**Как понять и успеть уловить тот самый начальный момент поломки, называемой энергополомкой, в энергетической системе организма, чтобы не переводить уже возникший острый патологический процесс в хронический, который становится нашим проклятым врагом на всю оставшуюся жизнь.**

**Человеческий организм имеет одну способность,**

**которой не обладает машина, -**

**способность восстанавливаться.**

 **Е. Крайль.**

**Ваше тело – самый совершенный инструмент во всей Вселенной. Если вы будете поставлять ему хорошее топливо, чистый воздух, закалять его упражнениями, солнечными ваннами и содержать во внутренней чистоте с помощью голодания, инструмент будет отлично выполнять свои функции.**

 Постоянно накапливающиеся в организме шлаки таят в себе будущие болезни человека. И когда природа хочет извергнуть эти шлаки, она выбирает «взрыв», который именует болезнью.

 **Болезнь –** это способ, с помощью которого природа показывает, что ваш организм переполнен токсичными веществами и внутренними ядами, а также лечит организм:

**- подъем температуры** указывает на то, что жизненная сила активизировалось, и идет работа по вытеснению болезнетворного начала из организма в виде обильного потения;

**- отсутствие аппетита ‒** идет экономия жизненной силы за счет прекращения растраты энергии на пищеварение;

**- общая слабость** – идет экономия жизненной силы за счет прекращения растраты энергии на физическую и второстепенную функциональную активность организма.

**Болезнь –** это нарушение целостности, потеря способности сопротивляться внешним и внутренним врагом живого организма.

**Любая болезнь –** от легкого покраснения кожи до рака любого органа – есть разрушение целостности всего организма.

**При этом всякая болезнь** начинается незаметно, с возбуждения нервных волокон, далее появляется раздражение (покраснение), затем воспаление (зуд), дальше изъязвление (язвы, распад тканей, трещины), затем уплотнение (наросты), и, наконец, образуется опухоль (рак).

 Г. Шелтон называет такую последовательность «единой патологической цепочкой» и напоминает, что рак начинается за много лет до того, как он окончательно проявляется.

 **Лучше предупредить болезнь, чем потом лечить ее**

 Живя по принципам питания естественными продуктами и физической активности, мы идем по дороге здоровья и долгой жизни. Большинство людей ничего не делают, чтобы предупредить болезни.

**1.Здоровый образ жизни**.

Надо раз и навсегда для себя усвоить тот факт, что природа не стремилась к обеспечению долголетия животных и человека, это подтверждают многие факты. Например, непрочность зубов, приводящая представителей животного мира к преждевременной смерти от голода. Ослабление зрения и слуха, что ведет к гибели от беззащитности. Наконец, преждевременная смерть наступает от накопления ядов и шлаков в межклеточном пространстве и от нарушения деятельности нервной системы.

Однако каждому человеку хочется жить, быть здоровым и трудиться как можно дольше, не ощущая бремени старости и болезней. Поэтому человек не подчиняется слепо природе: взамен зубов он изобрел протезы, в помощь слабеющему зрению изготовил очки, болезням противопоставил достижения медицины, старению организма – физкультуру и спорт. Но, несмотря на все это, старость подкрадывается незаметно, а с ней и все ее болезни, и мы под тяжестью лет все больше налагаем на себя запреты: не бегать, не ходить быстро, не поднимать тяжестей, не работать. Но все эти запреты не отодвигают, а приближают болезни и старость. Организм дряхлеет. И, как правило, не возраст всему виной, а мы сами, и старость и болезни совсем не подкрадываются к нам, а мы сами тянем их в дом. При этом система борьбы с болезнями и старческими недугами для большинства людей, в общем, одинакова – это применение всевозможных лекарств, которые только создают иллюзию победы и лишают организм сопротивления и самовосстановления. Сопротивляемость организма – мера его здоровья, и преодолеть сопротивление внешним вмешательством можно, только преодолев сам организм.

Возникает совершенно неприемлемое положение, когда врачам приходится сражаться с самим организмом. Происходит еще большее расшатывание, а не баланс организма, появляются симптомы других заболеваний. Мы принимаем еще больше лекарств. Медицинская терапия вытесняет собственные процессы лечения организма.

**Что же делать? Где найти исцеление?**

**Здоровый образ жизни** – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. При этом образе жизни создаются наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

При рискованном же образе жизни, когда человек своим поведением наносит ущерб своему здоровью, нормальное течение физиологических процессов затруднено, жизненные силы организма расходуются на компенсацию того вреда, который человек нанес здоровью своим поведением (например, организм пьяницы должен беспрестанно бороться с ацетальдегидом – ядовитым веществом, которое образуется в результате распада алкоголя; курильщик тратит внутренние силы на очистку самого себя от продуктов, содержащихся в табачном дыме, отравленный человек с забитым кишечником все свою энергию тратит на его очищение от завалов гниющих масс и т. д.).

Таким образом увеличивается вероятность заболеваний, происходит ускоренное изнашивание организма, продолжительность жизни сокращается.

Образ жизни – это система поведения человека в процессе жизнедеятельности, основанная на личном опыте, традициях, принятых нормах поведения, на знании законов жизнедеятельности и мотивов самореализации.

В большинстве случаев человек является только «потребителем» своего здоровья, но не его «производителем». Сохранение и воспроизводство здоровья находится в прямой зависимости от самого человека, от его сознания, культуры, нравственности, морально-волевых качеств и ценностно–мотивационных установок. Эти и другие индивидуальные качества человека определяют в конечном счете его образ жизни **– главный фактор здоровья**. При этом поведение следует считать здоровым, если оно ведет к достижению желаемого оздоровительного эффекта. Если этого нет, то каким бы разумным, этичным, культурным ни казалось рекомендуемое поведение, его неправильно относить к разряду здорового.

Следовательно, **здоровый образ жизни** – это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которой он придерживается не по принуждению, а с удовольствием и уверенностью, что она даст положительные результаты для сохранения и укрепления его здоровья.

