере в Бога, я рекомендую делать это постепенно и осмысленно. Не меняйтесь быстро. Вокруг есть близкие люди, коллеги, друзья. Они не всегда разделяют ваши взгляды. Правильный путь — это улучшение взаимоотношений с теми людьми, с которыми общаемся в жизни и даже с недоброжелателями. Вера — это, прежде всего, знания, и для того, чтобы их приобрести, нужно трудиться.

Дорогу осилит идущий.

Бессонница

Самым лучшим восстановителем сил у человека является полноценный сон. У взрослых длительность его шесть-восемь часов в сутки или даже больше. Это зависит от психосоматического типа, времени года, возраста, погоды, ритма жизни, взаимоотношений, пищи и ряда других факторов.

Есть немало людей, которые по тем или иным причинам не могут спокойно спать. Проснется человек ночью, лежит в постели и долго не может уснуть. Все бы ничего. Только мысли в голову лезут не совсем хорошие. Появляются страхи, тревоги.

Давно известно, что мысли обладают энергией. Допустим, проснется человек ночью или вообще не может уснуть с вечера, а у него в голове радостные, приятные мысли. Ему хорошо и спокойно. Происходит насыщение организма положительной энергией. Он потом целый день чувствует себя бодрым, полным сил. Но так почти не бывает. Чаще всего в периоды бессонных ночей в голову лезут всякие плохие мысли. Происходит наполнение организма плохой или отрицательной энергией. У таких людей потом целый день нет настроения, они легко обижаются, раздражаются, непродуктивно работают. Отрицательно влияют на окружающих. Если бессонница

возникает редко, ничего страшного нет. Но если она повторяется часто, становится хронической, ждите проблем со здоровьем.

Существует много методов восстановления сна: образ жизни, пища, травы, масло, вода, физические или дыхательные упражнения и ряд других. Я опишу один из них, который не требует материальных затрат и каких-либо усилий. Нужно только желание и чуть-чуть терпения. Метод поможет всем, кто захочет его использовать.

У каждого человека есть ум и тело. Ночью тех, кто не спит, беспокоит ум. Тело может спокойно лежать в постели, а ум не спит, думы думает. Мысли в голову лезут бесконтрольно, какие захотят, такие и возникают.

Метод, который предлагается, испытан на сотнях пациентов, страдающих бессонницей, и почти всем помогает. Делается это так. Днем или вечером, только не сразу после еды, вы садитесь на стул или в кресло. Закрываете глаза и две-три минуты вспоминаете свое детство. Когда вспомните детство, то попытайтесь там найти моменты, где вы пили воду, сок, молоко, компот, чай или любую другую жидкость. У многих людей получается сразу вспомнить детство и те моменты, когда они пили что-то приятное. Некоторые вспоминают не сразу, им нужно для этого дня два-три. Обязательные условия — вспоминать детство лет до десяти-двенадцати и жидкость, которую тогда пили.

Теперь самое интересное. Если не можете уснуть, то перед сном, лежа в постели, начинайте вспоминать, как и где в детстве вы что-то пили. Может, удастся вспомнить вкус, запах, цвет, теплоту или прохладу этой жидкости. Точно так же поступайте, если проснетесь ночью и не можете уснуть. Можно вспомнить один - два таких момента. Делайте так несколько ночей подряд. Гарантирую улучшение, а затем и полную нормализацию сна. Для борьбы с негативными мыслями рекомендую выучить несколько молитв или псалмов. Возникают плохие мысли, а вы читайте тоже мысленно молитву или псалом. Через некоторое время тревог, страхов в голове будет становиться все меньше.

Механизм этого метода прост. В детстве все люди не имели проблем со сном. Вода обладает уникальной способностью запоминать. Когда вы вспоминаете детство и еще при этом пьете мысленно что-то приятное, постепенно улучшается кровообращение в тех участках головного мозга, которые отвечают за сон. Вода знает свое дело.

Однажды на семинаре я рассказал об этом методе. Через два-три дня у многих бессонница исчезла. Но одна женщина сказала, что не может уснуть, ей даже хуже стало. «А как вы делаете?» - спросил я ее. — «Вспоминаю, как в детстве купалась в реке», - ответила она.

Поэтому повторяю еще раз. Нужно днем под-

готовиться и вспомнить, как в детстве вы пили жидкость, а не купались где-то. В момент, когда возникает бессонница, вы уже готовы и знаете, что нужно вспомнить. Можно всегда вспоминать один и тот же момент или разные.

