

## Как избавиться от болей в спине и шее за \_\_\_\_ дней

*Посвящается представителям героического офисного планктона, надорвавшим себе спину в борьбе за светлое будущее капитализма*

*Лучший способ ознакомиться с каким-нибудь предметом – это написать книгу о нем.*

**Б.Дизраэли**

Законы жанра требуют, чтобы до начала повествования я выразил благодарность людям, благодаря которым была написана эта книга. Но так как книга не совсем обычная, то и благодарности начнутся совсем не в том порядке, в каком вы, уважаемые читатели привыкли видеть их на страницах подобных изданий. К тому же не только людей я собираюсь благодарить за написание этой книги. В первую очередь я хочу поблагодарить свою поясницу, как главного героя и вдохновителя моего опуса. Здесь я не оригинален, в мировой литературе полно примеров одушевления различных частей человеческого тела. Достаточно вспомнить «Нос» Гоголя. Я вовсе не собирался наделить поясницу атрибутами, которые позволили бы ей самостоятельно существовать, передвигаться и пугать своим обликом честной народ. Поясница у меня лирический герой, существующий только в моем воображении. Тем не менее, благодарности она все-таки заслуживает.

Теперь приступим собственно к персоналиям. Я благодарен доктору медицины Гусейнову А.А. за эффектное начало моей книги (я не имею ввиду обложку). Он меня вдохновил на сочинение этой книги, он же меня мотивировал на издание, став ее первым читателем. Я благодарен руководителю центру йоги и фитнеса Газиевой Сапигат на мой допуск в святая святых – в женский зал йоги. Благодаря очаровательному инструктору йоги Асият Магомедовой упражнения, приведенные на страницах этой книги, приобрели шарм и грациозность. И конечно я безмерно благодарен своей супруге Хадиже в том, что она чутко и с пониманием приняла все эксперименты, которым я подвергал свой организм в процессе борьбы с остеохондрозом.

### Вступление

Всем привет! Меня зовут Шамиль Курбанов, мне 52 года и у меня позвоночник 70-летнего старика... Был. Не подумайте, что я трансвестит и эта сногшибательная блондинка на обложке – это я. И еще, очень прошу вас не искать у меня грамматические ошибки на обложке и указывать пальцем на нижнее тире, которое стоит после слов «боли в спине». Так задумано, уважаемые читатели. Я очень скоро вам объясню, в чем тут дело. Мы говорим о «болях в спине», а медики подразумевают «остеохондроз», в дальнейшем это слово я буду сокращать и, как вы уже догадались, сокращение будет очень коротким – ОХ. Понимайте, это как хотите, но мне хотелось, чтобы при прочтении этой аббревиатуры вы прочувствовались ощущениями человека, нагнувшегося, и потом, с возгласом «ОХ!» разогнувшегося. Тут, надеюсь все понятно. Теперь почему у меня на обложке стоит прочерк, где вы, уважаемые читатели и читательницы, надеялись увидеть возжеленное число дней, которое автор отводит на ваше исцеление от ОХ (вы не забыли, что обозначает сие слово?). Так вот, после того, как вы избавитесь от ОХ, вы сами, в здравом уме и доброй памяти, напишите на обложке ВАШИ цифры, те дни, за которые вы избавились от вашей напасти. Так что, прочтя книгу, возьмите в руки карандаш или ручку и на задней обложке напишите дату, с которой вы намерены придерживаться рекомендаций, изложенных в этой книжке.

Теперь приступим к ответу на вопрос, который так и вертится у вас на уме. Почему я решился написать эту книжку, когда на свете имеется столько книг, практических пособий, монументальных трудов и не побоюсь этого слова, манускриптов, посвященных этой древней как мир проблеме? Осмелюсь вам признаться, что у меня нет медицинского образования, даже среднего специального. Вы еще не закрыли эту книгу? Тогда вперед и я попытаюсь дать ответ на ваш вопрос. Во-первых, я сам прошел весь путь до излечения, описанный в этой книжке (не все медики могут похвастаться этим), во-вторых, я не медик и поэтому не буду вас пичкать названиями лекарств и болезней на латинском языке (оставим это для их диссертаций), ну и в-третьих, надеюсь, вам будет весело пройти этот путь со мной, ибо, чтобы излечиться от болезни надо прежде всего излечить свой дух (некоторые говорят с точностью наоборот, не буду с ними спорить). И еще, уважаемые медики, надеюсь, вы понимаете, насколько я уважаю и люблю вашу профессию и считаю ее абсолютно необходимой, поэтому не принимайте близко к сердцу некоторые мои выводы, которые ни в коей мере не относятся к достойным и квалифицированным представителям этого славного племени. Как говорят в голливудских фильмах, когда хотят кого-то поддеть, ничего личного! Ну вот мы и совершили все необходимые приготовления, надеюсь, вы придали своим мыслям соответствующее направление и нашли укромный уголок для прочтения этой книги. Вы готовы? Или, как говорят наши англоязычные друзья, “are you ready?”. Тогда вперед без страха и сомнения!

## **Глава 1. Начало**

### ***Болезнь принимает здоровые формы.***

#### ***М.Жванецкий***

Вначале было слово и слово было Бог. Короче говоря, где-то в промежутке между Большим Взрывом и концом Вселенной родился я, крохотная искорка во Вселенной, один из бесчисленных аватаров Мирового Разума и т.д. и т.п. Кто с этим не согласен, отсылаю всех к нашим Божественным Учителям, они это могут подтвердить. Маленький человечек рос, развивался и знать не знал ни о каком позвоночнике. Одно из немногочисленных детских воспоминаний относится к следующему эпизоду, когда я в возрасте 7 лет, не по возрасту любознательный, читал на полу журнал «Знание и Сила» и один мой взрослый родственник, в ответ на мамину похвальбу, какой я, дескать, стройный мальчик, заметил, что если я продолжу читать в таком положении, через энное количество лет я перестану быть стройным. Тогда я не обратил внимания на сие грозное предупреждение, но почему-то запомнил эти слова. Я продолжал расти, читать в любых мыслимых и немыслимых позах, учиться, учиться и еще раз учиться. Тогда компьютеров не было, ибо я родился, страшно подумать, в конце пятидесятых годов. (Мне обидно за Тома Хэнкса в фильме Ларри Краун, когда его очаровательная сокурсница-скутерша поддела его таким образом). Хочу сказать, что стульев и парт хватало и в то время. Напоминали ли мне о моей осанке за столом? Конечно да, и это была мама, на слова которой я привычно не обращал никакого внимания. Я рос подвижным мальчиком, бегал на улице, играл в футбол, хоккей и другие подвижные игры на свежем воздухе, в общем, был нормальным пацаном. В детстве, до школы, правда, я переболел всеми детскими болезнями, в чем подозреваю маму, чрезмерно оберегавшую меня от переохлаждений и пичкавшей манной кашкой. Конечно, она все это делала

не преднамеренно, какая же мама пожелает зла своему чаду! У родителей есть свои установки, которые они получили в свою очередь от своих родителей, от врачей, соседей, ТВ и т.д.

Закончив школу, я поступил в институт; позвоночник все еще не давал знать о своем существовании. Конечно, имели место такие ситуации, когда вследствие неправильного подъема тяжестей, у меня неожиданно начинала болеть спина, но это быстро проходило, и на это я не обращал никакого внимания. Институт также был успешно закончен, и я приступил к работе, как тогда говорили, на производстве. Это была морская буровая платформа. Работа была не сидячая, приходилось поднимать определенные тяжести, но я был осторожен, и меня обходили стороной различные прострелы, радикулиты, в общем, острые состояния, при которых, как говорится, не мил белый свет. Отработав два года на буровой, я поступил на очную аспирантуру и вернулся в свою альма матер. Таким образом я приобщился к сидячему образу жизни.

Напоминаю, в те времена еще не было персональных компьютеров, и Билл Гейтс только приступал к созданию своей империи. Тогдашние компьютеры представляли собой гигантские ящики с загадочно мигающими лампочками, для общения с которыми необходимо было писать программы, непонятные обычному смертному. Тогда уже, как я предполагаю, у меня выработалась осанка «спина колесом», что меня несколько не беспокоило. Так я проучился в аспирантуре три года. Никаких звончков от позвончков. Я остался на кафедре еще на два года и стал заниматься научной работой. Когда же позвоночник проявил себя первый раз? Я имею ввиду, когда у меня начались хронические боли в спине, которые у меня уже не прекращались? Наверное это произошло в возрасте 26 лет, когда мне пришлось постоять в гигантских очередях в московских магазинах. Это было время тотального дефицита, когда за всем ездили в Москву. Ездили все, ну и мне пришлось поехать. Как-то я простоял в одной из таких очередей 6 часов. Приехав домой я почувствовал тяжесть в ногах, все тело ныло и особенно ныла спина. С этого момента я и отсчитываю хронологию заболевания. Сейчас мне 52, значит, болею ОХ я 26 лет, то есть половину своей жизни. Но это были первые звонки, непрерывный же звон начался лет так в 30, когда (кстати, с тех пор работа у меня была только сидячей) я понял, что моя временная зона комфорта стояния на ногах не превышает получаса, после чего боль в спине становилась такой сильной, что мне приходилось искать место, чтобы присесть. Вот тогда я и призадумался первый раз. Но об этом в следующих главах.

Здоровье - это очень серьезная штука, поэтому для равновесия бытия каждую главу я буду заканчивать несерьезной историей, а проще говоря анекдотом.

***Доктор, уберите от меня соседа по палате, который мотоцикл изображает.***

***Вам что, шум мешает?***

***Нет, выхлопные газы.***

**Глава 2. Тебе повезло, ты не такой как все, ты работаешь в офисе**

***Менеджер – человек, достаточно умный для того, чтобы вести ваше дело, и достаточно мудрый, чтобы не иметь своего собственного.***

***Неизвестный автор.***

Не подумайте, что я издеваюсь над представителями так называемого офисного планктона. В конце концов я им и посвятил свою книгу. Просто одно время была популярной песенка с таким рефреном, кстати очень назойливым. Эту песенку я хочу перепеть несколько по другому, а именно так: «тебе не повезло, ты такой как все, ты работаешь в офисе». Мы живем в мире сидячего труда.

Подумайте, прежде чем возразить мне. Вам пришли на ум стоячие профессии? Наверное вы вспомнили парикмахеров, (о массажистах говорить не будем, у них специфический труд), учителей, почтальонов, курьеров, продавщиц и продавцов, бегунов на средние и длинные дистанции, агрономов, стоячих рабочих различных профессий, работников конвейеров, поваров, официантов, медсестр, стюардесс. Мужчины наверняка вспомнили уличных проституток, как же без них. Теперь вспомним всех, кто зарабатывает на жизнь, активно используя свою пятую точку. Ну как, поехали? Многотысячные толпы школьников, студентов, специалисты по компьютерным технологиями, не специалисты по компьютерным технологиям, но активно использующим компьютер в своей работе. А это огромная армия офисных работников – различные страховые компании, инвестиционные компании, брокерские компании, рекламные фирмы, компании по продаже всего и вся, юридические фирмы, дизайн-агентства, риэлтерские агентства, нотариальные конторы, врачи (они в основном сидят, бегают медсестры), охранники, писатели (и я в том числе), журналисты, медиа-холдинги, редакции журналов, газет, банковские служащие, офисы крупных магазинов, офисы производственных компаний, бухгалтера, водители, (в особенности водители столичных мегаполисов, проводящие многие часы в пробках), сапожники, ремесленники, телефонистки кол-центров, тусовщики на телевизионных шоу. Согласитесь, что людей в сидячей группе гораздо больше, чем в стоячей. Лиц, занимающихся лежачим трудом упоминать не будем, ввиду их немногочисленности. Мужчинам, спешащих и здесь пропихнуть путан, советуем все-таки отнести их к стоячей группе.

Мир стал функционировать сидя, и от этого никуда не деться. Давайте окинем взглядом трудовой день самого обычного офисного работника, скажем, менеджера по продажам средней московской компании. Серое московское утро. Звонок будильника. Менеджер, чертыхаясь, сползает с постели и идет заниматься своими будничными утренними делами. Заметьте, он все это делает в основном стоя (только если он не любитель посидеть на стульчаке с газетой в руках). Затем, причесанный и надушенный, он садится за руль своей новенькой иномарки, купленной в кредит (имидж все-таки надо поддерживать) и два часа едет до своей работы. Если повезет, он доезжает за час. Затем он проводит восемь часов на работе сидя, с незначительными перерывами на курилку, туалет, кофе-тайм. Отдав фирме свои восемь часов, менеджер среднего звена вновь садится за руль своей машины и добирается до дома за те же два часа. Придя домой он опять занимает сидячее положение, сначала за обеденным столом, потом на диване перед телевизором. Все, суточный цикл закончен и пора приступать к расчету. По моим самым скромным подсчетам менеджер проводит сидя десять часов из 24 часов, отведенных ему Богом в сутки.

Хочу обратить ваше внимание на то, в каких комфортных условиях он сидит. В машине это анатомическое сидение, поддерживающее его спину. На работе это офисное кресло с регулируемой спинкой, на которую в любой момент можно откинуться и расслабить свою спину от непосильного офисного труда. Мышцы спины, эти труженики, которые должны поддерживать позвоночник в вертикальном положении, у менеджера уже не способны выполнять свою функцию. Эту функцию берут на себя анатомические сидения, умные офисные кресла и другие чудо-изобретения цивилизации. За весь этот комфорт мы, сидельцы, расплачиваемся хроническими болями в спине и шее. Тот, кто уже не может сидеть из-за болей в спине, работает стоя, как это произошло с одним моим соседом по офисному муравейнику. Теперь вы получили полное представление о масштабах угрозы, надвигающейся над всем цивилизованным сидячим человечеством? Как вы думаете, кто в первую очередь должен заниматься этой проблемой? К кому мы должны волочиться, ОХая от боли и держась за спину? Ответ на этот риторический вопрос вы найдете в следующей главе. А теперь попробуем немного расслабиться.