25 лет тому назад, когда я впервые выбрала для себя Здоровый Образ Жизни во всей полноте его принципов, выбросив все лекарства химической природы, я поняла, как много чудесного теряют люди, игнорируя естественный образ жизни. Следуя законам природы, я по-настоящему начала чувствовать себя здоровой и физически, и духовно. Обливание холодной водой, босохождение, солнечные ванны, пешая ходьба, водные процедуры, правильное питание, профилактические и лечебные голодания по-настоящему сделали мое тело здоровым, а дух бодрым. С тех пор прошло много времени, вместо многочисленных лекарств химической природы, принимаемых мной, меня выручают голод и правильное питание в союзе с прекрасными принципами здорового образа жизни. Прошли годы, и Здоровый Образ Жизни стал моим путеводителем по жизни. Нет ничего проще, чем предупредить болезни, вместо того, чтобы потом лечить. С помощью принципов Здорового Образа Жизни я решаю все вопросы своего здоровья и не только, я обучаю всех своих пациентов ведению ЗОЖ. В природе есть все. Здоровый Образ Жизни и Природа – понятие единое, неразрывное, направление, принципы и трактовки которого даруют настоящее Здоровье.

**Дорогие друзья, от всей души хочу вам пожелать и даже навязать то состояние, в котором пребывает здоровый человек, следуя принципам Здорового Образа Жизни. Воистину, это великое чувство!**

**2. СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ.**

Получив прекрасные результаты от лечебного голодания и правильного питания, укрепляя свое здоровье, я с большим энтузиазмом начала применять все знания и опыт здоровой жизни при лечении своих пациентов. На тот период я имела честь работать в Районном центре ФЗОЖ. Конечно, род деятельности был выбран не случайно, так как, отказавшись для себя раз и навсегда от химических препаратов, я уже не могла их прописывать своим пациентам. Так как по специальности я терапевт, то так же, как и все врачи ортодоксальной медицины, раньше принимала их сама и назначала всем своим пациентам. В центре, куда я пошла работать с большим энтузиазмом, к моему большому сожалению, была только голая теория и никакой практики. И мне нужно было все пропускать через себя, чтобы доказать больным достоверность теоретических знаний. Совмещая теорию и практику, полученную мной в процессе экспериментов над собой, в одно целое, я максимально старалась все это донести до сознания своих многочисленных пациентов. Доступность, доказательность, надежность и сверхбыстрый эффект (это было актуально во все времена, актуально и сейчас) лекарственной химии, навязанные людям чиновниками ортодоксальной медицины, настолько глубоко сидят в сознании людей, что при попытке предложить поменять старый образ жизни на новый убедить их было очень нелегко. Для большинства моих пациентов, как и для моих родственников и близких, отказаться от вкусной соблазнительной еды и многих прелестей жизни, даже если они разрушают здоровье, было очень тяжелой задачей. Мое окружение, пристально наблюдая за мной и видя мои положительные результаты в течение долгих лет, продолжает жить по старой программе. Они давно убедились в действенности моей программы, но патологическая пищевая зависимость и полное отсутствие силы воли давно их сделали инвалидами. Все они страдают как минимум одним серьезным заболеванием или нескольким одновременно, помимо других, менее тяжелых болезней. Они продолжают есть мертвую пищу и пичкать себя лекарствами. Но даже это их не может заставит поменяться в лучшую сторону, так как многие хотят оставаться здоровым, при этом не делая ничего, продолжая искать то чудодейственное лекарство где угодно, но только не в природе. И мне как врачу, работающему с массой пациентов, нужно было что-то делать, чтобы найти общий знаменатель для всех. Опять поиски!

Нужно было найти универсальный метод оздоровления и лечения, подходящий всем, не только мне, но и моим пациентам, без побочных эффектов, и дающий надежный результат. В длительных поисках методов альтернативной медицины мне посчастливилось познакомиться с уникальной системой, которая настолько удивила меня простотой своего применения, что я незамедлительно решила изучить и применять ее принципы в своей врачебной практике. Это довольно молодая дисциплина в структуре рефлексотерапии, именуемая СУ-ДЖОК. В переводе «СУ» означает «кисть», «Джок» ‒ «стопа». То есть методика лечения и оздоровления больных с помощью активации биологически активных точек, расположенных на кистях и стопах.

Изучая принципы и теорию этого метода, я вновь столкнулась с той истиной, что все на свете должно находиться в уравновешенном состоянии, разбалансировка же приводит к тем или иным нарушениям, вызывающим те или иные заболевания. Это равновесие поддерживается течением животворящей энергии в энергетических каналах ‒ меридианах, ее блокировка и застой и есть основа любого заболевания. Я усиленно начала изучать, применять и проверять на себе действенность принципов этой дисциплины, довольно новой в медицине в контексте восточных практик. Применяя принципы Су-Джок в своей практике, я довольно быстро начала получать изумительные результаты этой новой практики, особенно, как успела заметить, при острых состояниях. Прошло немного времени, и я поняла, что, несмотря на простоту применения, метод прекрасно работает, к тому же результаты приятно удивляют своей стойкостью и надежностью. Одна особенность, которую наблюдаю постоянно ‒ это особенно быстрый эффект при острых состояниях, при только еще начавшейся энергополомке, т. е. при первой стадии болезни, что немаловажно как для пациента, так и для врача. Иногда было достаточно одного-двух сеансов, чтобы больной восстановился полностью, т. е. временная разбалансировка или застой энергии быстро корригируется с помощью простых игл, магнита, прижигания полынной сигарой, семенами различных растений и многим другим природного происхождения.

**Проблема здравоохранения.**

В настоящее время действующая система здравоохранения недостаточно эффективна. Появляются все новые заболевания, против которых существующая система бессильна: сердечные заболевания, сахарный диабет, рак, СПИД,  различные формы гепатита, психические расстройства, стрессы и т. д. Кроме того, высокие риски современных медицинских методов приводят к значительному увеличению расходов на здравоохранение в результате чрезмерного использования высоких технологий и лекарственных средств. Пугающий сценарий такого развития в  ближайшие тысячелетия заставляет задуматься о поиске других, альтернативных вариантов.