Эта женщина быстро вспомнила, как пила в детстве сок. Сон у нее нормализовался.

Могу дать еще одну рекомендацию. Во все времена были люди, которые стремились познать Бога. Называлось это Боговедением и считалось даже важнее, чем жертвоприношение. Один из методов познания Бога — ночное бдение. Ночью не спать, а читать Библию, молиться и размышлять над Словом Божиим. Через время появляются откровения. Многие моменты в жизни становятся понятными. Поэтому тем, кто не знает, чем заняться в моменты бессонницы, можно начинать познавать Бога.

К чему приводит развод

У молодого мужчины, врача по специальности, не ладится семейная жизнь. Ему около сорока лет. Женился по любви сразу после института. Прожили с женой четыре года, родился сын. Все было хорошо, но случайно узнал, что жена ему изменяет. Развелись. Сильно переживал, особенно за маленького сына. Уехал в другой город, встретил женщину, пожил с ней три года.

В семье начались ссоры, подозрения, критика. Расстались. Периодически встречается с разными женщинами, хочет создать семью, но не получается. Пришел ко мне на консультацию посоветоваться, почему так происходит в его жизни.

Человек по-настоящему счастлив, если счастлив у себя дома. Здоровье — это состояние полного психического, физического и социального благополучия, а не только наличие или отсутствие каких-либо болезней. Семья является залогом крепкого здоровья или, наоборот, отношения в семье способствуют развитию многих заболеваний. Но ничего в нашей жизни не бывает просто так.

Начинаю его расспрашивать о родителях, дедушках, бабушках. Случайностей в таких важных вопросах, как создание и благополучие семьи, не бывает. Всегда есть причины неблагополучия, и часто они находятся в образе жизни предыдущих поколений.

Он единственный ребенок у своих родителей. Они живы, на пенсии. Часто родители между собой не ладили, хотели даже развестись. Лет с тридцати-сорока мама и папа страдали от разных болезней, лежали в больницах, оперировались. Большею частью мальчик жил у бабушки и дедушки, которые души в нем не чаяли. В школе учился хорошо, поступил в институт. Медицина ему нравится. Дедушка с бабушкой любили друг

друга, никогда друг с другом не ссорились.

Но оказывается, до встречи с бабушкой у дедушки была уже семья, двое сыновей. Дедушка, по специальности военный инженер, часто ездил в командировки. И на одном из военных заводов познакомился с бабушкой, которая была очень красивой. Влюбился, оставил семью и женился на ней. Своим детям от первого брака помогал деньгами, пока те не достигли совершеннолетия.

Рассказывая о дедушке и бабушке, сидящий передо мной врач даже прослезился. Они сильно его любили. Сейчас их уже нет на этом свете. В рассказе изложена причина несчастливого брака родителей и его неудачной семейной жизни. Когда дедушка оставил свою первую семью, а проще говоря, предал ее и женился на бабушке, то за его предательство начали отвечать потомки. Вначале дочь вышла замуж, но с мужем жила плохо, часто ссорились, потом начались болезни. У внука не сложилась личная жизнь. Все закономерно. В Библии написано, что за грехи отцов будут отвечать дети до третьего-четвертого колена. Дедушка совершил обычное преступление: предал свою жену и детей, оставил их и женился на другой. За его поступок отвечала вначале дочь своим несчастливым браком, теперь неудачи в семейной жизни преследуют и внука. Так всегда было и будет.

Выход из этой ситуации есть. У нас в Украине пока часто супруги разводятся. Причины бывают разные, но нельзя забывать, что своими поступками мы влияем на тех, кто будет жить после нас. За все наши неправильные, нечестные, приносящие вред другим действия всегда будет кто-то из нашего рода отвечать. Всегда. Не мной это придумано. Если бы дедушка верил в Бога и знал эти простые истины, то прежде, чем оставлять свою первую семью, хорошо бы подумал, на что он обрекает своих будущих детей и внуков.

В этом мире люди редко бывают совершенными и безупречными. Очень много искушений совершить какой-то проступок. Но нужно знать, что за этот проступок или грех, придется отвечать. Лучше, если самому человеку, совершившему что-то плохое, но часто отвечают его потомки. За последние, по крайней мере, две-три тысячи лет психология и взаимоотношения людей не изменились. Технологии стали другими, а люди по-прежнему наступают на одни и те же грабли.