*- Доктор, как мои анализы?*

*- Плохие у вас анализы, кал - вообще говно.*

### Глава 3. Приобщение к медицине

*Гимнастика – это полная чушь. Здоровым людям она не нужна, а больным противопоказана.*

**Г.Форд**

Боль – это сигнал организма об опасности. В то время мои познания в медицине были минимальны, но даже тогда я понимал, что если тебя преследует боль, надо сделать так, чтобы боль больше не появлялась. В конце концов это просто утомительно. Тогда я наивно полагал, что проблемами боли должна заняться медицина в лице ее представителей, занятых в различных медицинских учреждениях. Сказано – сделано. Сначала я посетил местную поликлинику, в которой со страдальческим выражением на лице пытался втолковать врачам и медсестрам о моей проблеме. Там, внимая повествованию о моих страданиях, выписали мне направление в больницу. Я посчитал, что полдела сделано (хотя мне даже диагноз еще не поставили) и облегченно потащился в эту больницу. Меня там уложили в одну из палат и стали собирать у меня анализы, причем рентгеновский снимок спины сделать не удосужились. Процесс взятия анализов завершился визитом к специалисту по иглоукалыванию, который заявил, что будет меня лечить вкалыванием иглол в меня, живого. Я безоговорочно верил врачам, поэтому, мысленно покряхтев, послушно подставил спину под эту экзекуцию. Было сделано, насколько я помню, десять процедур, по ходу которых мне не становилось лучше. При выписке меня из больницы иглотерапевт, ощутив мое беспокойство по поводу не прекратившихся болей, заявил, что мне надо проверить почки. Так меня первый раз посетило отчаяние. Не могу сказать, что я уже тогда понял, что официальная медицина мне никак не может помочь. Я все еще надеялся, что где-то на белом свете существует чудесное заведение с чудесными врачами, которые могут решить мою проблему.

Давайте немного отвлечемся от хронологии повествования, но никак не от его духа. Я уверен, что большинство из вас посещало поликлиники, амбулатории и другие медицинские стационары (не уверен, что правильно употребил это слово). Вы замечали, что самые большие очереди стоят у двери, на которой написано «невропатолог»? А ведь это не случайно. Никто не стоит перед дверью с надписью «онколог», мало людей перед дверью с надписью «кардиолог», почти нет людей перед дверью с надписью «диабетолог» (врачи сейчас набросятся на меня за это слово). Почему так происходит? Ведь боли в спине большей частью не опасны для жизни. Объясняется все элементарно. Да вы и сами наверное уже догадались. Людей беспокоит то, что с ними происходит **здесь и сейчас**. Им не хочется думать о том, что будет **потом**. Буддисты при прочтении этих строк удовлетворенно поддакнули бы мне в знак того, что так и должно быть, ибо жить надо в этом моменте. Полностью с ними согласен! Но тело-то брыкается, оно не дает нам жить здесь и сейчас в соответствии с нашим божественным призванием. Приходится его, т.е. тело, ублажать и уговаривать не мешать созерцанию божественного момента. Поэтому люди и толпятся у дверей невропатолога со страдальческим выражением на лице.

Итак, вернемся к нашей хронологии. Я продолжал страдать от болей в спине, но к этой проблеме у меня добавилась уже другая проблема медицинского характера, которая носила грозный для моей жизни характер. У меня выявили кровоточащую язву двенадцатиперстной кишки. Кстати диагноз поставили только после моего второго попадания в больницу с кровотечением. Тогда проблема спины отступила от меня на второй план. Надо было спасать

жизнь. Жизнь спасли после третьего кровотечения. Медики сделали мне резекцию желудка, удалив две трети желудка. Правда мне тогда пришлось пострадать дополнительно, операция прошла неудачно и мне сделали повторную операцию по поводу кишечной непроходимости, возникшей у меня после первой операции. Как это все похоже на медицину, не правда ли? Всегда найдется повод вновь посетить медицинское учреждение, медики всегда постараются это сделать. Опять повторяюсь, что ничего личного я не испытываю по этому поводу. Это просто система поддержки болезней поставлена таким образом.

Таким образом, в возрасте 35 лет я пережил серьезный кризис в своей жизни, который привел меня к неврозу. Мне постоянно казалось, что у меня боли в области живота, какое-то жжение, характер и интенсивность которого я никак не мог определить. Не смогли выявить причину этого и врачи. На время о пояснице было забыто. Меня беспокоили другие проблемы. Под влиянием этого самого невроза я повторно обследовался, опять лег в больницу. Врачи ничего не нашли. На этот раз они были правы. Ничего и не было. Но мне легче не становилось.

Я продолжал работать, на работе я ощущал то же самое жжение, которое буквально сводило меня с ума своей монотонностью и регулярностью. Вам наверное известна эта казнь, когда осужденного сажают под какой-нибудь сосуд с водой, которая медленно капает на его голову и в итоге сводит его с ума. Я понял подобную перспективу и взялся за умные книжки. И вот что я прочел в одной из них. Если у тебя все плохо, представь себе наихудший вариант, который у тебя может быть, и тебе станет значительно легче. Наихудшим вариантом для меня была смерть, я ее представил, и через 10 мин от всех моих мнимых болячек не осталось и следа. Рекомендую воспользоваться всем заинтересованным лицам. Вообще-то, я где-то прочел, что человек серьезно начинает заботиться о своем здоровье, если он заболевает на середине жизни. Очень похоже на мою ситуацию.

Да, я немного забежал вперед. За два года до этого, отчаявшись в том, что мне поможет официальная медицина (я имею ввиду мою поясницу), я накинута на книги, посвященные здоровому образу жизни, а именно всевозможные способы и методы лечения болей в спине.

До этого мне сделали мануальную терапию – не помогло, об иглоукалывании я уже говорил. Я принимал бишофитовые ванны, мне делали различные уколы, я мазал себя всевозможными мазями – все тщетно. Боли никак не хотели уходить. Наличие здравого смысла меня тогда спасло, ибо я не стал глотать таблетки. И тут мне на глаза попала брошюра Р. Нордемара под названием «Боли в спине». И это оказалось именно то, что мне было нужно. Там было популярно объяснено, что боли в спине вызваны ослаблением мышечного корсета (так это называется), что приводит к сдавливанию нервов спинного мозга в позвоночнике, откуда и все эти боли. Что надо сделать? Да просто укрепить эти мышцы определенными упражнениями, которые и были приведены в этой книжке.

Я схватился за эти упражнения, как утопающий за соломинку и стал регулярно, лежа на коврике перед телевизором, делать их по 15 мин. Вы подумали, что результат не заставил себя ждать? Как бы не так! Мне пришлось их делать в течение полугода, прежде чем я почувствовал какое-то облегчение. Так все было запущено. Боли постепенно стали уходить. Я не верил своему счастью. И здесь я первый раз приведу фразу, очень мне любившуюся. Кстати я сам ее сочинил. ***Подлинные изменения происходят очень медленно.*** Можете ее не запоминать. Я время от времени буду приводить ее в этой книжке. Она будет проходить перед вашими глазами, как 25 кадр. Вы можете принять какое-нибудь разрекламированное лекарство при хронической боли, возможно оно вам поможет, ведь лекарства обладают свойствами плацебо – пустышки. Вам утверждают, что пустышка вам поможет и она вам помогает, ибо тут включаются механизмы самогипноза. Но очень скоро боль возвращается и приходится искать другое лекарство и т.д. и т.п. Круг замыкается и разомкнуть его очень тяжело. Но можно.

Так вот, я продолжал делать эти упражнения, боль потихоньку уходила, но она медленно возвращалась, когда я переставал делать упражнения. В то время я прекратил занятия спортом, потому что заниматься спортом через боль было очень некомфортно. Как известно, движение – это жизнь. То, что не движется, то ржавеет. Любой механик вам это скажет. Но как двигаться, если больно? Через силу? Но ведь боль – это сигнал опасности. Следовательно надо устранить боль и потом начать двигаться. Одновременно это сделать не удастся. Это, так сказать, методологическое отступление от общего повествования.

Я продолжал делать упражнения, о которых я еще вам расскажу и чувствовал себя более или менее сносно. Но меня продолжала свербить мыслишка, что это не истинное выздоровление. К тому же я не мог полноценно заниматься спортом. Раз в неделю мы собирались узкой компанией и играли в футбол. Так вот, это удовольствие оказалось для меня под запретом, потому что после футбола у меня долго болела спина и ноги. В итоге я не восстанавливался к следующему матчу. Мне это надоело и я перестал играть в футбол.

Я продолжал читать книги по здоровому образу жизни и скоро ознакомился с трудами академика Амосова по продлению жизни. Это был истинный ученый с очень развитым левым аналитическим полушарием. Как всякий медик он верил только теориям, которые можно подтвердить на экспериментах. Когда я начинаю читать книгу очередного гурзу в области здорового образа жизни, я всегда выясняю количество лет, которые он прожил. По-моему этот показатель говорит о том, что слова его не расходились с делами. Так вот, с этим показателем у Амосова было все в порядке. Прожил он 89 лет в добром уме и здравии. У него пошаливало сердце (ирония судьбы, он был кардиологом) и не все в порядке было с позвоночником. Последний факт меня обрадовал (обычно людей радуют чужие болезни) и я усердно скопировал комплекс его упражнений и стал выполнять по утрам. Желающих с ними ознакомиться отсылаю к его книге «Моя система здоровья», где эти упражнения приведены. К этому комплексу я добавил упражнения для шейного отдела позвоночника. Да, я забыл добавить, к тому времени у меня уже был поражен шейный отдел. К этому я еще подробно вернусь, ибо симптомы первоначально меня ввели в заблуждение.

К тому моменту я окончательно забросил упражнения Нордемара и перешел на гимнастику Амосова. Что я могу сказать о результатах? Ну, во-первых у меня окрепли ноги, повысилась выносливость. На позвоночник же все это не оказало никакого влияния. Такая же скованность в пояснице, боли отдавали в паховую область, в ногах чувствовалась тяжесть, шея была также скована. Но я упорно продолжал делать упражнения. Из спортивных подвигов меня хватало только на ходьбу. Я использовал любой повод ходить пешком, не пользовался общественным транспортом, если это было возможно. Если мне не надо было куда-то выходить из дома, я все равно полчаса в день уделял ходьбе. Это мне и помогало держаться в приличной форме.

Если бы я был поэт, то сочинил бы оду ходьбе. Это настолько простое и эффективное физическое упражнение, что оно ничем не может быть заменено. Во-первых, оно подходит для людей с разной степенью физической подготовленности, во-вторых при ходьбе получаешь эмоциональную подпитку, в-третьих дышишь относительно чистым воздухом (этот воздух не идет ни в какое сравнение с душным и спертым воздухом в тренажерных залах). По темпу ходьбы могу привести совет, который я где-то вычитал. Ходить надо в таком темпе, чтобы вы уже не могли петь, но все еще могли громко говорить при ходьбе. То есть ходить надо достаточно быстро. Только при быстрой ходьбе в организме человека выделяются такие вещества, как эндорфины. Не знаю, что это такое, но если вам хочется петь про себя при ходьбе, значит с эндорфинами у вас все в порядке. Я испытываю огромное удовольствие при ходьбе и вам желаю того же. Попробуйте, и вы не пожалеете.

Мы все реагируем на рекламу. Назойливая реклама рано или поздно вызывает желание воспользоваться предлагаемым продуктом или услугами. Слишком назойливая наоборот вызывает отторжение. Если реклама относится к медицинским услугам, воздействие ее становится еще сильнее, так как люди по своей наивности полагают, что эти услуги им по крайней мере не навредят. Как же они глубоко заблуждаются! Клятва Гиппократы не в ходу у дельцов от медицины. Я тоже купился на одну такую рекламу, чего уж тут скрывать. Прочитав в газете об одном специалисте по позвоночнику, я тут же устремился к нему. Реклама шла также по ТВ. Мне хватило двух сеансов, чтобы понять, что этого так называемого доктора интересуют только дензнаки в моем кармане, но никак не я со всеми моими проблемами. Надо сказать, что кабинет был неплохо оборудован всевозможными вытяжными приспособлениями, у него даже была секретарша, что говорит о том, что дела у него шли неплохо.

Не поинтересовавшись моей историей и даже не спросив о том, имеется ли у меня рентгенограмма позвоночника, он сразу принялся ломать мою спину и шею. После этой экзекуции он подвесил меня к одному из своих приспособлений. Надо сказать, что все это он проделывал молча в сопровождении моих стонов. После второй такой процедуры, после которой у меня уже не переставала болеть спина и шея, я понял, что такой способ расставания с моими деньгами слишком мучителен для меня, и я перестал ходить к нему. Спина после такого доктора у меня еще долго болела. После этого я поклялся больше не ходить к специалистам по обработке позвоночника.

Раз уж я вспомнил про шею, этому надо уделить достаточно места и времени в моем повествовании. Поэтому перехожу к следующей главе.

**На приеме:**

**- Пациент, разденьтесь! Теперь повернитесь и наклонитесь... так, у Вас геморрой!**

**Пациент выпрямляется и говорит:**

**- Доктор, Вы что, не могли мне этого в лицо сказать?**

**Глава 4, шейная**

**Здоровый человек не тот, у кого ничего не болит, а тот, у которого каждый раз болит в другом месте.**

**М.Кретьен**

Приведя в относительный порядок свою поясницу, я на время о ней забыл. Но тут появились своеобразные ощущения в других местах, которые сначала сбили меня с толку. Я продолжал вести сидячий образ жизни, вернее был вынужден это делать. Работа у меня была сидячая, к тому же появились компьютеры, которые пришлось срочно осваивать в таком неподходящем для этого возрасте. Компьютеры были успешно освоены, с работы меня не выгнали, но взамен я получил головную боль в буквальном смысле этого слова. Но начиналось все необычно. Я опишу все это подробно, так как симптомы были довольно необычные.

У кого из вас, дорогие читатели, начнется это таким образом, вы смело можете сделать далеко идущие выводы. Итак, как-то сидя в зубоврачебном кресле, я впервые ощутил ощущения сдавливания в переносице. На следующий день это ощущение не прошло. Оно не доставляло мне никакого неудобства, но я должен был знать причину (левое полушарие до всего хочет докопаться). Сначала я подумал, что действие обезболивающего не прошло. Проходили дни и это



ощущение не проходило, и стало уже надоедать. Потом к этому добавилось сдавливание у висков, которое попеременно сочеталось с переносицей. В общем я понял, что это система и смирился с этим. Но моя голова никак не хотела останавливаться на достигнутом. Появились сдавливающие ощущения на затылке, которые уже превращались в боли, которые особенно усиливались при выходах из дома. Боли были не сильные, но своей монотонностью и регулярностью стали мне сильно досажать.