**Эффективное решение.**

Целостная система исцеления, известная как «альтернативная медицина», которая активирует внутренние ресурсы и способности организма для эффективной борьбы с болезнями, способна заменить консервативную медицину.

Изобретенная выдающимся корейским философом, профессором Пак Чжэ Ву **Су-Джок**-терапия является новым подходом к лечению. Су-Джок-терапия является системой лечения, состоящей из различных методов профилактики и лечения болезней и восстановления здоровья без лекарств. Теоретической основой этой системы исцеления является открытие саморегулирования  энергетической системы человеческого тела: организм человека ‒ целостный механизм, в котором все взаимосвязано, в каждом органе содержится информация о других частях человеческого тела. Ладони и стопы являются наиболее доступными органами человека, через которые можно удобно и эффективно воздействовать на другие части тела. Они своего рода пульты дистанционного управления для лечения всего организма.

**Су-Джок-система.**

В корейском языке «СУ» ‒ это ладонь, а «Джок» ‒ стопа. Теоретической основой этой системы лечения является открытие в каждой руке и ноге поверхностей и точек, соответствующих определенным органам человеческого тела.

Даже простым массированием активных точек на ладони и стопе с помощью диагностической или массажной палочки мы можем разбудить, активизировать и заставить течь ту энергию, которая по каким-то причинам застоялась, вызывая блок, который и есть первая стадия любого патологического процесса, называемая энергополомкой**.**

**Су- Джок-терапия ‒ самый простой, безопасный, эффективный, природный метод среди многих метафизических учений, предлагаемых сейчас на рынке современной медицины, доступный каждому желающему поправить свое здоровье.**

**3. Гирудотерапия как метод натурального лечения.**

Следующей станцией в моем поиске оздоровления и восстановления организма природными методами было ознакомление с довольно старой дисциплиной гирудотерапией как еще одним природным способом лечения с новыми возможностями. И в 2008 году в центре медицинской пиявки **«Юнитек»** города **Барнаула** я прошла первичную специализацию по гирудотерапии. Я работаю в этом направлении уже около 12 лет и с твердостью могу сказать, что это по-настоящему уникальный метод лечения среди других дисциплин альтернативной медицины, который более-менее, знаком простому народу. Гирудотерапию многие называют скорее народным методом лечения, нежели традиционным. Ознакомление с гирудотерапией еще раз подтвердило мои взгляды и упрочило доверие к альтернативным дисциплинам. Я усиленно начала применять ее как для себя и своих близких, так и при лечении больных. Результаты были великолепными.

Во время специализации по рекомендации главного врача этого центра, я приобрела замечательную книгу В. А. Савинова «Комплексная гирудотерапия», которая открыла новые горизонты в моем врачевании. После ознакомления, изучения и тем более применения на практике принципов лечения пиявкой, изложенных в этой книге, я приходила в восторг от результатов, которые получала.

Вот что пишет П. А. Савинов, автор книги « Комплексная гирудотерапия» , о несовершенстве консервативных подходов к лечению и необходимости внедрения принципов метафизической терапии: **«Основной парадокс современной клинической медицины: изменился человек, изменилась его среда обитания, изменился характер связей между ними, но не меняются лечебные подходы, все усилия лечебно-профилактических стратегий сосредоточены на устранении расстройств отдельно взятых систем и органов, без учета нарушений системообразующего фактора – энергосистемы, которая определяет главные акценты во взаимоотношениях и здорового, и больного человека с окружающей средой. Результат такой лечебно-профилактической стратегии очевиден: сверхсмертность, депопуляция, инвалидизация населения, деградация нарождающегося потомства»**.

Одним словом, парадокс в общественном развитии, в превентивной и восстановительной медицине все чаще и шире в последние годы решается тонкоматериальными способами, что является поводом ставить вопрос об обосновании нового направления в клинической медицине под названием **«метафизика врачевания»,** которую следовало бы воспринимать как воздействие энергии на органы, а также контроль их функции и морфологии с помощью энергетических воздействий.

Физическое тело человека контактирует с тонкоматериальной сферой посредством энергосистемы, одним из основных параметров которой являются энергетические центры (чакры), которые преобразуют космическую энергию в человеческую, усиливают поток энергии от Духа к материи, переводят энергию Духа на иной уровень нашего бытия, питая разум, тело и душу.

**Фигурально говоря, чакры ‒ это понижающие трансформаторы, которые адаптируют космические энергии к земным условиям.**

В чем же преимущества метафизики врачевания по сравнению с существующими методами лечения? Почему использование в терапевтических программах метафизических подходов оказывается более эффективным, нежели это бывает при стандартно используемых в ортодоксальной клинической медицине таблетке, скальпеле, аппарате.

Вот что говорит автор П. А. Савинов в своей книге: «С**егодня с достаточной обоснованной определенностью можно сказать, что любой патологический процесс начинается с энергополомки, при этом первично то, что центральное звено энергосистемы ‒ чакры, каналы, меридианы не способны прокачивать энергетические потоки в ткани, в частности из-за блоков и пробок в энергопроводах. Вот почему восстановление функции чакр с помощью пиявки, пчелы, глины… и многих других энергетических воздействий является этиологическим методом лечения любого заболевания и изначально обеспечивают благоприятный прогноз, чего не скажешь о таблетке и скальпеле, которые осиливают, как правило, лечение не более чем симптомов болезни и отдельных параметров патогенеза».**

**В связи с этим вполне обоснованно и главные, и дополнительные энергетические центры называют пультом управления здоровьем.**

Итак, вывод следующий: через энергетические центры (чакры) мы можем восстановить тот пробел, вызывающий энергополомку, который как раз и свойствен первой стадии любого патологического процесса. Ведь пиявка как энергетическое существо обладает мощнейшей энергетикой, которой заряжает пациента при каждом сеансе. Я это наблюдаю вот уже в течение 12 лет своего врачевания пиявкой каждый день, у каждого отдельного пациента.