Если бы дедушка, когда ушел из своей первой семьи и женился на бабушке, осознал неправильность своего поступка, помолился и попросил прощения у Бога, то у его дочери и внука жизнь была бы лучше. Но он этого не сделал, большинство людей тогда в Бога не верили и истин не знали. Да и сейчас в Украине немало людей,

которые создают проблемы своим еще даже не родившимся потомкам. Не думаем мы о счастье и здоровье тех, кто будет после нас, а напрасно. Они захотят нормально жить, быть здоровыми, выходить замуж или жениться, растить своих детей, любить и быть любимыми.

Все это я объяснил своему коллеге, молодому врачу. И дал следующие рекомендации. Покаяться за свои грехи, обиды, развод, нечестные поступки, а потом начать молиться за своего дедушку и бабушку, чтобы Бог простил им грехи. Несколько раз мы с ним встречались. Что-то он понял сразу, с чем-то был не согласен. Примерно через месяц впервые в жизни сознательно сходил в церковь, исповедался, выстоял службу и причастился. Начал молиться за своих родителей, и здоровье у них стало улучшаться. Молился также за своих уже ушедших из жизни дедушку и бабушку, просил Бога, чтобы простил им грехи. Заказывал бескровные молитвы. Потом он перестал со мной советоваться, и больше я его не видел.

Но года через два раздался телефонный звонок, какая-то женщина поздравляла меня с Днем медика, а потом передала трубку мужчине. Это оказался мой коллега. Он помирился со своей первой женой, сейчас живут вместе, сыну четырнадцать лет и ждут второго ребенка. Они счастливы и благодарят Бога, что помог им вернуть счастье. Я

искренне за них обрадовался и поблагодарил за поздравление. Пожелал им мудрости и материального достатка.

Основной вид моей деятельности — проведение оздоровительных и просветительных семинаров для населения. На них приходят разные люди. Немало и таких, кто в прошлом развелся. Счастливых среди них немного. Когда они получают знания и начинают осознавать прошлые ошибки, большинство исправляет их покаянием. Всем, кто развелся, неважно, какая причина развода была, я рекомендую покаяться. В мыслях или в церкви попросить у Бога прощения. Тогда их грехи не будут отрабатывать дети, внуки или правнуки.

Мне приходилось общаться с пожилыми людьми, которые родились до революции 1917 года. Всем своим детям и внукам они давали наставление ни в коем случае не разводиться. Раньше я не понимал их. Но когда начал просматривать жизнь поколений, выявил закономерность, что за грехи предков всегда кто-то в этом роду рассчитывается. Старые люди имели эти знания и старались передать нам.

Иногда на консультации приходят семейные пары, находящиеся на грани развода. Большинство находят похожие проблемы в жизни своих предков и начинают понимать, почему проблема возникла у них. С помощью покаяния и сми-

рения снимается агрессия к супругу. Немного терпения, и возвращаются теплые отношения и счастье. Во многих случаях семью удастся сохранить, но для этого нужно хотя бы одному члену семьи начать что-то для этого делать.

Редко процесс развода сопровождается ободной радостью супругов. Как правило, этому предшествуют ссоры, ревность, ненависть, оскорбления. Идет мощный выброс отрицательной энергии, которая впоследствии вызывает различные заболевания. Никакой любви не остается, да и была ли вообще любовь раньше? Настоящая любовь никогда не ревнует и не изменяет, а уважает и доверяет. Получается, что нам нужно учиться любить. Настоящая любовь требует труда, ее не купишь, она не всегда ласковая и добрая. Настоящая любовь никогда не делает ближнему зла.

Приведу еще пример. Ко мне приехала на консультацию женщина средних лет из другой области. Ей поставили диагноз онкологическое заболевание половой системы. Требовалась операция, и она приехала узнать, можно ли обойтись без операции. Я посоветовал ей все-таки делать операцию, но перед этим подготовиться. В нашем городе она остановилась у своего брата, операцию тоже договорилась делать в одной из наших больниц. На первой встрече-консультации я попросил ее рассказать о своей семье. Вот ее рассказ.

В девятнадцать лет, когда училась в техникуме, влюбилась и вышла замуж. Муж работал инженером на небольшом заводе. К окончанию техникума родила сына, через время дочь. Жили скромно в маленькой квартирке. Радовались каждой покупке. Дети подрастали, начали ходить в школу. Она работала на том же заводе, что и муж. Все было, как в обычной, нормальной семье. Во время приватизации муж стал хозяином завода. Материальное положение их семьи изменилось. Построили дом, купили дорогую машину. Дети к тому времени уже выросли и учились в университетах.