Кстати шея у меня еще не болела и не утратила своей подвижности. К тому времени интернет уже появился, и я стал искать причину этих болей. Я определил, что это головные боли напряжения, вызванные скованностью мышц, поддерживающих голову. А голову, как известно, поддерживает шея. Я нашел адрес института головной боли (есть оказывается такой институт в Москве), записал e-mail одного из ведущих сотрудников института и отправил ему слезливое письмо с просьбой о помощи. В полученном ответе этот уважаемый сотрудник приглашал меня в гости в это учреждение. Но сначала я решил сделать рентген шейного отдела, так как уже догадался, что это может быть связано с позвоночником. Рентген показал, что у меня изменения в 3 и 4 позвонках и мне был поставлен диагноз «остеохондроз шейного отдела позвоночника». Так я получил еще одно поражение позвоночника, что я целиком и полностью отвожу на счет работы перед компьютером.

В это время я работал в Москве, и у меня была возможность посетить, как я думал, передовые медицинские учреждения. Головные боли уже не давали мне полноценно работать и я решил всерьез взяться за лечение. В поликлинике, куда я обратился с рентгеновским снимком, мне выписали различные ортопедические штучки вплоть до накладной спинки для кресла машины, которой у меня не было. Я исправно все это купил (кроме накладной спинки). Вот перечень, приобретенный мной за нешуточную сумму:

- Корсет для спины
- Поддерживающий воротник
- Ортопедическая подушка
- Игольчатый иппликатор для спины и шеи
- Ортопедические стельки

Вдобавок к этому я стал посещать массажиста и делать упражнения в специальном центре под руководством молоденькой инструкторши. Она была очень доброжелательна и все время у меня спрашивала, сильно ли мне больно. Видимо печать страдания так прилипла к моему лицу, что я чувствовал неподдельное сострадание в ее взгляде.

На работе я одевал поддерживающий воротник, в котором был похож на человека, повредившего себе шею в автоаварии. Дома спал на ортопедической подушке, подкладывая иппликатор себе под шею. Корсет кстати я тоже одевал. В общем наступление на остеохондроз велось по всем фронтам. Результат оказался нулевым и даже отрицательным. Боль не только не уходила, но и стала усиливаться. В итоге я стал страдать еще одним неврозом, что повлекло за собой некоторые отрицательные последствия на моей работе. Меня переместили на другую должность в другой, не столь комфортабельный регион. Тогда я решил опять задействовать свое левое полушарие. Если упражнения мне помогли с моей поясницей, то не помогут ли мне упражнения и с шеей? Так я подошел к тому моменту, когда я познакомился с Амосовым и с его системой посильных физических упражнений и ограниченной диеты.

К упражнениям Амосова я добавил свои упражнения для шейного отдела, и приступил к их выполнению. Я достаточно долго их выполнял, пока меня не осенило, что масса шейных мышц настолько мала, а вес моей головы настолько велик, что никакая накачка мышц шеи мне не поможет. Мою догадку подтвердил мануальщик, к которому я пошел на консультацию. Он, правда, не сказал, как можно мне помочь. Упражнения все же я продолжал делать по инерции.

Я также продолжал искать способы борьбы с шейным остеохондрозом в интернете. Где-то я прочел про очистку суставов с помощью лаврового листа. Я рассудил, что позвонки – это нечто похожее на суставы и стал пить настой лаврового листа. Улучшение были столь микроскопические, а мое отвращение от этого питания столь сильным, что я прекратил это делать. Я сделал также отвар из корней подсолнечника, благо этого материала у меня было достаточно после посещения дачи родственников. Результат тот же. Добрался я и до очистки суставов рисом. Я питался чистым вареным рисом до спазм в желудке. Не могу сказать, что изменений не было. Я заметил, что суставы в плече уже не так хрустят, как раньше. На шее же все это не сказалось. В общем, я разочаровался в народных средствах. Мне кажется, что все это действует на уровне самовнушения, как плацебо, о котором мы говорили. Возможно в других случаях это помогает, но мой случай был слишком запущенным. Я стрелял рогаткой по слону. Мне нужны были более сильнодействующие средства. И я нашел это средство.

**- Доктор, что вы можете сказать о результатах моих анализов?**

**- Вирусная база успешно обновлена, - отвечает венеролог.**

## **Глава 5. Экстрасенсорная**

***Любой, кто способен утром выбраться из постели, находится в очень приличной форме. Спросите любого из тех, кто уже не способен.***

***Неизвестный автор***

Я вспомнил, что у жены есть знакомый экстрасенс, которая вылечила ее от язвы. Результат был удивительным, и я взял это на заметку. А что если использовать ее способности для лечения остеохондроза? Я пришел на назначенную встречу, и к моей радости она взялась за решение моей проблемы. Для этого мне надо было принимать сеансы у нее дома. Сеансы были незамысловатыми: я просто лежал под успокаивающую музыку с горящей свечкой возле головы и иногда даже засыпал во время сеансов.

После второго сеанса я почувствовал, что простудился и остальные сеансы у меня проходили дистанционно. Я сам зажигал свечку, ложился на кровать во время, указанное экстрасенсом. В общем, все происходило так же, как у нее дома. Моя простуда становилась все сильнее, у меня поднялась температура и наконец, я стал кашлять. Но кашель был очень необычным. Кашель был сухим, горло же у меня совсем не болело. Ощущение было такое, как будто из меня вылетают какие-то невидимые пробки. Лицо стало желто-коричневого цвета и напоминало увядший осенний лист. Я продолжал кашлять, состояние было неважным и мне пришлось даже взять больничный. Пробки продолжали вылетать. И вот, в одно прекрасное утро я проснулся и понял, что что-то произошло. Когда я встал, то ощутил, что у меня не болит поясница. Совсем. Даже при наклонах. Радость была неописуемая, но как оказалось, недолгая. Уже через несколько дней ко мне вернулись все болевые ощущения. Как я понял, экстрасенс каким-то непостижимым для меня образом (она сама не понимает этого механизма) вызвала у меня процесс очищения, который привел к интенсивному выводу токсинов, и как следствие этого, к прекращению болевых симптомов. Но что произошло дальше, и почему это все ко мне вернулось, было выше моего понимания. Из этого опыта я усвоил два положения: во-первых, я поверил в экстрасенсорику, во-вторых, я понял, что быстрые изменения не закрепляются в организме. Это похоже на действие обезболивающих: сначала боль уходит, потом она вновь приходит. Я понял, что экстрасенсы не помощники в деле восстановления позвоночника. Отрицательный опыт тоже полезен. Это как неудачные опыты у Эдисона, когда он изобретал свою лампочку. Он проделал 9999

отрицательных опытов, прежде чем изобрел лампочку. Когда у него спросили, не падал ли он духом, когда опыты оканчивались неудачей, он ответил, что просто каждый раз узнавал, как нельзя делать электрические лампочки.

**Мужик забегает в аптеку:**

**- У вас есть что-нибудь от диареи? Срочно!**

**- Только что закончилось...**

**- Блин! Тогда пластырь! Быстрее!**

**Глава 6. Поиски волшебной мази.**

**Скептик: человек, способный прочитать статью о новой болезни и не найти у себя ни одного симптома этой болезни.**

**Неизвестный автор**

Я не сдавался. Я продолжал читать литературу, рыться в интернете и испытывать найденное на практике. Так я добрался до Рудольфа Бройса, известного австрийского целителя-самоучки, вылечившего 40000 человек от неоперабельного рака. По крайней мере так он утверждал в своей книге. Австрийцы, как и немцы, люди серьезные и подвергать сомнению его результаты я не стал. Рак меня не интересовал, но на заметку метод я взял. Заинтересовал же меня его опыт в лечении грыж межпозвонковых дисков. Он утверждал, что вылечил 8000 больных с различной степенью поражения межпозвонковых дисков. Каким образом? Так как он не был медиком, его мышление не было тривиальным. Он попросту представил межпозвонковый диск в виде губки, наполненной жидкостью, что, кстати, так и есть. Дефектный диск – это сморщенная губка с выдавленной из нее водой. Если эту губку пропитать водой, диск примет свою первоначальную форму. Идея простая. Как же он ее осуществил? Он просто растягивал позвоночник на специальной кушетке и втирал в больные позвонки зверобойное масло, приготовленное по очень простому рецепту. Зверобойное масло и было тем жидким ингредиентом, которое должно было пропитать сморщенный диск водой и привести его в нормальное состояние. Обычно одного сеанса ему было достаточно. В крайнем случае ему требовалось провести дополнительный сеанс. После этой процедуры, по его утверждению, люди, приезжавшие к нему в инвалидных колясках, уходили от него на своих ногах.

Я опять поверил в очередное чудодейственное средство и изготовил зверобойное масло. Оказалось, что это просто настойка зверобоя в оливковом масле. С этой настойкой я пошел к знакомому врачу. Он иронично выслушал мои откровения по поводу волшебной мази и высказал свои критические замечания по этому поводу. Попутно он посмотрел мои рентгеновские снимки и сделал заключение, что мой позвоночник по всем параметрам напоминает позвоночник 70-летнего старика. Растягивать позвоночник на своем аппарате он не отказался, а втирать в позвоночник масло должен был я сам. Одним сеансом я не ограничился, сделал и повторный. Все это не имело никакого эффекта, как он и предрекал. Больше я не надоедал ему своими посещениями.

В общем, мое уважение к немцам было серьезно подорвано. Итак, в возрасте 51 года я имел позвоночник 70-летнего старика. Такова была моя стартовая позиция. Это была реальность, с которой мне предстояло смириться. Но я не хотел сдаваться. И я продолжал искать. Но прежде, чем приступить к описанию моего реального исцеления хочу упомянуть об одном известном

методе лечения хронических неинфекционных заболеваний – голодании. Ибо этот метод я тоже пропустил через себя.

***Мужчина, стоящий в аптечной очереди увидел, что дама, стоящая перед ним купила геморройные свечи и повернувшись к нему лицом, поняла, что мужчина увидел её покупку и засмутилась... Мужчина не растерялся и сказал женщине:***

***- Не расстраивайтесь, зато у Вас очень красивый подсвечник!***

## **Глава 7. О голодании.**

***Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть.***

### **Сократ**

После того, как я перенес две операции по поводу язвы желудка, я всерьез заинтересовался лечебным голоданием, как одним из нетрадиционных методов оздоровления. Первой книжкой, которую я прочел, была книга патриарха лечебного голодания Поля Брэгга. Да, да, того самого, который в возрасте 95 лет, катаясь на доске по океану, был сбит гигантской волной, захлебнулся и умер. Вскрытие показало, что пациент был удивительно жив для своего возраста. Его сосуды были чисты, как у 20-летнего юнца. Это легенда, которую знают все почитатели Брэгга. О правде же я скажу чуть позже.

Книга оказалась удивительной по своему эмоциональному запалу. Она воодушевляла, она вдохновляла на подвиги. В общем, я заразился этой идеей. Не могу сказать, что я немедленно приступил к ее реализации, созрел я долго. Сначала я пытался голодать каждую неделю по 24 часа на дистиллированной воде. Надолго меня не хватило. Но идея продолжала зреть в моей голове. И я решился. Для этой цели я использовал дачу родственников, на которой в то время никто не жил. Я договорился, что буду жить там в течение недели, подготовил запас дистиллированной воды и все это привез на дачу. Домашних я предупредил, чтобы не надоедали своими визитами. Жалость в таком деле не помощник. В общем настрой провести голодание был нешуточный и мне не смогла помешать даже мама, гостившая у нас тогда дома.

Самыми тяжелыми оказались вторые и третьи сутки. Сильно болела голова, встав с утра на третьи сутки с дивана, я едва не потерял сознание. Я имел представление о технике голодания, поэтому знал, что в этом деле очень важно принимать водные ванны. Условий для ванн на даче не было, поэтому я просто умылся до пояса на четвертые сутки. Эффект это возымело колоссальный. Я сразу почувствовал себя намного лучше, заметно прибавилось сил, и я подумал, что, пожалуй, выдержу до конца задуманного срока. Воду я заставлял себя пить, она была противная на вкус. Весов у меня не было, поэтому я не мог фиксировать потерю веса во время голодания.

На четвертые и пятые сутки я смог даже выполнить кое-какую работу по даче, чем несказанно удивил впоследствии хозяев. На шестой день голодания за мной приехала машина и отвезла меня домой. Помню, как я с трудом поднялся на шестой этаж, ноги были ватные и подкашивались на каждой ступеньке. Жену я сильно напугал своим видом. Она жизнерадостный и очень позитивный человек, но в тот раз при виде меня, у нее чуть не подкосились ноги. В общем, внешне я очень изменился и не в лучшую сторону. Хотя чувствовал себя я хорошо и даже ощутил резкий прилив сил, до так называемого перелома или ацидотического криза было еще далеко. Выходил я из голода я по всем правилам, на соках, отварах и кашках, поэтому никаких осложнений у меня не было. Вес я также набирал достаточно быстро.

Отвечаю на главный вопрос, который вертится у вас на устах. Повлияло ли голодание на состояние моего позвоночника? Со всей ответственностью заявляю – нет! Возможно из-за

маленького срока голодания; мне надо было скоро поехать на работу и я боялся, что не успею восстановиться до отъезда. Как бы то ни было, первый опыт состоялся и он был отрицательным. Но эта прекрасная идея не покинула мое сердце. Я продолжал мечтать о том моменте, когда у меня появится достаточно времени и средств, чтобы отдать себя в руки специализированному медицинскому центру, чтобы провести полноценное голодание под присмотром опытного и чуткого медицинского персонала. И моя мечта сбылась.

Но сначала расскажу о смешном случае, произошедшем во время моего первого голодания. Как-то дядя мне рассказал, что мама приехала к нему во время этих событий и с порога стала плакать и ломать себе руки, причитая: «Шамиль голодает!». Дядя грешным делом подумал, что я объявил политическую голодовку и стал успокаивать маму. Это недоразумение всегда поднимало мне настроение впоследствии. Но вернемся к голоданию.

Найдя по интернету адрес специализированного медицинского центра по лечебному голоданию, я написал в их адрес электронное письмо с просьбой о бронировании места. Мне любезно ответили, что место забронировано и все готово для моего приезда.