**4. Лечебное голодание. Очищение организма как процедура первостепенной важности, игнорирование которой приводит к долгим страданиям, жизни в плену у лекарственных средств.**

Любая болезнь – от легкого покраснения кожи до рака любого органа – есть разрушение целостности всего организма (т. е. болезнь всего организма, а не отдельного его участка). Называют ли болезнь тонзиллитом, эндокардитом, колитом, гастритом, циститом (от греч. «ит», «итс», что означает «воспаление») или она носит название «пиорея», «туберкулез», «язва», «рак» – она вызвана накоплением в организме токсинов (ядов), которые отравляют его, откуда бы они ни поступали – извне (пищевые, растительные, животные, лекарственные и др.) или изнутри, образовавшись как результат жизнедеятельности самого организма либо тех микроорганизмов , которые его заселяют.

Человек полностью выздоравливает при остром состоянии в том случае, когда у него имеется достаточный запас жизненной силы, когда он ее экономит, отказываясь от принятия пищи, и соблюдает покой. Что касается медикаментозного лечения, жаропонижающих препаратов и т. п., то им в этом природном процессе нет места. Они, наоборот, срывают его, подавляют и вредят. Истинные врачи древности делали все, чтобы способствовать облегчению этого природного процесса.

Очищение — это необходимая регулярная практика, при которой из организма выводятся накопившиеся в результате его жизнедеятельности отходы. Вся наша культура кулинарии основана на блюдах, состав которых в корне противоречит всем канонам целебного питания.

Как и что нужно делать здравомыслящему человеку, чтобы противостоять той агрессии со стороны бурно развивающейся цивилизации, особенно в сфере фармацевтики, дабы не оказаться в плену своих дурных привычек и при этом остаться в живых? Выход есть: снова вернуться к прекрасным естественным древним методам матушки-Природы – голоданию и природной пище, дарованной нам Всевышним.

**Голодание ‒ единственный эволюционный метод, при котором через систематическое очищение вы можете возвратиться постепенно к нормальному состоянию.**

 **Голодание – это великий очиститель, так как только в очищенном организме может происходить нормальное функционирование всех систем.**

**Сама природа отвращением во время болезни к пище показывает, что мы не в состоянии в это время ее переварить.**

Врачи, практиковавшие лечения больных обычными методами, а затем опробовавшие голодание, отмечают тот факт, что одно лечебное голодание заменяет массу лечебно-профилактических методик и в то же время обеспечивает более фундаментальный положительный результат даже в тех случаях, когда оно проводится без всякого медицинского контроля.

Годами накопленный опыт показывает, что практически все болезни должны поддаваться лечению голодом при достаточной длительности и повторяемости. Так оно и есть на самом деле. Ведь известно, что не болезнь играет главную роль, а человек, желающий излечиться.

Важно отметить и тот факт, что большинство людей, лечившихся голоданием, до его применения в течение многих лет испробовали другие формы лечения: лекарства, облучение, операции, массажи, всевозможные процедуры, электролечение, самовнушение, иглорефлексотерапию и т. д. – безрезультатно. К голоду они прибегали в последнюю очередь.

**Когда крупнейшему специалисту по голоданию Г. А. Войтовичу был задан вопрос, можно ли проводить голодания самостоятельно, в домашних условиях, он ответил: «Древняя цивилизация не имела больниц. Поэтому все методы лечения, в том числе и лечение голоданием, применялись в домашних условиях».**

По натуре я очень энергичный человек. Стопроцентную подпитку я получаю только от матушки-Природы. Но если я заболеваю каким-нибудь недугом, то первым делом, полностью уединяясь с природой, телом и душой, всецело отдаю себя голоду. Понимая и принимая тот факт, что по какой-либо причине временно идет нарушение той связи с природой, благодаря которой полноценно функционировал мой организм и функционирует все живое на Земле, я даю возможность своему телу снова воссоединиться с этой божественной невидимой нитью – энергией Вселенной, дыханием Земли. Когда я уединяюсь и принимаю только натуральные средства оздоровления, сразу восстанавливается та невидимая связь между человеком и природой, и я снова в форме. И скажу вам: я никогда не заболеваю более чем на один день, два или очень редко три дня, и всегда восстанавливаюсь, не принимая ни единого лекарственного препарата, за исключением только природных средств. И все свои голодные дни (одно-, трех-, семи-, десяти-, пятнадцатидневные, притом неоднократные), за исключением 26-дневных (нужно было получить сертификат специалиста), я проводила в домашних условиях и провожу по сей день. И могу сказать со стопроцентной уверенностью, что это под силу всем.

Конечно, как и у всех видов лечения, у метода голодания тоже есть свои показания и противопоказания, с которыми специалист непременно знакомит пациента при первичном осмотре, когда обговариваются все тонкости и детали самого процесса голода. Голодание ‒ самый древний и естественный метод лечения и оздоровления из существующих в природе, которым пользовались не только люди, но и животные. В отличие от видоизмененного, цивилизованного современного человека, животные продолжают и по сей день лечить себя этим уникальным методом, которому нет цены.

**Голодание ‒ самый надежный метод лечения, который восстанавливает здоровье не только на физическом, но и на метафизическом уровне, устраняя застой в энергетических каналах, заново заряжает все клетки и ткани всего организма в целом этой живительной, целительной и поистине божественной энергией. И заряженный новым зарядом организм работает на полную мощь, чего не может дать ни одно лекарство химической природы, а только наркотики, заманивающие в вечную ловушку.**

**3. Здоровое питание.**

**Мы получаем большую часть энергии из употребляемой пищи, в которой запасена солнечная энергия. Поэтому здоровая пища является самым важным аспектом сохранения здоровья.**

Питание — это лекарство, которое, однозначно, делает нас более духовными. Из всех теорий, что выдвигались за последние 70-80 лет учеными – диетологами, приверженцами вегетарианского или смешанного питания, заслуживает внимания и логического обоснования роль и значение целебного видового питания.