Неожиданно она начала подозревать, что у мужа есть другая женщина. Появилась ревность, обида. Отношения в семье ухудшились, участились ссоры. Примерно через год она уже знала, с кем ей муж изменяет. Пыталась поговорить с ним, но кроме ссор ничего не выходило. Потом муж ушел от нее к сопернице, которая была моложе нее на восемнадцать лет.

Тяжело было все это переносить, тем более на работе они виделись почти каждый день и сотрудники все знали. Материально ей и детям муж помогал хорошо. Кое-как она все-таки смирилась с ситуацией, предложила ему развестись. Развелись. Через время врачи обнаружили у нее злокачественную онкопатологию. Когда все это она рассказала мне, незнакомому человеку, и

еще поплакала, ей стало лучше. Всем становится лучше, когда они кому-то рассказывают или озвучивают свои проблемы.

Когда она успокоилась, я объяснил, что причины тяжелого заболевания - ссоры, обида, ревность, ненависть. Предложил начать лечение — покаяться. Мысленно попросить прощения у Бога, потом зайти в церковь исповедоваться, а до операции и причаститься. Мысленно попросить прощения у мужа за то, что ненавидит его, за свою ревность и обиду, а также помолиться за него.

Даже в тяжелых случаях, иногда на грани жизни люди не хотят понимать, что причина болезни они сами. Так и она никак не могла понять, почему нужно просить прощения у мужа и еще молиться за него. Ведь он же бросил ее, изменил, ушел к другой. «А детей своих вы любите?» - спрашиваю у нее.- «Да, - отвечает она. — Я им даже не сказала о своей болезни. Не хочу, чтобы они волновались».- «Наверное, вы хотите, чтобы ваши дети были счастливы, имели семьи, детей?» - продолжаю я. — «Конечно», - отвечает она. — «Не получится у них счастливой жизни из-за ваших с мужем проблем, если вы не помолитесь, не покаетесь, - говорю я. — Они тоже будут несчастливыми в браках, иметь болезни. Но если вы начнете что-то понимать, попросите мысленно прощения у мужа, помолитесь за него

и попросите Бога, чтобы Он вас простил, тогда у ваших детей и внуков будет возможность быть счастливыми».

Вот так шаг за шагом, со слезами шла подготовка к операции. И не только к операции, а борьба за счастье ее детей, ее рода. Иногда зло так въедается в память человека, что здравому смыслу туда трудно войти. Ей повезло, удалось понять и покаяться, попросить мысленно прощения у мужа и помолиться за него.

Операция прошла успешно. Через месяц она уехала домой, начала поправляться. Наши встречи даром не прошли. Она начала заниматься собой, явно помолодела, вернулась былая красота. А у бывшего мужа начались проблемы в новой семье, он даже приходил к ней, жаловался на молодую жену и на свое здоровье. Через время он попал в катастрофу и погиб. История печальная, но полностью правдивая.

Прошло время, дети закончили учебу, имеют семьи и своих детей. Моя пациентка здорова, работает. Помогает детям, ходит в церковь, всегда молится и просит Бога, чтобы Он простил мужа за его грехи. Иногда с ней в церковь ходят дети со своими семьями, тоже молятся за отца. Приезжая в гости к своему брату, эта женщина заходит ко мне. Советуется по некоторым вопросам, рассказывает о своей жизни, детях и внуках. Я рекомендовал ей начать делать больше добрых дел,

только делать эти дела тайно, создавать духовную защиту своим внукам, а может и правнукам.

Тема разводов бесконечна. Примеров можно приводить много, но хочу рассказать еще об одном случае. На прием пришел молодой мужчина сорока восьми лет. Захотел посоветоваться, как спокойнее развестись. Последние лет пять нет никакой жизни, постоянные ссоры в семье. Жена какая-то ненормальная стала. Детей уже вырастили, теперь ему хочется и самому нормально пожить. Человек этот довольно известный в городе, занимается бизнесом, политикой, поэтому громкий развод ему не сильно нужен.

«А какие причины ссор?» - спросил я у него. «Да никаких, - ответил он. — Материально обеспечены, не изменяю, с работы прихожу вовремя, в постели ее удовлетворяю. Но и дня не бывает, чтобы не поссорились». — «А вы пытались сделать отношения в семье без ссор?» - спросил я у него. — «Да много раз, - отвечает он, - но бесполезно». — «Давайте так, - говорю я ему. — Вы человек умный, известный, поработаем по теме создания спокойных отношений в вашей семье. Если не получится, тогда и разведетесь. Только работать честно». Он согласился.