Центр располагался в одном из живописных уголков Кавказа, на берегу горной речки. Персонал действительно оказался очень приветливым и заботливым. Распорядок дня был следующим: с утра нас будили, взвешивали, измеряли давление и пульс. В туалет мы ходили с пластиковыми мензурками, с помощью которых мы измеряли выделенную в течение дня мочу. К моему удивлению выделял мочи я на литр больше, чем пил воду (в первые несколько дней, потом наблюдалось примерное равенство). Вес я терял стремительно, сначала по килограмму в день, потом по 0,5 кг, в конце голодания (а голодать я решил 12 дней), я стал терять всего по 100 г. До обеда мы посещали лекции профессора, основателя и хозяина клиники, что само по себе было уже подвигом, учитывая наше состояние. После обеда проводились немногочисленные процедуры, которые должны были облегчить нам вывод шлаков из организма. Вечер был полностью в нашем распоряжении. Всего я провел в стационаре 19 дней, из которых собственно голод длился 12 дней, а выход из голода был в течение 7 дней.

Выход из голода мало чем отличался от собственно голода. Первые три дня мы пили соки, потом в рацион нам добавили отвары с сухарями, винегрет без соли и т.д. Короче за эти семь дней я не прибавил в весе ни грамма. В итоге я, человек, в общем-то, худой (при росте 182 см к началу голода я весил 73,5 кг) потерял в весе 8,5 кг и при весе 65 кг поехал домой. Нетрудно представить реакцию жены, которая увидела меня на пороге нашей квартиры. Как она потом кратко описала увиденное, это был веселый скалящийся скелет с выпученными глазами.

Но вернемся к голоданию и ощущениям, которые довелось мне испытать во время этой процедуры. Самыми трудными опять были дни со второго по четвертый. Сильная слабость и головные боли отнюдь не давали чувствовать себя комфортно, несмотря на заботливый уход со стороны медперсонала. В палате, где я располагался, были еще четверо таких же страдальцев, как я. Это немного успокаивало. Вместе страдать было веселее. На восьмые сутки у меня очистился язык, хотя профессор категорически отрицал, что такое возможно. В первую неделю голодания я заставлял себя ходить по окрестным живописным местам. Удовольствия от этого не было никакого, но я старался полностью выполнять указания профессора. Ощущения во время голодания полностью соответствовали прочитанной мной литературе. Те же покалывания, побаливания в местах, которые когда-то у меня болели, но потом перестали. Все это происходило именно в том хронологическом порядке, в котором эти недуги у меня возникали. Это было забавно и немного страшно. В итоге на седьмые сутки у меня стали гудеть ноги. Впечатление было такое, как будто ко мне подключили тысячевольтное напряжение (я выражаюсь образно, на самом деле до сих пор мне посчастливилось не иметь дело с электрическим ударом). Одновременно я перестал ощущать дискомфорт в пояснице. Это было уже интересно. На восьмые

сутки я решил пройти пешком по городу. Легкость в теле была необычайная. Я два часа гулял по городу, в итоге я заблудился и был вынужден искать обратную дорогу путем опроса местных жителей. Попугав местных жителей своим видом, я вернулся в оздоровительный центр, лег на свою койку и поразился новым ощущениям. Я не чувствовал своих ног! Тело у меня было воздушное. Больше таких ощущений я никогда не испытал. На следующий день я так и сказал соседу, что никогда я себя так хорошо не чувствовал. Он ответил, что никогда так плохо себя не чувствовал: у него только начался процесс выхода токсинов. Эйфория у меня продолжалась до моего приезда домой.

В числе прочих процедур я принимал сеансы на аппарате биорезонансной терапии. Это такая хитрая штука, подключенная к компьютеру, которая может диагностировать организм и даже лечить его. Этот аппарат как-то разнесли в пух и прах по центральному телевидению, подключив его к скелету. Аппарат показал наличие определенных заболеваний у скелета, вызвав оживление в студии.

Тогда я принимал этот аппарат на полном серьезе, тем более диагноз совпадал с моими болячками. В числе прочего очень приятная молодая женщина, обслуживавшая этот аппарат, сказала, что у меня обезвоживание. К этому я еще вернусь. Кстати, это ключевое слово в моем повествовании. Нам всем сделали общий анализ крови, в котором среди прочих параметров был такой новый для меня термин, как зашлакованность крови. Не знаю, как этот параметр определяется, но зашлакованность крови у меня была значительно меньше, чем у моего многострадального соседа, у которого шлаки только начали выходить. Это радовало.

И вот, в состоянии полного подъема чувств и новых впечатлений я приехал домой и тут же погрузился в атмосферу негатива. Все оказались расстроены моим видом. Жена даже не выпускала меня из дому, чтобы не пугать соседей. Я действительно сильно похудел, правда немного посвежел. Я не производил впечатления здорового человека и самое неприятное, все болевые ощущения в шее и пояснице начали потихоньку возвращаться. Опыт лечебного голодания оказался для меня окончательно отрицательным.

Я ни в коей мере не подвергаю сомнению сам метод. Я даже думаю, что Поль Брэгг был прав, когда утверждал, что еженедельное 24-часовое голодание приносит пользу организму. Возможно сезонные семидневные голодания также разгружают организм, избавляя его от накопившихся шлаков. Особенно это касается весеннего голодания, когда тело избавляется от токсинов и шлаков, вызванных неполноценным зимним питанием. Кстати, эйфория, которая наступает после голодания, оказывает плохую службу самим голодающим. Они начинают неадекватно оценивать изменения, которые происходят в организме. Необходимо сделать временную паузу, чтобы объективно оценить лечебный эффект от голодания. Особенно это заметно в центрах лечебного голодания, когда возбужденные пациенты в конце лечебного голодания с восторгом описывают те положительные изменения, которые у них произошли.

Тогда почему многие опять возвращаются в эти центры? Значит эти изменения не закрепились. Возврат к прежнему образу жизни приводит к возвращению старых болячек. Может быть это происходит не во всех случаях, но по-моему мнению болезни опорно-двигательного аппарата не поддаются лечению таким способом. Опять-таки утверждаю это на основании своего собственного опыта. Хочу добавить, что это экстремальный способ лечения и последствия от голодания трудно спрогнозировать на отдаленное будущее.

Профессор Николаев, успешно лечивший голоданием психических больных, в своей книге «Голодание ради здоровья» заявлял, что он очень неохотно брал на лечение людей, страдавших от ожирения. После проведения лечебного голодания килограммы быстро возвращались обратно. Не происходит ли то же самое и при других заболеваниях? Центров лечебного голодания не так много по стране, возможно их можно сосчитать на пальцах одной руки. Может это еще

один довод в неэффективность этого лечения? Или экстремальность этого метода отпугивает потенциальных пациентов? Во всяком случае, если кто-нибудь из вас, уважаемые читатели, решит таким образом решить свою проблему, хочу дать вам несколько советов.

Обязательно голодайте в специализированных заведениях. Во-вторых, после голодания старайтесь придерживаться постулатов здорового питания, в-третьих, вместо одного длительного голодания постарайтесь провести несколько коротких. Эффект будет тот же самый, а стрессовых ощущений во время голодания будет меньше. В-четвертых, чрезвычайно важен правильный выход из голодания. Здесь хочу добавить, что, на мой взгляд, голодание не подходит худым людям с малой мышечной массой, которые к тому же имеют дряблую текстуру мышц (спешу представиться, это я). Интенсивная потеря массы мышц во время голодания приводит к атрофированию мышечного корсета, что является причиной оседания позвонков под действием силы тяжести. А это, как мы уже знаем, ведет к сдавливанию межпозвонковых дисков со всеми сопутствующими неприятными симптомами. Это не относится к грыжам межпозвоночных дисков. Голодание здесь действительно помогает втянуть грыжи обратно, чему я лично убедился на опыте моих соседей по палате.

В заключение должен разочаровать последователей Поля Брэгга. Нет, не методом, а его биографическими данными. Сей энтузиаст лечебного голодания, оказалось, подделал свою дату рождения и утонул вовсе не веселым 95-летним старцем, катаясь на доске в океане, а тривиально скончался от пневмонии в одном из американских госпиталей в возрасте 81 года. Так, по крайней мере, утверждает англоязычная Википедия. Простите уж, фанаты Поля Брэгга, если что не так. Сэ ля ви, как говорят французы. Все равно метод заслуживает пристального внимания и изучения. Способ лечебного голодания в комбинации с дозированным употреблением овощных соков использовал тот самый Рудольф Бройс при лечении раковых больных и очень успешно.

Помимо голодания на воде, существует также способ сухого голодания. Есть даже методика 11-дневного сухого голодания, которая также приводит к хорошим результатам, если верить ее автору, Щенникову. Ввиду изуверского характера этого метода приводить его в этой книге не хочу, а отсылаю экстремалов прямиков к книжке этого автора. Лечебный эффект этого метода видимо основан на стрессе, которому подвергается организм, если лишить его воды. Это подвизает его, то есть организм, на поиски сверхиммунитета, который в свою очередь начинает бороться с различными функциональными отклонениями. Уфф, по-моему я не запутался. Я читал дневник одной врачихи, которая подвергла себя такой экзекуции. Мне кажется, это могут выдержать только женщины, хотя автор метода мужчина. Может он был женоненавистником и все это устроил специально? Вот кажется и все о лечебном голодании. Перед тем, как перейти к моему излечению и собственно методике, нам надо обсудить другой вопрос, который имеет непосредственное отношение к излечению от ОХ.

**. Доктор:**

**- На что жалуетесь?**

**- Сердце пошаливает.**

**- При каких обстоятельствах?**

**- Да при обыкновенных. На одну залезу - нормально. На вторую - задыхаюсь.**

**- на третью уже не могу...**

**- Ну вы, папаша, герой! В 70 лет-то! Я вот на 30 годков вас моложе, а меня - на одну не хватает...**

- *Вы о чем, доктор?*

- *О женщинах, конечно.*

- *А я о ступеньках.*

## Глава 8. О хлебе насущном.

*Медицинская наука добавляет годы жизни, но не добавляет жизни годам.*

*Неизвестный автор*

Это чрезвычайно важная глава, значение которой трудно переоценить в деле достижения вами долгой и здоровой жизни. Речь здесь пойдет о питании. Его качестве и количестве. Второй фактор не менее важен, чем первый. Я обнаружил, что литературы по питанию гораздо больше, чем по голоданию. Постараюсь как можно короче коснуться основных трудов адептов здорового питания, от леворадикальных агрессивных сыроедов до любителей животного протеина.

Второй книжкой по здоровому образу жизни, которую я прочел после Брэгга, была книга тегеранского армянина Тер-Ованесяна «Сыроедение». Книга поразительная по своей убежденности и эмоциональному воздействию. Автор убедительно доказывает, в том числе на фактах из жизни его собственной семьи, пользу употребления в пищу натуральных растительных продуктов, не обработанных термическим способом. Каким-то невероятным способом он поддерживает живейший интерес у читателей этой книги, проповедуя только одно это положение. Я всегда завидовал авторам, которые могут вдолбить в головы читателей всего одну идею путем назойливого ее повторения. Так вот, автор утверждает, что огонь на кухне – это дьявольское изобретение цивилизации и из-за приготовления блюд на огне человечество расплачивается многочисленными болезнями и ранними смертями. Кто-то из сыроедов придумал этот броский афоризм, что человек копает себе могилу с помощью вилки и ножа.

Двое детей Тер-Ованесяна были залечены врачами до смерти, и он утверждал, что виной всему вареная пища. Очень смелое утверждение. Как бы то ни было, он стал убежденным сыроедом, убедив попутно в этом жену (какие все-таки женщины наивные создания!). Их очаровательная дочурка, которую они родили на почве сыроедства, естественно также стала сыроедом. Она никогда не просила у родителей конфеток, шоколадок и прочих сладостей (вот повезло родителям!). Данная семья сыроедов не придерживалась никакого расписания в употреблении пищи. Еда у них всегда была на столе. Это были фрукты, овощи, пророщенные зерна и бобы, и всевозможные орешки. Подозреваю, что у них не было общего ужина при свечках и фужерах с вином. Проголодавшиеся бежали на кухню и прикладывались там к блюдам с пророщенными бобами и орешками.

Как всегда после прочтения очередной книжки по здоровому образу жизни я попытался получить биографическую информацию об авторе. К моему удивлению в Википедии нет данных о дате рождения и смерти Тер-Ованесяна. Я думаю, тут без козней сыроедов не обошлось.

Другим современным адептом сыроедения является Виктория Бутейко, наша соотечественница, живущая ныне в Калифорнии. Ну где еще сыроеды найдут такое благодатное место! В интернете можно скачать ее рецепты здоровых сыроедческих блюд. Кстати, я кое-что попробовал приготовить. Могу сказать, что вполне съедобно. Если на столе нет мяса, сгодится для обеда. Если не ошибаюсь, сыроедов еще называют веганами. Есть еще моносыроеды, то есть сыроеды, употребляющие определенный натуральный продукт, например миндаль или скажем помидоры. Если уж вы собрались стать сыроедом, то помните, что после перехода на сырую пищу



вы значительно потеряете в весе. Восстановление нормального веса произойдет месяцев через 9-10.

Посмотрим, что пишет о сыроедах желтая пресса. «Комсомольская правда» за 28.03.2012 в заметке, озаглавленной «Вегетарианцев отправят к психиатрам?» утверждает, что скоро строгих сыроедов всемирная организация здравоохранения будет причислять к психически больным людям, подвергающих опасности свою жизнь и здоровье. Ладно бы свою, в заметке описывается мрачная история семьи вегетарианцев из испанского города Малаги, закармливших сырыми овощами своих детей до физического истощения. Детей у них пришлось забрать полиции и спасать их жизнь в реанимации. Вегетарианцы со своей стороны могли бы возразить, что напротив, употребление мяса доводит людей до безумия и даже до смерти. В древнем Китае существовала изуверская казнь, когда приговоренных к смерти кормили только вареным мясом. Через два месяца несчастные умирали в страшных мучениях. Вегетарианская Индия за всю свою тысячелетнюю историю ни разу не была агрессором. Мясоеды же завоевывали ее не один раз, начиная с Александра Македонского и заканчивая Британской империей.

Далее, есть просто вегетарианцы, питающие любой неживотной пищей. Они допускают употребление вареных блюд, но не едят молочные продукты и яйца. К своему удивлению я обнаружил, что есть группа лиц (у меня нет сведений о ее многочисленности), которые употребляют в пищу сырое мясо и тоже в восторге от своего продукта. Их называют палеосыроеды. Как-то на одном сайте я читал откровения одного такого палеосыроеда, который утверждал, что таким образом он вылечил себя от рака.