Это такое питание, когда естество данного продукта не смешивается с другими продуктами во избежание опасного брожения в желудочно-кишечном тракте. Вся наша культура кулинарии основана на блюдах, состав которых в корне противоречит всем каноном целебного питания.

Раздельное питание. Считается, что наилучшему перевариванию и усвоению пищи способствует раздельное питание. Бездумное смешение белкового и углеводного стола приводит ко многим заболеваниям пищеварительного тракта и, как следствие плохо переваренной пищи, к развитию интоксикации.

Напротив, соблюдая правила раздельного питания, употребляя свежевыжатые соки, очищенную от химических примесей воду, проходя регулярно самостоятельно противопаразитарную очистительную программу,

**ТЕКСТ ОБОРВАН**

**5. Дыхательная практика. Ходьба ради жизни.**

Любые физические упражнения очень ценны для здоровья и прекрасно помогают быть всегда в форме, усиливая кровообращение во всем организме, они действуют лучше любого лекарства. Знаменитый натуропат, нами всеми любимый П. Брэгг, в своей книге «Система оздоровления П. Брэгга» физические упражнения называет одним из природных докторов среди девяти других. И пешую ходьбу он считает королевой физической культуры. Воистину это так! Я лично с ним согласна стопроцентно. Я никогда не пользуюсь автомобилем для передвижения на небольшие расстояния, предпочитая всегда простую пешую ходьбу. Если у вас нет свободного времени, возьмите себе за правило никогда не ложиться спать, не прогулявшись на чистом воздухе 6 километров, все равно по какой погоде. Если часовая прогулка все-таки слишком утомит вас, не спешите — начните с получасовой, продлив ее потом постепенно. И полчаса ритмического дыхания утром и столько же его вечером — это колоссально снабдит кислородом и магнетизмом весь ваш организм. Ритм дыхания находится в обязательной связи с ритмом ходьбы, что имеет свои очень важные последствия для глубины и легкости дыхания.

**6. Паразиты. Гельминты. Грибки.**

**Они притаились, их не видно и не слышно – только потеря энергии и концентрации. Они провоцируют нервные срывы, толкают на преступления, вызывают тяжелейшие депрессии.**

**Их имя - гельминты!**

**Каждая третья особь в нашем биологическом мире**

**погибает от съедения паразитическими червями.**

 **Академик К. И. Скрябин.**

**Паразиты. Кто они такие, друзья наши или враги?**

 **Почему вокруг этих вроде бы безобидных существ так много разговоров? Конечно, меня как человека, всегда ищущего природные методы оздоровления и жаждущего иметь настоящее здоровье, эта тема тоже не оставила равнодушной.**

 Я опять в поиске: читала, изучала, проверяла, применяя, как всегда, для себя, действенность разных теорий, и не скажу, что открыла Америку, но много невероятных фактов для себя я почерпнула. Той информации и новой теории, которую я извлекала из трудов таких великих людей-ученых, как К. Ниши, Г. П. Малахов, Н. А. Семенова, О. Елесева, П. Брэгг, Л. Хей, Б.Р. Увайдов и многих других, было недостаточно. Интуитивно я всегда чувствовала, что есть что-то, чего не знаю. Поиски продолжались. При очередном моем безустанном поиске я ознакомилась еще с одной немаловажной проблемой человечества, ставшей актуальной, как никогда, – миром паразитов. При попытке узнать и понять биологическую сущность паразитов как вида я была потрясена, узнав о том, какого масштаба урон они наносят здоровью человека. Хотя на тот период своего врачевания я о них знала немало и считала себя в этой сфере неплохо информированным человеком, мне пришлось еще много о них узнавать, чтобы не потеряться на просторах безграничного микромира.

 Вот что пишет о них автор книги «Очистись от паразитов и живи без паразитов» Н. А. Семенова:

 **«Принцип разумного человека – всегда выполнять требования природы, обеспечивающей полноценное состояние своего Экоса (обиталища).**

 **Принцип паразита — это принцип пользования средой обитания с максимальным воспроизводством потомства за счет ресурсов чужой среды до самой ее последней капли крови. Паразиты вживаются в тело человека, в органы и системы, и пожирают все подряд. Они присваивают себе наш Экос. А мы, люди, питаемся их объедками и испражнениями».**

 **А вот что пишет автор многочисленных книг по очищению организма от паразитов, гельминтов и грибков, человек, обладающий невероятным багажом знаний не только теоретических, но и практических, автор, сделавший себя эталоном чистоты тела и души, В. С. Островский, в своей бесценной книге «Гарантия Здоровья»:**

«Начиная писать эти сроки, ясно представляю, какой негатив и чувство отвращения вызовет одно упоминание о такой паразитарной инфекции как лямблии, цепни, аскариды и прочие кишечные паразиты. Зачастую эти негативные эмоции автоматически переводятся на других, только не на нас самих. Психологически мы не готовы воспринять, что в нас, взрослых людях, живут паразиты. Утверждение паразитологов, что паразитарная инфекция есть в каждом из нас, ‒ даже у досточтимых докторов, которые врачуют нас, — это гром среди ясного дня. У многих ведущих здоровый образ жизни и правильно питающихся не наблюдается значительных улучшений состояния здоровья ввиду наличия в них паразитов.

В течение тысячелетий человек, употребляя, в основном животно- растительную пищу, получал вместе с ней антимикробные, противопаразитарные и противовирусные активные вещества. Снижение потребления дикорастущих растений, плодов, ягод, замена их культивированными овощами и фруктами, их термическая и промышленная отработка привели к снижению потребления природных фитонцидов, а также природных антибиотиков и, как следствие, к снижению противопаразитарного иммунитета.