Для возникновения ссор, обид и проблем в семье всегда должны быть причины. Не бывает дыма без огня. - «Скажите честно, у вас есть любовница?» Он немного замялся, потом сказал,

что здесь, в нашем городе нет. — «А где есть?» — спросил я. — «В другом городе», — ответил он. Ему иногда приходится туда ездить по работе. — «Когда она у вас появилась?» — «Лет пять назад», — сказал он. — «А ссоры в семье?» — «Тоже лет пять назад. Так ведь никто об этом не знает. Вы первый, кому я сказал, — повысил он голос. — Жена даже не подозревает». — «Это вам так кажется, — объяснял я ему. — Она просто чувствует ваше предательство, поэтому ссорится с вами, хотя и сама не может понять почему. С виду вы идеальный муж и отец. Но это только с виду, а на самом деле обычный человек, который предаст свою семью». — «Как же быть? — спрашивает он. — У вас прекрасная жена, чудесная семья, и ее нужно сохранить для блага и счастья детей и внуков, — рекомендую ему. — Теперь вы понимаете, почему возникают ссоры. Причина серьезная, и находится она в вас, в вашей супружеской измене, хотя и тайной. Все тайное рано или поздно становится явным. Пока вы на этапе ссор, и уже думаете о разводе».

Плоть, или тело человека, требует удовольствий. Слабые люди поддаются. Они изменяют супругам, не подозревая, что своими действиями разрушают счастье своих детей или внуков. Очень трудно устоять, когда мораль общества этому поощряет. Свои супружеские измены объясняют потребностью организма. Некоторые люди забыли,

что половые отношения между мужчиной и женщиной нужны, в первую очередь, для деторождения и только потом для получения удовольствия. Но такие удовольствия нужно получать только в своей семье. Измена и предательство — одно и то же. Измена Родине всегда считалась очень тяжким преступлением. Измена супругу — это измена Роды́не или семье, предательство своего рода. Что можно ожидать от человека, который предаст свой род? Поэтому в Библии блуд всегда считался большим грехом.

Своему пациенту я рекомендовал пойти в церковь, исповедаться и покаяться за свои грехи. Мысленно, повторяю — мысленно, попросить прощения у супруги за предательство. Когда будет в командировке, объяснить подруге, что счастье семьи ему дороже. С ним я провел всего две консультации. На исповедь он сходил через неделю, да и то ездил в другой город, в местных храмах исповедаться побоялся. Будучи в командировке, с любовницей не встречался, позвонил ей, поблагодарил за встречи. Объяснил, что решил восстановить отношения в семье. Незаметно ссор становилось все меньше. Жена постепенно превращалась в спокойную, добрую и любимую ним женщину. Примерно через полгода он зашел ко мне в офис, рассказал, что ездил с женой отдыхать в санаторий. Даже не подозревал, что у него такая прекрасная супруга.

От себя добавлю, что не бывает плохих супругов. Большинство людей в Украине добрые и порядочные, но отсутствие знаний мешает нормально жить. Семья всегда должна быть на первом месте. Как бы ни сладко было встречаться с кем-то на стороне, всегда ждите за это возмездия. Не сразу приходит наказание, есть время подумать и покаяться. Если так произошло, что семья уже распалась, обязательно нужно за это покаяться, попросить у Бога прощения. В противном случае наказание понесут потомки. Если в вашем роду были кто-либо из предков, которые разводились, обязательно за них помолитесь. Ни в коем случае не осуждайте их. Считается большим грехом осуждать свой род, а вот молиться за них, уже ушедших из жизни, считается необходимым долгом живущих.

Каждый человек может восстановить хорошие отношения в семье, если начнет что-то для этого делать. Никогда нельзя переделывать супруга, работать только с собой. Но это тема отдельной главы.

Кратко о себе

Родился в городе Снежное Донецкой области, в обычной шахтерской семье. Детство и юность проходили в небольшом шахтерском поселке. В школе учился неплохо, среди друзей особо ничем не выделялся. Разве только немного лучше играл в футбол да быстрее бегал.