О различных диетах здесь упоминать не буду, это тема отдельной книги. Отмечу также труды автора «Натуральной гигиены» Герберта Шелтона. Он создатель теории раздельного питания. Согласно его постулатам существуют продукты, одновременное употребление которых недопустимо. Одним из его последователей наверное была моя мама, которая мне говорила, чтобы я не ел огурцы с молоком или селедку с молоком. Кому придет в голову употребление этих продуктов в таком сочетании? Никто не спорит, конечно есть несочетаемые продукты, но Шелтон явно недооценивал возможности человеческого желудка по перевариванию пищи. Приведу свежий пример. Недавно я наткнулся в интернете на воспоминания самого гибкого человека на земле, моего земляка Махмуда Гусенгаджиева. Так вот, его отец баловался тем, что глотал сапожные гвозди на спор и успешно переваривал их. Еще у него была такая забава, как выпивать фужер шампанского и закусывать самим фужером. По его признанию эту операцию он провел 400 раз за свою жизнь. Интересно, что бы на это сказал Шелтон? Биографическая справка: Шелтон прожил 90 лет, из которых последние 10 лет провел в кровати, нашептывая своей секретарше труды о недопустимости смешивания несмешиваемых продуктов.

Последним из аксакалов здорового питания хочу упомянуть доктора Нормана Уокера, основоположника сокотерапии. Вот тут уж у меня нет к нему никаких претензий в плане биографических данных. Сей адепт употребления сырых овощных соков прожил 104 года в добром уме и здравии! Честь и хвала ему и его сырым растительным сокам!

От качества питания перейдем к его количеству. Сколько надо съесть за один присест, чтобы прожить долгую и счастливую жизнь? По-видимому это хорошо известно народности хунзы (или хунзакуты, кому как нравится), живущей в Индии на границе с Пакистаном. Представители этой народности прекрасно доживают до 120 лет, при этом очень скромно питаются. Они практически не употребляют в пищу зерновых, ибо таковые у них просто не произрастают. Основной пищей у них являются сушеные абрикосы. Как тут не вспомнить библейского Мафусаила, который прожил, по-моему, 978 лет, питаясь акридами (кузнечиками) и сушеными абрикосами! Не проходите на базаре мимо кураги.

Основоположники здорового питания советуют вставать из-за стола полуголодными. У китайцев на этот счет есть пословица: «если ты встал из-за стола сытым, значит ты отравился». Скажу по секрету, что я получаю ежедневное трехкратное пищевое отравление. Как я жив до сих пор, ума не приложу.

Академик Амосов огромное значение придавал ограниченному пищевому рациону. Существует большое количество опытов на крысах и мышах, которых держали в полуголодном существовании и они проживали намного больше, чем их откормленные сородичи.

Тема питания невероятно обширная и философствовать здесь можно очень долго. Лично я придерживаюсь такого правила: есть то, что тебе подходит. Например, после операции на желудке я стал плохо переваривать молочные продукты, поэтому я стараюсь их не есть. Я плохо усваиваю блюда, сочетающие вареную картошку с вареным мясом, мне не нравится майонез, поэтому я стараюсь не есть такие блюда. Но есть постулаты здорового питания, которых следует придерживаться. Перечислим их ниже:

1. Употребляемая пища на 60% должна состоять из свежих овощей и фруктов. С этим я полностью согласен с Брэггом.
2. Категорически исключите из своего рациона упакованные в яркую обертку продукты из супермаркета с содержанием сахар и различных консервантов. То же касается конфет.
3. Старайтесь не есть торты, различные выпечки, вафли, сладкие пирожки, крема, джемы, варенья, конфитюры и другие подобные продукты.
4. Употребляйте мясо не чаще трех раз в неделю. И уж конечно не два раза в день. Отдавайте предпочтение рыбе, птице и морепродуктам.
5. Ограничьте употребление хлеба и других зерновых изделий с содержанием дрожжей. Это не касается спагетти (я фанат итальянской кухни).
6. Зимой, когда ограничен выбор фруктов и овощей, старайтесь заменить их сухофруктами и орешками.
7. Перейдите на зеленый чай, откажитесь от кофе и шоколада. О воде у нас впереди долгий разговор.
8. Отдавайте предпочтение продуктам с высоким содержанием клетчатки. Избегайте рафинированных продуктов. Ваш желудок и кишечник будет только рад этому.
9. Избегайте копченостей и колбас.
10. Старайтесь покупать продукты не в супермаркетах, а на рынках. У нас нет еще в магазинах отделов экологически чистых продуктов питания.
11. Старайтесь больше готовить на пару и печь в духовке. Ограничьте употребление жареной пищи.
12. Помните о грехе чревоугодия – вставайте из-за стола полуголодными. И это мой главный совет.

Вообще не стоит сильно заморачиваться по поводу питания. Бенджамин Франклин в своих воспоминаниях писал, что он уже через час после обеда забывал, что ел. Мой любимый Сократ из книги Дэна Миллмэна «Путь мирного воина» говорил, если строго руководствоваться правилами питания, то не избежать невроза. Нам, страдальцам от позвоночника, следует знать, что основным поставщиком питательных элементов для мышц является протеин или белки. Поэтому употребляйте протеин в достаточном количестве. Не зря культуристы лопают чистый протеин банками. Протеин содержится в мясе, бобовых и орехах. Употребление орехов и бобовых желательнее. Ну, вот пожалуй и все, что я хотел сказать о хлебе насущном.

**Врач слушает пациента:**

**- Дышите! Не дышите! Дышите! Не дышите! Не дышите! Не дышите!**

**Не дышите! Не дышите!... Выносите! Следующий!**

## **Глава 9. Начало исцеления.**

**Если вам за пятьдесят, и вы только что проснулись, и у вас ничего не болит, значит вы уже умерли.**

### **Английская поговорка**

Приступаю к тому моменту, с которого, собственно говоря, и началось мое излечение. Итак, напомним мои стартовые позиции: мне 51 год, у меня позвоночник 70-летнего старика, я потерял в весе 8 кг после голодания в лечебной клинике, у меня обвисла кожа на лице и не только на лице, и у меня все также болел позвоночник. В общем полный ОХ (не правда ли, хорошая аббревиатура, какое раздолье для фантазии!). Откровенно говоря, я неважно выглядел, хотя жена все пыталась меня успокоить, что все в порядке. Но есть такая штука, как зеркало, которое, как известно никогда не врет.

Как-то я сидел перед монитором компьютера в депрессивном состоянии и что-то вяло искал в интернете. Потом я осознал, что вбил в строку поиска слово «обезвоживание», почему-то мне вспомнилась милая женщина на аппарате биорезонансной терапии, которая сделала вывод о моей обезвоженности. Тут необходимо внести немного ясности в этот вопрос. Естественно, я читал, что в день необходимо выпивать не менее 2 л чистой воды. Я же всегда пил черный чай в количестве примерно 1,5 л в день и считал, что этого достаточно, учитывая супы, компоты, соки и сладкие газированные напитки. **Я забыл то время, когда пил чистую воду.** Я не зря выделил курсивом эти слова. После операции на желудке в возрасте 36 лет я перестал чувствовать жажду. Даже летом и даже занимаясь спортом. Конечно была кратковременная жажда, которую можно было утолить просто половиной стакана воды, потом пить опять не хотелось. Помнится, я даже хвастался этим приобретенным свойством, так сказать явлением верблюда в человеческом обличье. Поисковик мгновенно выдал мне кучу информации, из которой я почему-то остановился на фамилии Батмангхелидж. Я скачал его книгу «Вода исцеляет, лекарства убивают» и принялся ее читать.

Поначалу я довольно скептически отнесся к его идее, что вода является важнейшим продуктом, необходимым человеку и способна излечивать многие заболевания. Я продолжал читать его книгу, потому что слово «обезвоживание» все также маячило у меня перед глазами. Книга была удивительная, ибо она переворачивала все то, что я знал о воде и соли. Я постараюсь быть как можно ближе к первоисточнику, поэтому вас ждут многочисленные цитаты из книг доктора Батмангхелиджа. Это оказалась одна из последних его книг, в которой приводились многочисленные благодарственные письма от излечившихся людей, в основном американцев, так как Батмангхелидж жил и работал в Америке. Чем больше я читал эти письма, тем мое изумление становилось больше. Я никак не мог поверить в том, что только с помощью воды и морской соли люди прощаются с серьезными хроническими заболеваниями, не прилагая никаких дополнительных усилий. Они не меняли свой режим двигательной активности, не становились вегетарианцами и тем более сыроедами, не отказывались от мяса, яиц, молока и других «вредных» продуктов. Это переворачивало мой устоявшийся мир, вскормленный трудами гуру здорового образа жизни, с ног на голову. К полному же беспорядку в моем мировоззрении

произвело утверждение доктора Батмангхелиджа о решающей роли соли в процессе оздоровления организма.

Давайте же дадим слово одному из благодарных последователей доктора Б (так я буду впредь называть этого удивительного человека). Эти письма были написаны доктору Б людьми, излечившихся от многих заболеваний благодаря методике употребления воды.

*«Я хотел бы поблагодарить вас и рассказать о значительном прогрессе в решении проблемы с моей спиной. Теперь я выполняю рекомендованные вами упражнения – плюс еще несколько моих собственных, – выпиваю столько воды, сколько вы советуете, и могу с радостью сообщить, что чувствую в себе намного больше сил и почти не ощущаю боли в спине. Больше двадцати лет назад я надорвал спину, когда помогал другу поднять пианино. Похоже, что один из дисков у меня в пояснице полностью рассыпался или, по крайней мере, был серьезно поврежден. С годами боли в спине становились все сильнее, пока пару лет назад не переросли в спазмы, лишившие меня возможности ходить. Приступы боли были мучительными и нестерпимыми. Обычно они начинались после того, как я что-нибудь поднимал, особенно перед собой. Если я наклонялся и поднимал что-нибудь тяжелее 5 кг, то несколько дней боли были мне гарантированы. Полтора года назад я стал выполнять программу упражнений для спины, после чего у меня начался медленный, но стабильный прогресс. Я всегда старался держать себя в хорошей физической форме, но несколько лет назад из-за сильных болей в спине был вынужден отказаться даже от утренних пробежек. Принимая во внимание мои 66 лет, я чувствую, что добился замечательных успехов, и хочу выразить вам огромную благодарность за помощь в моем выздоровлении. Пока еще нельзя сказать, что я в полном порядке, но мое состояние стабильно улучшается, моя спина становится все сильнее. Ваша книга спасает мою спину!».*

Обратите внимание на то, что страдалец из-за болей в спине уже не мог заниматься физическими упражнениями. Употребление воды по системе доктора Б позволило ему вновь заняться физическими упражнениями. Приведем еще парочку отзывов, чтобы вы смогли представить уровень изменений, происходящих с организмом при употреблении воды.

*«Прошел год, как я прочитал вашу книгу. Сейчас мне 52 года, и я чувствую себя превосходно. Мои дела обстояли совсем по-другому, пока ваша книга не побудили меня сделать воду неотъемлемой частью моей жизни. Большинство людей считали меня преуспевающим и очень здоровым человеком: у меня был нормальный вес, я отличался необычайной силой и выносливостью, был неплохим спортсменом и придерживался отличной диеты (ел много свежих овощей и цельнозерновых продуктов, очень мало мяса, животной пищи и продуктов глубокой переработки). Но все же мой список жалоб на здоровье за полвека жизни включал язву двенадцатиперстной кишки (в 19 лет), несварение желудка, проблемы с толстым кишечником и стулом (с 19 до 51), пищевые аллергии (12–17), хронический синусит (5–51), хронические острые боли в спине (13–51), эмоциональные расстройства и спутанность сознания (6–51). Эти проблемы тем более озадачивали и сбивали с толку, что я достаточно умен, образован и мотивирован, чтобы находить решение своих проблем. На поиск путей их решения я потратил 35 лет. Я пробовал решить свои проблемы с помощью диет и пищевых добавок, физических упражнений, йоги, медитации, традиционной религии, спиритизма, иглоукалывания, традиционной медицины, мануальной терапии, массажа, системы Рейки, полярной терапии, двенадцати этапных программ, книг по самоусовершенствованию и трансформационных тренингов вроде ЭСТ Вернера Эрхарда и Четверичного процесса Хоффмана. Само собой, что я много раз читал о том, как важно пить много воды. Однако, несмотря на все это, я никогда не давал водной терапии достаточных шансов на успех. Пока я не прочитал вашу книгу, я отдавал*

*предпочтение другим напиткам, особенно чаю и кофе. Когда я читал вашу книгу, меня мучило хроническое воспаление нерва в верхней части спины, которое в течение двух лет периодически мешало мне играть в гольф и ракетбол. Я чувствовал себя на самом дне жизненной пропасти, физической и психической. Никогда в жизни я не напивался и не выкуривал больше пяти сигарет в день, но в тот момент вообще не курил и не пил никаких алкогольных напитков. Тем не менее меня постоянно тянуло к кофеину, никотину и алкоголю. От отчаяния я пошел к врачу, который прописал мне антистрессовый препарат, обезболивающее и мышечный релаксант. Я принял назначенные им дозы и на 16 часов впал в полукоматозное состояние, после чего отказался от приема лекарств. Всего через неделю после включения в рацион 2,5–3,5 л воды я заметил, что:*

- \* боль от воспаления нерва исчезла, и я смог продолжить заниматься физическими упражнениями;*

- \* меня стали намного меньше мучить несварение желудка и газы;*

- \* неодолимые влечения и навязчивые состояния значительно ослабели или исчезли совсем. Мне больше не нужно было бороться с желанием закурить, выпить, набить желудок чем попало или накачать себя кофеином;*

- \* у меня повысился энергетический уровень;*

- \* я стал лучше соображать и справляться с работой».*

А еще говорят, что американцы тупые. У нас долго пришлось бы искать такого индивидуума с подобным интеллектуальным грузом.