**Ни любящая жена, ни заботящиеся о вас дети, ни соболезнующие друзья, ни коллеги, ни сердобольные врачи либо аптекарские торговцы таблетками и химическими препаратами не могут услышать и почувствовать состояние вашего здоровья.**

Вы ответственны за него, и оно неоднократно различными симптомами дает о себе знать, но каждый раз натыкается на глухую стену непонимания, пренебрежения к его сигналам».

Не лечить болезни, а суметь жить без них на протяжении всей жизни, организовывая себе такой образ жизни, который обеспечивает долгую счастливую, гармоничную жизнь в ладу с природой, без болезней и страданий – это его главная мысль.

**Ни гирудотерапия, ни хиропрактика, ни методы Су-Джок-терапии, ни даже самый правильно организованный образ жизни не дадут полноценного здоровья, если в организме живут непрошенные гости с их потомством. Проводить полную противопаразитарную программу два раза в год и выработать привычку постоянно держать свой организм в чистоте должно быть главным правилом для каждого, кто хочет жить без лекарственной химии и при этом оставаться здоровым.**

 **Можно ли жить без таблеток? Как организовать здоровую жизнь**

И вот прошло 25 лет моего врачевания (я дипломированный врач) натуральными средствами вместо лекарственной химии, от которой я намеренно отказалась ровно 25 лет тому назад, и мне не приходилось ни минуты об этом сожалеть. И с тех пор я не положила в рот ни одной таблетки, даже наших безобидных (в кавычках) жаропонижающих и анальгетиков. Итак, стоял вопрос ребром, как и чем лечиться. Конечно, принимать такое серьезное и бесповоротное решение оставить за спиной целых 8 лет медицинского образования и пять лет врачебной практики с лекарственным подходом было нелегко. Я все эти годы всесторонне искала и продолжаю искать и пополнять свой багаж знаний все новыми и новыми учениями естественной, альтернативной медицины. Изучала много методик и систем не только отечественных, но и зарубежных ученых. Все пропускала через себя, проверяла и экспериментировала постоянно, пока не получала достоверные результаты в виде реакций своего организма на тот или иной рецепт или лекарство. Но здесь речь шла только об альтернативной медицине, но никак не о лекарственной химии.

 Именно новые знания о целостном подходе к организму, игнорирование любой узкой специализации во врачевании, обязательное понимание природы любой болезни, принятие энергореабилитации как первостепенной необходимости при любом подходе в лечении и многое другое дало мне возможность врачевать, жить и выживать, не прибегая к услугам лекарственной химии при лечении и детей, и родных и близких, и, естественно, своих пациентов. Изучив много теорий и методик разных ученых и корифеев альтернативной медицины (ЗОЖ, Су-Джок, фитотерапия, массаж, уринотерапия, правильное питание, парапсихология, ароматерапия, противопаразитарная программа), все-таки я отдаю предпочтение таким серьезным дисциплинам, как классическое голодание, гирудотерапия и правильное питание.

Конечно, было бы очень неправильно и нечестно игнорировать такую очень мощную и остро необходимую процедуру и даже самое главное звено, с которого должно стартовать лечение любого заболевания, как очистка организма. Заболевания любого генеза, психологического или физического, легко и почти полностью поддаются лечению при применении вышеперечисленных методов во главе с очистительными мероприятиями.

**Итак, главная мысль, которую я хочу донести до вашего сознания, ‒ это как можно раньше распознать и устранить причины, приводящие к энергополомке, на первой стадии любого начавшегося патологического процесса. Их всего три: энергетическая, топологическая и морфологическая.**

Вот что пишет по этому поводу японский профессор, основатель натуральной гигиены К. Ниши в своей книге «Попрощайтесь с болезнями».

«**НЕ ЛЕЧИТЬ БОЛЕЗНИ, А УЧИТЬ, КАК ИХ ИЗБЕЖАТЬ, ИСПОЛЬЗУЯ ЗНАНИЯ ЗАКОНОВ ЖИЗНИ»** – так звучит его первый принцип натуральной гигиены.

При рождении природа в нас закладывает защитные и целительные силы, которые работают в течение всей жизни для нас. Но мы, невежды, не обладая определенными знаниями в области настоящего здоровья, постоянно подавляем их всевозможными медикаментами – ядами, вместо того чтобы прислушаться к зову организма. Мудрый здоровый организм всегда нас предупреждает о неблагополучии. И нам нужно всего лишь прислушаться к внутренним сигналам организма, таким как боль, повышение температуры, кашель, насморк, понос, рвота и т. д. Эти сигналы всегда стараются нас защищать. И наша задача ни в коем случае не подавлять их, а создавать для себя такие условия, при которых станет возможным устанавливать и поддерживать в дальнейшем всесторонние связи организма как с внутренней, так и с внешней средой. Только тогда идеально заработают заложенные в нас природой мощные приспособительные силы – силы иммунитета, саморегуляции, самовосстановления и самосовершенствования.

Как только вы заметили у себя какой-нибудь симптом или симптомокомплекс того описанного ниже состояния, называемого синдромом хронической усталости, тут же постараться понять, услышать, уловить и найти самую главную причину среди множества других причин и устранить ее, притом только природными, натуральными средствами. И никак иначе. Но если вам пока еще не удается это сделать, то вы, не тратя времени, сразу же прибегайте к выполнению следующих мероприятий и процедур, которыми я пользуюсь сама. И я не боюсь повторяться, что делаю это уже на протяжении 25 лет, благодаря чему я не употребляю ни одной таблетки и не пользуюсь услугами нашей лекарственной медицины. И это несмотря на то, что я дипломированный врач.