Нас, мальчишек, часто удивлял большой, лохматый дядька, который летом и зимой ходил босиком. Как сейчас, помню его добрые глаза. Мы пытались дразнить его, а в ответ получали улыбку и ласковый, наполненный любовью взгляд. Взрослые всегда нас одергивали и с уважением говорили, что это Учитель Иванов.

После школы поступил в Донецкий медицинский институт. Окончив институт, работал заведующим отделением в больнице станции Помощная Кировоградской области, где, собственно, и получил настоящие навыки работы врача. В этой больнице работали, да, наверное, и сейчас работают прекрасные врачи, которые многому меня научили. Но особенно мне понравились люди, которые там живут — их доброта, отзывчивость и порядочность.

Потом служил военным врачом в Советской Армии на Дальнем Востоке, быстро получил звание капитана. Гарнизон наш был отдаленным, поэтому мне приходилось оказывать медицин-

скую помощь военным и членам их семей. Здесь было все: хирургия, терапия, гинекология, педиатрия, инфекции, неврология и многое другое.

После службы в армии вернулся на Украину, в город Херсон, где жили мои тесть и теща. Город мне очень понравился. Устроился на работу, через год назначили заведующим отделением. Так и проработал около двадцати лет. Высшую категорию получил в возрасте 35 лет.

Параллельно с работой в отделении читал лекции в медицинском колледже, руководил врачами-интернами. Пять лет писал кандидатскую диссертацию, изучал лечебное действие лазерного излучения. Благодаря диссертации неплохо изучил иммунологию и иммунохимию, белковый, жировой, углеводный и минеральный обмены веществ, а главное, научился анализировать, замечать детали и факты. В науке доверяют фактам и результатам.

Меня всегда интересовали новые достижения и направления в медицине. Незаметно для себя познакомился с медициной Китая, Индии, Тибета, Аюрведой, лечебным голоданием, биоэнергетикой. Но так как знания без практики ничего не дают, начал практиковать. Первыми пациентами в этой области были близкие — теща и тесть. Потом друзья, знакомые. Результаты в большинстве случаев были отличные, иногда даже удивляли меня — до чего все может быть легко и просто!

Когда был накоплен достаточный опыт, поехал в Национальную Академию последипломного обучения врачей, где и получил специальность врача-санолога. За это безмерно благодарен всем сотрудникам кафедры санологии, а особенно ее заведующему, профессору Апанасенко Г.Л.. Санология — это наука о здоровье.

Потом написал заявление главному врачу об увольнении с работы. Он пытался уговорить меня остаться, мол, я — хороший врач, руководитель, пользуюсь авторитетом и т.д. Я вежливо поблагодарил его за хорошее мнение обо мне. Но хороших врачей в Херсоне много, а санологов почти нет. На этом мы расстались.

К вере в Бога я относился, как большинство людей, живших в Советском Союзе. В церковь никогда не ходил, но особым атеистом тоже не был. Изучая Библию, именно изучая, а не просто читая, я решил применить Покаяние за грехи среди своих пациентов. Результат меня поразил. У всех больных, кто искренне осознавал неправильность каких-то своих поступков и просил у Бога прощения, через время улучшалось здоровье. Особо это было заметно у сердечно-сосудистых больных. Так почему же эти знания не применять???

Я бываю в разных городах Украины: Киеве, Донецке, Львове, Хмельницком, Одессе, Днепропетровске, Ужгороде, Симферополе, Харько-

ве и других. Общаясь со многими людьми, я выявил: большинство украинцев добрые, честные, трудолюбивые и порядочные люди. Еще мы доверчивые, как дети. Нас иногда легко обмануть. Чего нам немного не хватает, так это знаний, как нормально жить. Но это дело наживное. Нужно немножко терпения, и Украину ожидает большое будущее. Только не нужно ждать, что кто-то нам поможет, а самим начинать для себя что-то делать.

Прошу извинить меня за стиль изложения и, возможно, не совпадающие с Вашей точкой зрения некоторые моменты.

Желаю всем мудрости и материального достатка!

А. Лебедев

Лебедев А.

КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ В УКРАИНЕ

Обложка: Кучерявцева Е.А.

Верстка: Мамай А.А.

Корректор: Бойко И.Е.

Подписано в печать 03.02.09 г.

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

Усл. печ. листов 9,07. Тираж 150

Заказ № 308

ОАО «Херсонская городская типография» Украина,
73013, г. Херсон, ул. 40 лет Октября, 31.

тел./факс: (0552) 26-16-81, 34-20-00.

Свидетельство ХС № 39 от 02.12.03 г.