Я привел этот пример как наиболее близкий к моему физическому и умственному состоянию и с грузом примерно таких же проблем. Письмо написано вскоре после начала употребления воды и не описывает результаты водолечения в результате длительной практики водолечения. Обратите внимание, сколько методик перепробовал страдалец, прежде чем прийти к самому простому и эффективному способу. А вот еще одно письмо, на этот раз от женщины:

*«Я заказала пять экземпляров книги "Ваше тело просит воды". При этом отрывок из книги, помещенный на сайте, произвел на меня такое впечатление, что я стала пить больше воды, даже не дожидаясь получения книг. Дело в том, что в прошлом я пила намного больше воды, чем в то время, о котором рассказываю. Нужно сказать, что я регулярно посещаю мануального терапевта, который помогает мне вот уже 25 лет. Я считала себя здоровой, поскольку не болела никакими серьезными заболеваниями, и у меня не было лишнего веса; но при этом у меня часто болело все тело, и я не хотела стареть, так как думала, что в старости эти боли только усилятся. Сегодня я чувствую себя настолько хорошо, что даже надеюсь "красиво" состариться! Во мне теперь гораздо больше энергии, мои суставы, спина и шея не доставляют почти никаких хлопот, а мануальный терапевт говорит, что с каждым месяцем мои запястья выглядят все лучше и лучше. Боли исчезли; тело больше не болит, как раньше. И хотя я все еще испытываю небольшой дискомфорт в запястьях, боли больше нет. Я буду продолжать советовать – всем пить больше воды, буду рассказывать, почему это нужно делать. Что касается меня, то мне сейчас всего 57 лет. Когда после стольких лет лечения симптомов менопаузы гормонами я прекратила их принимать вопреки рекомендациям врача, то обнаружила явное улучшение мыслительной деятельности, и теперь мне кажется, что я много лет провела как в тумане. Вот уже четыре месяца, как я точно выполняю все требования программы лечения водой, и все это время ощущаю ясность в голове и прилив энергии. От чистого сердца хочу еще раз поблагодарить вас и сказать, что ваши исследования приносят людям огромную пользу, а ваши решения невероятно просты и невероятно разумны».*

А вот еще письмо:

**«Я выполняю программу лечения водой уже четыре месяца и хотела бы рассказать о своих успехах. В течение первых 48 лет моей жизни я выпивала всего один или два стакана воды в неделю. Всю жизнь я слышала, что людям нужно выпивать по восемь стаканов воды в день, но никогда не относилась к этому серьезно. Для меня восемь стаканов воды казались нелепостью. Примерно три года назад я начала принимать пищевые добавки и выпивать больше воды. Я попробовала пить по восемь стаканов в день, но потом уменьшила дозу. Я посчитала, что 4–6 стаканов в день вполне достаточно для улучшения здоровья и что мне не стоит силой вливать в себя по 8–10 стаканов. При норме в 4–6 стаканов я избавилась от запора и геморроя. Я начала честно выпивать по восемь стаканов воды в день. Через несколько дней боль в локтях и левом колене стала уменьшаться. После четырех недель боль в локтях и колене ослабла на 80 процентов; поясница, которая беспокоила меня последние полгода, тоже стала болеть на 80 процентов меньше. На ногтях пропал грибок, с которым я боролась долгие годы. Огромное спасибо за вашу ценную информацию. Она изменила мою жизнь во многих отношениях. Теперь у меня почти не болит шея, нет боли в суставах, нет геморроя, нет боли в пояснице, моя кожа выглядит намного лучше, а в глазах больше нет ощущения жжения и сухости. За всю весну и лето у меня не было ни одного приступа аллергии, несварение желудка прошло, а мои ногти на руках выглядят просто великолепно».**

Чтобы окончательно представить себе, какого масштаба проблемы со здоровьем может решить этот метод, приведу еще письмо, которое ясно вам даст понять, что вода это универсальное средство, которое мы все игнорируем.

**«Меня зовут Эндрю Джей Бауман IV, мне 42 года, но уже в 34 года я чувствовал себя и выглядел по меньшей мере на сорок четыре! Большая часть моей жизни была потрачена на борьбу с болезнями, но теперь каждая минута каждого дня вливает в меня новые силы и энергию. Раньше я страдал от хронического обезвоживания, и сейчас я точно знаю это. Когда я перешел в третий класс – это было примерно в восемь лет, – у меня начали проявляться симптомы аллергии. Появился частый сухой кашель. С весны до осени, каждый раз, когда я оказывался рядом со свежескошенными газонами, мне становилось трудно дышать, глаза зудели и слезились, наваливалась усталость. После перехода в среднюю школу у меня начались аллергические обмороки. Примерно в 1979 году я обратился к специалисту, который сделал все анализы и диагностировал аллергию и астму. Тогда мне было 23 года. Мне назначили уколы от аллергии и ингаляторы. Лечение, похоже, только ухудшило мое состояние. Мои губы постоянно пересыхали и трескались. В тот период жизни я выпивал в день от двух до четырех чашек кофе, несколько стаканов содовой плюс немного чая и спиртного. Иногда мог выпить в течение дня стакан воды. В 14 лет мне поставили диагноз "инсулинозависимый, или ювенильный, диабет". Как раз в то время я начал употреблять диетические напитки, в том числе и содержащие кофеин. Я по-прежнему выпивал не больше 2–4 стаканов воды в день, пил чай и пристрастился к кофе. Диабет привел к многочисленным госпитализациям. В середине 1980-х годов к этому прибавилась диабетическая невропатия, начали опухать ноги. В 1994 году мне сказали, что, возможно, через год или около того ноги придется ампутировать. В 1992 году у меня обнаружили сильное, но доброкачественное увеличение предстательной железы, а почки начали выказывать признаки деградации. В 1993 году у меня появились проблемы со слухом. В 1994 году я обратился к гомеопату, который, помимо применения нетрадиционных средств, посоветовал мне увеличить норму потребления воды. На тот момент моя ежедневная доза инсулина составляла 95 единиц. После многочисленных обследований по поводу резких болей в животе мне сказали, что у меня на селезенке выросла вторая**

селезенка и она тоже функционирует. В 1980 или 1981 году у меня обнаружили еще один тип мононуклеоза и снова положили в больницу; борьба с диабетом оставалась постоянной головной болью. В 1980-е годы я часто болел, лежал в больницах и терял работу – в общем, постоянно находился в состоянии стресса. В эти годы у меня появилась аллергия на пенициллин и тетрациклин, начала развиваться гипертензия, к этому прибавились синдром хронической усталости, лимфоидная гиперплазия (перенапряжение иммунной системы), артрит, бурсит, фибромиалгия, проблемы с кислотным рефлюксом (гастропарез) и кишечником. Кроме того, у меня выросла доброкачественная опухоль на левом боку. На щитовидной железе появилось узелковое утолщение. Я набрал лишний вес, и у меня начались временные остановки дыхания во время сна (синдром апноэ). Обследования показали, что за шесть часов сна я прекращал дышать больше 300 раз, и вдобавок выявили "нарколепсию". В любой момент у меня мог начаться приступ непреодолимой сонливости. Мне сделали операцию в попытке справиться с апноэ, ввели в шею трахеотомическую трубку, чтобы мне легче было дышать ночью, и перед сном подключали к искусственному легкому, чтобы держать дыхательные пути открытыми. На протяжении 1980-х годов я по-прежнему выпивал только пару стаканов воды в день, но употреблял много кофе, сахара, а затем заменителя сахара "NutraSweet". В 1987 году меня признали нетрудоспособным. В 1992 году, в возрасте 36 лет, я выглядел и чувствовал себя так, словно мне было пятьдесят, причем чувствовал я себя еще хуже, чем выглядел. Специалист по нетрадиционной медицине посоветовал мне увеличить потребление воды и одновременно ограничить потребление кофеина. Я не чувствовал ног, постоянно ощущал слабость, усталость, находился в депрессии и потерял почти всякую надежду. Я начал пить больше воды, немного уменьшил потребление кофеина, и к 1995 году начал чувствовать себя и выглядеть гораздо лучше. Тем не менее я все еще выпивал в день не больше литра или полутора литров воды, не пытался полностью очистить организм от кофеина и не использовал морскую соль. В сентябре 1995 года опухоль на моем левом боку покраснела, стала болеть и увеличиваться. Мой семейный врач удалил ее и отослал на анализ. В октябре мне поставили диагноз "кожная лимфома типа B". Там, где у меня была одна опухоль, выросло двадцать шесть новых. Меня обследовали галлиевым сканером, который выявил свечение всей поверхности тела, то есть выявили наличие раковых клеток. Мне посоветовали пройти курс местного радиоактивного облучения и проводить облучение опухолей по мере их появления или полное облучение всей поверхности кожи, которое можно было провести в Филадельфии. Мне начали облучать спину, в результате чего я получил ожоги третьей степени. Я отказался от полного облучения кожи, а посреди курса мой гомеопат начал использовать натуральные очищающие средства. Онколог посоветовал мне ничего не принимать и "привести мои дела в порядок". Я увеличил ежедневное потребление воды и начал применять добавки и натуральные препараты. В ноябре 1995 года во время поездок по стране в поисках выхода из положения мне пришлось купить новые покрышки. В магазине автомобильных запчастей меня представили Бобу Баттсу, который познакомил меня с вашей программой лечения водой и посоветовал строго следовать ей, если я хочу вылечиться. После этого я значительно увеличил потребление воды, но боялся увеличить потребление соли, так как это является традиционным противопоказанием для людей с повышенным кровяным давлением. Впоследствии я узнал об ошибочности этого мнения и начал увеличивать потребление соли. В марте 1996 года я прошел еще одно обследование галлиевым сканером, которое не выявило ни одного очага рака во всем теле. Врачи решили, что сканер сломался, но мы с моим гомеопатом знали, что я начал выздоравливать. С тех пор мое здоровье постоянно улучшается. У меня больше нет двух селезенки, а единственная

*оставшаяся имеет нормальные размеры и прекрасно функционирует. Я выпиваю в день примерно 5,5 л воды и принимаю некоторые добавки, а также съедаю много цельного зерна, свежих фруктов и овощей. Объем моей талии уменьшился со 107 до 90 см. Я весил 113 кг, теперь – 95, и у меня появилась солидная мышечная масса. По цвету лица и внешнему виду теперь мне можно дать немногим больше тридцати, а по силе я не уступаю двадцатипятилетнему мужчине. Опухоль лодыжек прошла, а в тех местах, где пульс не прощупывался, появилась пульсация – да, новая пульсация! Я больше не принимаю никаких лекарств от прежних болезней, хотя в свое время глотал по меньшей мере 15 таблеток в день. Моя потребность в инсулине снизилась с 95 единиц до 35–45. Я больше не страдаю от "хронических инфекций" и усталости – сплю по 6–8 часов в день вместо 12–14. Мне редко приходится принимать антибиотики, хотя раньше я использовал их постоянно. Я избавился от аллергии, астмы и гастропареза, артрита, бурсита и проблем с кишечником. Во время последнего теста на стресс мой врач, который моложе меня, сказал, что я в лучшей форме, чем он сам. Кровяное давление постоянно снижается. Пропало узелковое утолщение на щитовидной железе, улучшился сон и исчезли признаки отравления тяжелыми металлами. Ко мне вернулись жизненные силы. Мои молитвы были услышаны. Господь провел меня по естественному пути исцеления моего тела, разума и духа. Теперь я живу новой жизнью, поддерживаю баланс воды, соли, минералов, добавок, качественного питания и продолжаю улучшать свою жизнь. Я поистине счастлив».*

Я не удержался и привел последнее письмо со всеми медицинскими терминами и подробностями, хотя и дал слово в начале книги не влезать в медицинско-физиологическую терминологию. Мое удивление от прочитанного было настолько велико, что я не выдержал и привел почти полностью это письмо.

Книгу доктора Б я прочел на одном дыхании и понял, что наконец нашел то недостающее звено, которое так долго искал. Пазл встал на свое место и все стало ясно. Я должен был подробно ознакомиться с трудами доктора Б. Он опубликовал пять книг, все они переведены на русский, и что самое интересное, одна из его книжек называется «Как лечить боли в спине и ревматические боли в суставах»! Не стоит упоминать, что в первую очередь я прочел эту книгу. И вот что я хочу отметить. Меня поразило глубокое знание механизма работы опорно-двигательного аппарата доктором Б. Этим он в выгодную сторону отличается от других специалистов по здоровому образу жизни. Блестящее медицинское образование и выдающийся аналитический ум позволил ему совершить революционное открытие, которое перевернуло всю современную медицину и, (не побоюсь этой фразы) практически может похоронить мировую фармацевтику. Доктор Б - это Давид, который сражался с Голиафом фармацевтики и он, конечно, был обречен на поражение. На одной стороне энтузиазм, стремление помочь людям и громадный интеллект, на другой косность медицинского сообщества и громадные финансовые возможности мировой фарминдустрии. Как вы думаете, был ли у него шанс победить в этой борьбе? Правильно, никакого. Поэтому мало кто из нас знает о трудах доктора Батманхгелиджа. И я не имел о нем никакого представления, хотя уже не один десяток лет интересуюсь здоровым образом жизни. Да, я немного отклонился от темы. Попробую популярно объяснить теорию доктора Б относительно употребления воды.

После того, как вы прочтете мою попытку на пальцах объяснить теорию доктора Б, я настоятельно рекомендую вам ознакомиться с трудами доктора в оригинале. Это сделать несложно, книги можно скачать в интернете, для этого достаточно набрать имя доктора в поисковой строке. Так вот, доктор Батманхгелидж изменил парадигму современной медицины (парадигма – это положение, на котором зиждется та или иная теория). До сей поры, то есть до появления трудов доктора, в медицине считалось, что вода является универсальным



растворителем, в котором плавают разнообразные питательные вещества. То есть вода является жидким агентом, который транспортирует эти вещества по организму, благодаря чему мы, собственно говоря и живем. Доктор Б открыл, что вода, кроме функции транспортирования питательных веществ, выполняет также и энергетические функции, то есть употребление воды увеличивает энергетику организма, приводя в действие так называемые ионные насосы. Нехватка воды в организме приводит к его обезвоживанию, что всем хорошо известно. Но, до доктора Б, считалось, что признаком обезвоживания организма является жажда. Доктор Б утверждает (и это его величайшее открытие), что жажда является вторичным признаком обезвоживания, первичным же сигналом обезвоживания являются хронические боли и общий дискомфорт в организме. Доктор утверждает, что с возрастом человек теряет чувство жажды, зато приобретает хронические боли.