1. **Первое, что нужно делать ‒ это полностью довериться силе природы, жить по Законам природы, подчиняясь и соблюдая их.**

 Я всецело доверяю силе природы, и она меня еще никогда не подводила. Защитные силы работают лучше всех лекарств, воистину это так. Если у меня появляется температура, заболит голова или затошнит, я первым делом ухожу в голод, и голодаю столько, сколько понадобится. Я прекрасно понимаю, что в данном случае потеряна внутренняя чистота, вследствие чего нарушено равновесие в организме. Когда мне приходится нарушать законы природы, законы жизни по сложившимся каким-то обстоятельствам (поем на ночь, притом недобротную пищу, просплю допоздна, ограничу себя в движении), меня Бог тут же наказывает. Я НАЧИНАЮ БОЛЕТЬ. У меня ухудшается настроение, появляется слабость, головные боли, проблемы с пищеварением, теряется активность мышц. Но это не болезнь. Это работа защитных сил организма, действие целительных сил, это предупредительные меры. Это сигнал организма, предупреждающий меня, что так больше нельзя поступать. Но если игнорировать эти сигналы, тем более их подавлять таблетками-ядами, то в скором времени мы заболеем, притом намного сильнее, чем было до этого. И так всегда.

Вы можете проголодать один, два, а может, три дня запросто в домашних условиях, без особой подготовки. Но для голодания более трех дней нужна специальная подготовка и помощь специалиста. Я могу поделиться с вами опытом своих голоданий. Я никогда не придерживаюсь специальных правил, полагаясь на силу природы и доверяя только ей. Прислушиваясь к внутреннему голосу и прослеживая ощущения и реакции организма, я проводила все свои голодания в домашних условиях и при этом ходила на работу. И так было всегда. Даже когда я голодала по десять, по пятнадцать (неоднократно) и по 25 дней, я поступала так же. Тут индивидуально, у кого на что хватит интеллекта. Пошаговая программа голода есть везде: в интернете, в книгах, на различных сайтах альтернативной медицины. По лечебному голоду написано очень много книг, они сейчас доступны каждому желающему, как никогда.

1. **В течение недели провести один или два раза разгрузочных дня на овощах или кисломолочных продуктах. Или же соблюдать пост по понедельникам и четвергам, по сунне.**

Это большая помощь зашлакованному организму, которая дает возможность расшлаковываться и держать ваше тело в чистоте, а дух в бодрости. Это очень приятный физиологический покой для внутренних органов и не только, а еще для уставших и изможденных нервов современного человека, отравленного стрессами и видоизмененной мертвой едой современности. Разгрузочные дни особенно хорошо подходят людям пожилого возраста, работникам с сидячим образом жизни, больным, соблюдающим постельный режим, а также всем, кто захочет поменять свой привычный образ жизни на более здоровый. Многие мои пациенты, которые по той или иной причине не могут голодать, с успехом пользуются разгрузочными днями. Систематические проведенные разгрузочные дни ‒ кефирный, яблочный, рисовый, творожной, арбузный и многие другие, прекрасно очищают кишечник и оздоравливают тело. Постепенно вас покидают привычные головные боли, тяжесть тела, усталость и головокружение, беспричинная депрессия и плохой сон. Набравшись опыта в проведении разгрузочных дней, постепенно можете переходить на пост, а потом уже и на голодание. Как только я чувствую малейший дискомфорт не только в теле, но и в душе, то первым делом я объявляю себе пост или голодание. Я не задаюсь при этом вопросом, какая же причина ухудшения моего состояния сейчас, зная, что голод сам поставит все на свои места. Так было всегда и есть сейчас. Я начала с одного дня и дошла до 26 дней (последнее голодание), в промежутке выдерживала сотни голоданий с разными сроками. В данный момент практикую сухое и интервальное голодание. Голодание ‒ самый эффективный природный метод для меня из всех других, которыми я пользуюсь на протяжении двадцати пяти лет. И скажу вам: оно никогда не подводило меня. И наоборот, голодая, я решила очень многие проблемы со здоровьем, даже серьезные.

Мне так хочется, чтобы каждый почувствовал на себе, какая это божественная сила, приходящая нам на помощь абсолютно бесплатно, не требуя взамен ничего.

1. **Солнце как источник высшей энергии. Гелиотерапия. Солнечные ванны.**

Многие специалисты советуют во время голодания, и не только, принимать солнечные ванны. Это способствует лучшей расшлаковке организма. Но при этом необходимо знать меру, ориентируясь на собственное самочувствие.

Я родилась и выросла в маленькой деревушке под названием Тюлькубасс, где и проживаю по сей день. Местность, где я живу, обильно освещается солнцем. И дом, в котором я проживаю в данный момент, имеет огромные окна со всех сторон, через которые целый день попадают внутрь дома прямые солнечные лучи, с утра и до вечера. И мой маленький центр, где я принимаю своих пациентов, тоже построен по тому же принципу: много солнца целый день.

По воспоминаниям мамы, и сколько себя помню, я с самого детства была слишком близка к природе, и самым любимым моим цветом был желтый. Когда рисовала, любой рисунок всегда начинала с рисования солнца. Одевалась также, отдавая предпочтение желтому цвету.

 В детстве самым любимым занятием из всех было залезть на чердак или на большую скирду сена (очень любила высокие чердаки сараев, домов, из них выпрыгивала на землю, по-детски наслаждаясь приятным парением в воздухе), где я могла подолгу сидеть и рисовать или читать прямо под прямыми солнечными лучами, наслаждаясь запахом одурманивающего клевера и люцерны для скота. Это были по-настоящему прекрасные минуты гармонии с природой, которых так недостает сейчас нашим детям, заменившим их часами сидения у компьютера. Разве может быть мощнее подпитывающая энергетическая связь между человеком и матушкой-Природой, чем солнечный свет?

Моя мама была простой крестьянкой. Папа хоть и имел высшее техническое образование, но по зову сердца предпочел работать простым водителем. Они оба долгие годы свой жизни отдали колхозным полям, где рабочий день начинался в девять утра и заканчивался в шесть вечера. Воскресенье ‒ выходной. С ранней весны до глубокой осени, находясь на колхозных полях, они постоянно подвергались облучению прямыми солнечными лучами, ни на минуту не задумываясь о том, что солнце может навредить им, как модно сейчас писать везде. По такой же программе жила вся деревня, и стар и мал, мужчины и женщины всех возрастов, молодежь, в том числе и я.

 Времена были простые, без всяких жестких законов и правил. Например, так бывало часто, что если родители по какой-либо причине не могли ходить на работу, на замену они могли отправить своих детей, и это было нормой. И вот, как и другим, мне тоже частенько приходилось заменять маму. К чему я все это пишу? К тому, что ни одна женщина и ни один мужчина того времени (а я их всех знаю, как свои пальцы) не заболели никаким видом рака, не то что раком кожи. Мало того, большинство из них живы и здоровы и считаются долгожителями по нашим местным меркам. Им всем почти девяносто, а некоторым даже больше. Они не болели никакими серьезными болезнями, такими как рак, диабет, инсульт или инфаркт, кроме возрастных изменений. А некоторые из них до сих пор двигаются активно и даже пасут скот на этих же колхозных полях. Это наши добрые соседи, родственники и знакомые. Я за ними наблюдаю каждый день месяцы и годы. Они не носят очки, опасаясь солнца, как сейчас повсеместно учат своих пациентов наши врачи.

**Знаменитый натуропат, специалист по естественному оздоровлению П. Брэгг среди девяти природных докторов (Доктор Вода, Доктор Воздух, Доктор Физическая Культура и т. д.), о которых он пишет в своей книге, Доктору Солнце отводит первое место.**

И каждый раз, когда я объявляю себе голодные дни, первым и самым приятным, поддерживающим весь период голода на позитиве, помогающим протеканию всех этапов голода эффективно и ровно, является, конечно, Доктор Солнце. Солнце мне дает энергию, которую я особенно чувствую в дни голода. Лучи солнца пронизывают каждую клетку моего организма, благоприятно влияют на процесс голода и заметно отодвигают аппетит на задний план, заменяя пищу солнечной энергией. Именно это свойство солнца очень важно для голодающего.

Dr. Jacob Liberman Ott, фотобиолог из США, доказал, что солнечные лучи, соприкасаясь с глазом, мгновенно усиливают иммунитет и энергию. В книге “Light Medicine of Future” Dr. Jacob Liberman пишет, что 95 % солнечной энергии трансформируется через глаз, а защитные очки, блокирующие контакт с ультрафиолетовыми лучами, нарушают кровообращение мозга и глаз, что нередко вызывает болезни. Ежедневное кратковременное облучение солнцем есть питательный эликсир жизни, полное отрицание солнца – это самое большое заблуждение науки за последние два-три десятилетия.

1. **Хиропрактика, или висцеральный массаж живота, или старославянское ручное обдавливание живота.**

 С этим методом я знакома не очень давно, если не считать наш ежедневный осмотр пациента пальпаторно с диагностической целью. Но используя эту методику в своей практике, я поняла тот факт, что мои руки постепенно заменяют многие инструментальные методы диагностики. Удивительно мудрый организм всегда готов нам помогать, отвечая взаимностью. Только нужно уметь слушать его. Это великое дело ‒ чувствовать и действовать на языке тела. На протяжении долгих лет своего опыта жизни без лекарств я стала четко понимать этот феномен. Когда при любых острых состояниях мы прибегаем к таблеткам-ядам, мы заживо хороним эти прекрасные сигналы нашего тела, сами же приводим свой организм в мертвое, жалкое состояние. И наоборот, с каждым днем очищая свой организм от токсинов и ядов, мы восстанавливаем его чувствительность в несколько раз. Этот феномен четко работает, когда мы используем в своей практике висцеральный массаж живота. Буквально через два-три сеанса хиропрактики мы уже восстанавливаем утраченную чуствительность, возобновляя боль, являющуюся ответной реакцией на пальпацию, и тем самым оживляем парализованные рецепторы и атрофированные мышцы брюшного пресса. Как правило, у многих пациентов после наших процедур исчезают тошнота и изжога, запор, вздутие, газы и многие другие последствия переедания и забитости кишечника.

1. **Гирудотерапия – уникальный метод восстановления здоровья природного происхождения**.

Проходя курс гирудотерапии, вы получите желаемый результат в короткие сроки и без побочных эффектов (а побочные эффекты современных препаратов с каждым годом усиливаются многократно). Это подтверждается сотнями, тысячами моих пациентов. А если ее еще совмещать с хиропрактикой и другими природными методами, такими как гидротерапия, гелиотерапия , фитотерапия, пчелопродукты, иммуномодуляторы и многое другое, то эффект гарантирован. Можно сказать, что я никогда не применяю только один метод лечения для своих пациентов, так как это не оправдано, за редким исключением, если это дети, так как они еще чистые, у них более-менее чистый организм. Как только выявили первопричину, которая обязательно при любых болезнях ведет к «энергетической поломке» в энергосистеме человека, я рекомендую обратиться к специалисту- гирудологу, если вы по какой-то причине не можете голодать или поститься.

**Сколько есть методов и систем, столько и мнений врачей, которые всегда противоречат друг другу. Чем больше видов лечения, тем больше пациент теряется в догадках.**

## Но есть один конкретный факт: каждый организм индивидуален, с присущей только ему степенью чувствительности, сопротивляемости, выносливости, определяющей уровень иммунной силы данного человека. И только качества иммунной силы определяют исход лечения при применении того или иного метода.

Есть и другой фактор, немаловажный для исхода любого заболевания, ‒ это личное решение каждого: выбрать принципы ортодоксальной медицины, ведущей к бездне, или же альтернативной, излучающей свет надежды.

И в заключение хочу сказать, что только грамотный, всесторонне развитый, высокоинтеллектуальный, с чистой душой, имеющий обо всем свое мнение, целитель от Бога, по-настоящему сможет помочь своему пациенту, подходя к каждому индивидуально.

 Не болейте! Ведите Здоровый Образ Жизни!