У меня чувство жажды пропало где-то в возрасте 36 лет, я это связывал с операцией на желудке. Возможно, что потеря чувства жажды действительно была как-то связана с этим. Письма же, приведенные в книгах доктора Б, говорят о том, что чувство жажды действительно теряется с возрастом. Доктор рекомендует выпивать по 30 мл воды на 1 кг веса не менее 8 раз за день и после каждого приема воды рассасывать щепотку морской соли, положенную под язык. Сформулирую сакральный вопрос, которого так ожидают читатели. Являются ли жидкости, которые мы обычно употребляем, заменой воды? Я имею в виду чай, кофе, консервированные соки, компоты, сладкие и несладкие газированные напитки. Доктор Б дает категорический ответ на этот вопрос – **нет, нет и еще раз нет**. Большинство этих напитков содержат в своем составе кофеин, который сам по себе обезвоживает организм. Так, употребление 100 мл чая приводит к потере организмом 130 мл жидкости через мочу. Пить надо чистую негазированную воду. Если вода из водопровода не вызывает вашего доверия, пропустите ее через бытовой фильтр. Если кто-то из вас боится инфекций, может пить кипяченую воду. Не обязательно покупать бутилированную воду в магазине. Стремление покупать воду в магазине основано на рекламе и ничем не подкреплено. Обычная вода из водопровода, пропущенная через бытовой фильтр ничем не хуже разрекламированной воды из супермаркета. Пейте воду из водопровода и сэкономите свои денежки.

Воистину то, что необходимо человеку или ничего не стоит или стоит очень дешево! Как говорил Форест Гамп из одноименного фильма, из того, что у человека есть, ему нужно очень мало, все остальное для показухи. Раз уж мы немного отвлеклись позволю себе сделать такое заявление. Представьте себе, что вы очутились на необитаемом острове. У вас неограниченные финансовые и соответственно материальные возможности, вы можете приобрести все, что существует материального в мире. Но у вас нет возможности пригласить на остров никого, ни единой живой души. Что вам действительно было бы нужно для жизни на острове? Я думаю, не больше, чем у Робинзона Крузо. Хижина, немного скота, немного одежды и говорящий попугай. Все остальное для показухи.

Вернемся к нашим позвонкам. Основными элементами, на которые приходится нагрузка, передаваемая весом тела на позвоночник, являются межпозвонковые хрящевые диски или просто диски. Со временем межпозвонковые диски сжимаются и сохнут. В запущенных случаях содержимое межпозвонковых дисков даже выдавливается из межпозвонкового пространства. Изменение первоначальной геометрии межпозвонковых дисков приводит к сдавливанию нервных корешков, отходящих от спинного мозга и соответственно к появлению боли в спине. Вывод, который напрашивается, очевиден. Надо вновь напитать межпозвонковые диски водой, чтобы они приняли прежнее положение, после чего боль должна пройти. Но не все так просто. Межпозвонковые диски не снабжены системой кровообращения и воду они вынуждены брать из соседних тканей. А если у соседей также не хватает воды при общем обезвоживании организма?

Теперь вы понимаете, что диски находятся на положении бедных родственников? Предположим, мы напитали соседние ткани водой, теперь родственники должны поделиться избытками воды с жаждущими. В принципе так и происходит, но темп пропитки дисков водой будет очень медленным. Этот процесс можно и нужно ускорить специальными физическими упражнениями, которые запускают в действие вакуумные насосы по закачке воды в межпозвонковые диски. То есть недостаточно просто пить воду, необходимо также выполнять физические упражнения, которые помогают закачивать воду в межпозвонковые диски.

Роль физических упражнений не ограничивается только функцией снабжения водой дисков. Другим следствием физических упражнений (и это их главная функция) является укрепление спинных мышц, разгружающих межпозвонковые диски. Таким образом наступление на боль ведется с двух фронтов: это питье воды, позволяющее восстановить прежнюю геометрию дисков и выполнение специальных физических упражнений, которые укрепляют мышечный корсет и соответственно разгружают межпозвонковые диски. Я опять настойчиво рекомендую прочесть книгу доктора Б «Как лечить боли в спине и ревматические боли в суставах», где весьма аргументировано и убедительно приведена теория и практика лечения болей в спине и суставах.

Я начал пить воду, даже не дочитав книгу до конца. Так как простую воду я не пил уже давно, стоит описать ощущения, которые я испытал после первого стакана воды. У меня появилось такое впечатление, как будто моя кожа потеплела. По мере того, как я начал пить воду я стал замечать и другие изменения, происходившие со мной. Во-первых, прошу прощения за физиологические подробности, у меня нормализовался стул, что стало для меня приятным плюсом. Во-вторых, кожа стала бархатистой и разгладились мелкие морщины (примите на заметку, дорогие женщины). У кожи на лице появился заметный блеск. В-третьих, через две недели у меня заметно стали меньше боли в пояснице. В-четвертых, у меня стала более подвижной шея и поясница. В-пятых я стал гораздо легче вставать с постели утром и не с таким депрессивным настроением, как раньше.

С началом водопития боль в пояснице усилилась, было тяжело передвигаться, но боль была какая-то странная, я бы сказал искусственная. Она могла очень быстро пройти без следа. Раньше, при обострениях в пояснице, боль так быстро не проходила. Через неделю после начала водопития боль в пояснице при ходьбе прошла. Из неприятных ощущений еще могу отметить тяжесть в ногах. Порой мне было просто тяжело ходить, и эта тяжесть не проходила очень долго.

К хорошему быстро привыкаешь и поэтому положительные ощущения я скоро перестал ощущать. Когда здоровье есть, его не замечаешь. Когда же его нет, оно очень быстро встает на передний план и заслоняет все остальные проблемы. За упражнения, приведенные в книге доктора Б, я взялся чуть позже. К этим упражнениям я добавил пару упражнений на растяжку. Имея опыт подобных упражнений, я знал, что результат наступит не скоро, поэтому терпеливо выполнял эти упражнения, не надеясь на быстрый результат.

Вообще-то говоря, первоначально у меня было обострение поясничной боли. У доктора Б не описываются кризисы, которые наступают после регулярного употребления воды, в благодарных письмах читателей кризисы также не описаны. Поэтому я очень благодарен создателям сайта водохлебов [www.vodalechit.forum24.ru](http://www.vodalechit.forum24.ru) за то, что на нем описаны дневники людей, доверившихся методике доктора. Этот сайт создали люди, безоговорочно поверившие методике доктора Б и пропустившие ее через свое тело. Так вот, почти каждый человек, начавший практику водопития, описывает серьезные кризисы в самочувствии, через которые он проходил. С началом перехода на воду начинают давать о себе знать органы, которые уже давно не болели. И что интересно, боли эти недолговременны и довольно быстро проходят.

На сайте, упомянутом выше, есть форум, на котором желающие поделиться своим опытом описывают оный в своих дневниках. Я добросовестно ознакомился с форумом, прежде чем

решился начать свой дневник. И вот какие закономерности я заметил (должен же кто-то использовать свое левое полушарие для аналитических выводов).

За редким исключением все описывают быстрые положительные ощущения, приключившиеся с ними в течение приблизительно двух недель, после чего их состояние стабилизировалось на протяжении достаточно длительного времени. В течение этого начального периода у водолюбов происходят разнообразные болезненные ощущения в различных органах и частях тела. Они чувствуют болезненные покалывания, пульсации, тяжесть в ногах. И вот что интересно, дают о себе знать органы, которые у них когда-то активно болели, а потом впали в коматозно-сонное состояние, ничем не проявляя себя. Как ласково пишут на форуме, это «водичка начинает работать».

Бывалые форумчане дают советы новичкам, которые беспокоятся по поводу своих оживших болячек, не бояться различных болезненных ощущений и продолжать пить воду. Очень много внимания на форуме уделяется балансу минералов в организме. Как пишут на форуме, соотношение кальция, магния и других минералов должно быть оптимальным, с этой целью опытные форумчане советуют принимать препараты магния и кальция вдобавок к водопитию. В целом на форуме ревностно соблюдают пропорции, рекомендованные доктором Б в отношении употреблении воды и соли. Но отцы-основатели форума пошли еще дальше и рекомендуют употреблять 9 г соли на 1 л воды вместо упомянутых доктором Б 1,5 г на 1 литр. Следовательно, при приблизительной норме для человека нормального сложения 3-3,5 г соли в день они рекомендуют употреблять 18-20 г соли. Визуально эту порцию можно представить, если заполнить столовую ложку солью без горки. Я же не стал заниматься экспериментаторством и решил употреблять соль по вкусу, как рекомендуют в поваренных рецептах. Когда я пытался увеличить порцию соли, у меня возникали неприятные ощущения в желудке, и я тут же уменьшал норму. Вообще-то говоря щепотка соли, о которой упоминается в книгах доктора Б, это довольно растяжимое понятие, учитывая помол соли и размер пальчиков, посредством которых эта щепотка добывается. Поэтому рекомендую все-таки придерживаться весовых характеристик с помощью отмера соли шприцем, технология которого подробно описана на форуме.

На форуме присутствует немалое количество людей с тяжелыми заболеваниями опорно-двигательного аппарата, отягощенных инвалидностями. Доктор Б в своих книгах предупреждает, что при необратимых изменениях в организме его метод не принесет полного и даже частичного выздоровления. Это честное заявление истинного врача и исследователя. Но утопающие хватаются за соломинку и люди с ограниченными физическими возможностями принимают эту методику в качестве последнего спасительного средства, отчаявшись решить проблему с помощью официальной и неофициальной медицины. Судя по их дневникам, этот метод им тоже приносит значительное облегчение, избавляя от боли и дискомфорта.

Многие форумчане отмечают кризисы, которые возникают через несколько месяцев после начала употребления воды по методике доктора Б. Если следовать логике участников форума водичка добирается до самых глубин обезвоженных и больных органов, исцеляя и оздоравливая их. Я не вел подробный дневник с ежедневным описанием своих ощущений, но что-то подобное произошло и со мной впоследствии.

Я продолжал выполнять ежедневные упражнения по Батмангхелиджу, пил воду, закусывал солью, ходил пешком, в общем целиком и полностью придерживался методики доктора Б. И вот что я понял; я почувствовал, что эффект от методики стал растворяться и незаметно исчезать. Динамики исцеления уже не было. Я тогда не знал, что эффект от этой методики долговременен. Мне хотелось, чтобы положительные изменения у меня закрепились, я мечтал о том дне, когда вновь смогу заняться спортом без всяких последствий. Я опять стал искать ответы в интернете и я его нашел!

**Одного мужика укусила собака. Он почувствовал себя плохо и обратился к врачу:**

**- Должен вас огорчить: у вас бешенство.**

**Пациент взял лист бумаги и начал быстро что-то писать.**

**- Зачем вы пишете завещание? Я смогу вас вылечить.**

**- Это не завещание. Я составляю список тех, кого мне надо укусить, прежде чем вы меня вылечите. . .**

## **Глава 10. Вперед в прошлое**

**Единственный способ определить границы возможного – выйти за эти границы.**

**А.Кларк**

Как-то в очередной раз просматривая форум водохлебов я наткнулся на загадочную аббревиатуру ОВ. Одна из старожилов форума утверждала, что только добавление этого самого ОВ к водопитию принесло ей желаемый результат. Я заинтересовался этим и стал копать дальше. Желających получить представление об ОВ отсылали к книге Кэлдера «Око возрождения. Древняя практика тибетских лам». Я скачал эту книжку и принялся ее прилежно изучать. До этого я увлекался эзотерикой, поэтому был вновь рад вернуться к древним духовным учениям.

Книга была написана в увлекательной художественной форме от лица некоего английского джентльмена, которому была открыта практика омоложения тибетских лам его другом, полковником английской армии в отставке. Полковнику в свою очередь о практике омоложения было рассказано загадочным тибетским ламой в качестве исключения, так как тибетские ламы неохотно делились своими секретами с другими людьми, особенно с европейцами. Полковнику же повезло, он провел в Тибете три года, зная об этом методе, и пытался получить доступ к этому знанию. Видимо он настолько примелькался местным монахам, что они сжалились над ним и открыли ему способ омоложения организма. В книжке со слов лица, ведущего повествование, описывается, что полковник после практики тибетских лам из пожилого семидесятилетнего старика превратился в пышущего здоровьем сорокалетнего крепыша. Я скептически отнесся к этому превращению, но книжку продолжил читать и добрался до, собственно говоря, этих тибетских ритуалов. Это оказалось не просто оздоровительная гимнастика, наподобие китайской цигун, а некие ритуалы, которые надо сосредоточенно и концентрированно выполнять. Этих ритуалов немного, их всего пять. Есть и шестой, еще более загадочный и таинственный ритуал, о котором мы также поговорим, но попозже. Число повторов каждого ритуала для новичков равно трем и каждую неделю они должны добавлять по два ритуала. Таким образом число ритуалов получается нечетным. Форсировать количество ритуалов не следует, надо ориентироваться на свои ощущения. Если выполнение ритуалов становится комфортным, то следует добавлять количество повторов. Если выполнение ритуалов стало некомфортным, следует наоборот уменьшать количество повторов. В книжке есть подробное описание этих ритуалов, в интернете также можно посмотреть видео, которое, кстати, мне очень помогло скорректировать отдельные движения в ритуалах. Судя по первоисточнику ритуалам более пяти тысяч лет, что подразумевает безусловное и ревностное выполнение ритуалов со всеми их нюансами.

Представьте себе некое изолированное сообщество таинственных монахов в отдаленном и труднодоступном тибетском монастыре, которые пять тысяч лет изо дня в день выполняют эти

чудесные ритуалы без всяких модификаций и совершенствований. Поневоле почувствуешь уважение к этому древнему учению. Хочу покаяться, что я поначалу скачал из интернета краткую информацию по этим ритуалам и сразу стал выполнять ритуалы. Причем начальное количество повторов у меня составило 9, и каждый день я добавлял по одному повтору. Я уже и не помню, почему я остановился на этих цифрах. Потом прочитав первоисточник, я пришел в священный ужас. Начальное количество повторов должно быть равно трем, и увеличивать количество повторов на 2 надо после недели занятий! Тут я понял, почему мне было некомфортно в начале практики ОВ (да, я забыл упомянуть, что ОВ – это просто Око Возрождения). В интернете есть сайт людей, практикующих или желающих практиковать (есть и такие, оказывается) тибетские ритуалы Око Возрождения. Сайт называется [www.okorites.ru](http://www.okorites.ru) и на этом сайте много форумчан с родственного, как они говорят, сайта водохлебов.

Немного о своих ощущениях после начала практики. Первое же исполнение ритуалов ОВ привело меня в состояние трансформатора, к которому подключили напряжение в 1000 вольт. Тело гудело и, наверное, искрилось. Жаль, что рядом в этот момент не оказалось свидетелей моего энергетического феномена. Чуть позже я объясню, почему так произошло. Других впечатлений не было. Впоследствии несколько раз меня охватывал необыкновенный подъем энергии, который я не мог объяснить иначе, как влияние тибетских ритуалов.

Конечно омоложение организма очень заманчивая перспектива, но меня больше волновал, так сказать, прикладной характер этих упражнений. Судя по манипуляциям, которые приходилось выполнять во время исполнения этих ритуалов, у меня самым серьезным образом нагружался позвоночник. Одновременно с выполнением ОВ я стал изучать форум тибетчан. Оказалось, что первым делом при выполнении практики ОВ оздоравливается позвоночник. Это отмечали многие, несмотря на то, что главной целью практикующих было омоложение организма. Здесь также имели место так называемые кризисы, когда обострялись все прежние болячки. У меня заметных кризисов не было, возможно по причине отсутствия серьезных заболеваний. Отмечу только, что боль в позвоночнике после выполнения ритуалов становилась более концентрированной, что ли. Болевые зоны становились более локальными и концентрированными. Мне стало ясно, что у меня болят именно верхний позвонок шейного отдела и 4-5 позвонок поясничного отдела позвоночника. Гибкость позвоночника незаметно, но неуклонно стала увеличиваться. Особенно это относилось к шейному отделу. Уважаемые читатели и читательницы, вы еще не забыли? ***Подлинные изменения происходят очень медленно.***

Изучать форум тибетчан было очень интересно. Оказалось, что наибольшего эффекта оздоровления и омоложения достигали люди почтенного возраста. Вообще аксакалы форума советовали выполнять ритуалы лицам старше 50 лет, мотивируя это тем, что в этом случае изменения будут резче выражены. Я запомнил, что одна из старожилых форума заставила свою пожилую маму возрастом 74 года выполнять первые три ритуала по три повтора (последние два она просто физически неспособна была выполнять). Так вот, дама готовилась к плановой операции по замене тазобедренного сустава, а это очень серьезная операция. Выполнение этих ритуалов позволило ей отказаться от этой операции! Были и другие положительные моменты, о которых здесь я не буду упоминать. Лица молодого возраста, решившие выполнять тибетские ритуалы, не описывают каких-либо значительных перемен в своем состоянии.

Происходит ли реальное омоложение, которое можно подтвердить визуально по фото, сделанным до и после? Об этом трудно судить, так как форум относительно молодой и на нем трудно отыскать лиц, выполняющих практику пять и более лет. Как шепчутся на форуме, такие люди есть, но они покинули форум ввиду того, что им уже неинтересен омолаживающий эффект как таковой. Короче говоря, они ушли в астрал. Так как астрал мне еще предстоял и не являлся

актуальным для меня сейчас, я продолжал изучать форум и планомерно увеличивать количество повторов ритуалов.

Эзотерическая начинка Ока Возрождения заключается в следующем. Как утверждали таинственные учителя полковника, «в человеческом теле имеется девятнадцать энергетических центров, именуемых “вихрями”, семь из них являются основными, а двенадцать — второстепенными. Эти вихри — мощные полевые образования, невидимые глазом, но, тем не менее вполне реально существующие. В здоровом теле все вихри вращаются с большой скоростью, обеспечивая “праной” или “эфирной силой” все системы человеческого существа. Когда же функционирование одного или более из этих вихрей нарушается, поток праны ослабляется или блокируется и... В общем, нарушение циркуляции праны как раз и есть то, что мы называем “болезнью” и “старостью”. У старого, больного или слабого индивида почти вся энергия вихрей сосредоточена вблизи их центров, внешние же границы вихрей зачастую за пределы тела не выходят». Далее полковником утверждается, что самый быстрый и радикальный способ восстановления здоровья и молодости состоит в придании вихрям их нормальных энергетических характеристик. Для этого и существуют пять тибетских ритуалов. Для чайников в эзотерике напоминаю - прана или «эфирная сила»- это энергия, поступающая к нам из космоса. Это моя упрощенная версия. Мэтры эзотерики дадут вам более пространное толкование праны.

Таким образом, я решил дополнить метод водопития как основной способ борьбы с ОХ практикой тибетских лам в качестве усиливающего или ускоряющего средства. Омоложение же организма, если таковое будет наблюдаться, будет приятным бонусом к эффекту оздоровления позвоночника. Некоторые возможно переставили бы эту фразу наоборот, но сила моего намерения побороть ОХ была настолько сильной, что омоложению я предпочел бы гибкий и здоровый позвоночник.

Я обещал рассказать еще об одном ритуале, самым таинственным из всех. Это шестой ритуал. Полковник из книги Кэлдера «Око возрождения» упоминал о нем, как о самом эффективном и действенном ритуале, превращающего человека в сверхчеловека. Как он рассказал своим последователям, именно выполнение этого ритуала позволило ему настолько омолодиться. Но на пути выполнения этого ритуала полковник поставил столько преград, что мало кто из его последователей решился приступить к практике шестого ритуала. Попробуем убрать эзотерическую шелуху вокруг шестого ритуала и изъясниться человеческим языком. Для того, чтобы приступить к выполнению шестого ритуала человек должен обладать сексуальной силой, то есть ему должны быть безразличны представители противоположного пола. В противном случае полковник предрекал страшные муки тем, кто решился начать выполнение шестого ритуала без соответствующей сексуальной силы. В то же время человек, решивший практиковать шестой ритуал, должен добровольно отказаться от секса, если он считает, что секс уже не приносит ему эмоционального и духовного преобразующего опыта. То есть, выполняя шестой ритуал, он должен сублимировать (превращать) сексуальную энергию в более высокую духовную энергию. Я считаю, что здесь существует некоторое противоречие. Если у человека избыток сексуальной энергии (а полковник утверждает, что в результате практики ОВ у него будет переизбыток ее), то, как ему удержаться от ее расходования? Поэтому я считаю, что человек должен достичь очень высокого духовного уровня, чтобы приступить к выполнению шестого ритуала. То есть сексуальная энергия у него бьет через край, а так как это дело его не интересует, то он ее сублимирует в духовную энергию, становясь еще более духовным и бестелесным. В противном случае, если ее не перенаправить вверх, ему придется поступить так, как советует Иисус в Новом Завете: «вырви свое око, если оно тебя соблазняет». Отец Сергей так и поступил, отрубив себе палец топором при попытке его соблазнения светской женщиной. Но хватит об

ужасах целибата. Я понял, что я не настолько духовен, чтобы забыть о сексе, как таковом, и отказался от шестого ритуала. Передо мной была цель, и я не должен был упустить ее из виду.

Хочу отметить, что в своей практике борьбы с ОХ я не имел идеальных условий. В силу специфики своей работы мне приходилось выезжать в длительные командировки, где у меня не было доступа к хорошей воде и иногда у меня не было возможности выполнять ритуалы в должном объеме. Тем не менее это не мешало мне продолжать практику. Здесь обращаюсь к тем, кто любит выискивать для себя различные препятствия. Вас, дорогие читатели, твердо решившие покончить с ОХ, это не касается. И вот что еще я хочу довести до вас, уважаемые мои. Не обращайте внимания на различные мелкие и крупные кризисы в вашем самочувствии. Они обязательно будут. Помните, что после очередного кризиса степень вашей удовлетворенности своим здоровьем обязательно установится на более высоком уровне. Вы имеете право на плохое настроение по утрам, когда, кряхтя от боли в спине, будете вставать с постели и клясть меня и мою методику. Но вы не имеете права сдаться! **Вы не имеете права сдаться!** Запомните эти слова раз и навсегда.

*- Доктор моя жена говорит во сне.*

*- И что она говорит?*

*- Все время повторяет: "Нет, Василий, нет"*

*- Ну, это не так страшно.*

*- Да, но меня зовут Михаил.*

*- Все равно ничего страшного, пока она говорит "нет".*

## Глава 11. Еще раз о плацебо.

*У него вместо жизни здоровый образ жизни.*

*М.Жванецкий*

Как известно Бог любит троицу. Вот и я чувствовал, что мне не хватает третьего компонента, который придал бы моему методу устойчивость и основательность. Как я себе представлял, наступление на ОХ должно было вестись по трем фронтам. Первые два уже известны: это физиология – водопитие и физика плюс повышение энергетики – ритуалы ОВ. Не хватал третий компонент или элемент, который объединил бы всю методику в единое целое. Я понимал, что этот элемент должен быть связан с верой, ибо имейте веру с горчичное зерно и... остальное вы хорошо знаете, не хочется перевернуть божественную цитату. Но как задействовать веру в таком специфическом деле, как моя борьба с ОХ? Ответ как всегда пришел из интернета. Воистину чудесно это изобретение человечества! Особенно если его используют в благих целях.

Я как-то наткнулся на биографическую справку о Георгии Сытине. Это большой ученый весьма почтенного возраста, который успел даже повоевать в Великую Отечественную войну, где получил тяжелые ранения. После войны его признали инвалидом, и его ожидала беспросветная жизнь, полная страданий и беспомощности. Но такой исход его не устраивал и он начал бороться с судьбой. Через несколько лет после войны с него сняли инвалидность и признали годным к строевой службе. Он становится видным ученым сразу в нескольких отраслях науки. Он единственный в мире четырежды доктор наук! Как и я (немного бахвальства не помешает) свой

метод он испытал на себе, и апофеозом его достижений стало рождение им ребенка в 70 лет (рожал естественно не он, а его молодая жена). В 80 лет состояние его здоровья было такое, что врачи при его осмотре единодушно выдали ему биологический возраст в 40 лет. Он до сих пор здоровствует и принимает пациентов.

Каким же образом он всего этого достиг? Именно через тот компонент, которого мне не хватало в моем методе. Через веру. Спокойно, спокойно, я чувствую, что атеисты сразу насторожились и приготовились отшвырнуть эту книжку куда-нибудь подальше. Я не собираюсь устраивать вам экзамен по богословию. Вера это понятие не только богословское. Собственно здесь речь идет не столько о вере, как о самовнушении. Как священники оттачивают свою веру? Они постоянно читают священные тексты, молитвы, участвуют в богослужениях, то есть они, грубо говоря, вдалбливают веру в свое подсознание. То же самое проделывал и Сытин со своим подсознанием. Он придумал особого рода тексты, которые он назвал настройками, и проговаривал их вслух каждый день. Вот и все. Сказанное потихоньку закреплялось в подсознании и человек становился похож на свой образ в текстах.

В многочисленных комментариях настроев Сытина обсуждается то, что они были созданы на основе старинных русских наговоров, приворотных заговоров и т.д. и т.п. Мне кажется, что все гораздо проще. Здесь используется принцип многократного повторения вслух одних и тех же фраз, закрепляемых в подсознании. Тексты не отличаются художественными достоинствами и кажутся просто наивными и даже дурацкими (не зря в русских сказках дурак всегда положительный герой). Но они действуют, и об этом говорят отзывы последователей Сытина. Кровяное давление нормализуется, опухоли, миомы, кисты рассасываются, хронические боли проходят. Они действуют. Среди многочисленных настроев Сытина на все органы тела я выбрал тот, который мне подходил, а именно настрой на поясницу и органы в ней.

Тут мне надо еще раз поблагодарить прогресс, который позволил мне автоматизировать лечебный процесс. Я наговорил настрой на диктофон и прослушивал его во время своей энергичной получасовой прогулки после выполнения ОВ. Здесь происходит эффект наложения от двух процедур, прогулки на свежем воздухе и самого настройа. Кстати так рекомендовал делать и сам Сытин. Тексты достаточно объемные и читать их два раза вслух каждый день довольно утомительно. Второй раз я прослушивал запись вечером, также во время прогулки, если была такая возможность. Если из дома лень было выйти, просто прослушивал запись, выполняя какие-либо дела по дому. Хотя я не ожидал какого-либо быстрого эффекта от прослушивания настройа, я был приятно удивлен довольно быстрыми положительными изменениями. Процессу оздоровления позвоночника было придано дополнительное ускорение. Я был воодушевлен и продолжал прослушивать настройки.

Дела с позвоночником продвигались, но не в том темпе, как я этого хотел. О темпах, эйфории, спадах и кризисах поговорим в следующей главе.

***Пациентка, имеющая 10 детей на приеме ЛОР врача.***

***- У Вас 10 детей? - удивляется врач.***

***- Да, ведь я плохо слышу.***

***- Но какая связь?***

***- Самая прямая. Сядем к телевизору, после новостей он спрашивает:***

***"Будем дальше смотреть или что?" Я переспрашиваю "Что?"... вот Вам и 10 детей.***

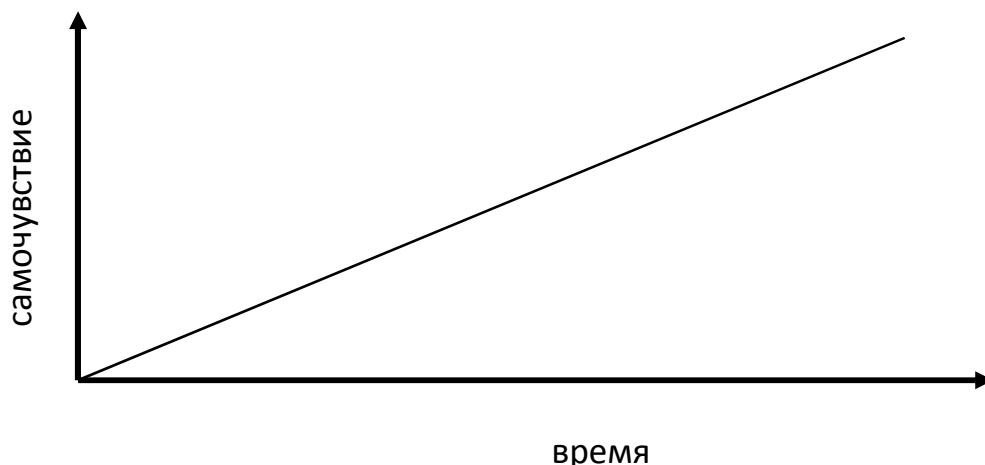


## Глава 12, отрезвляющая

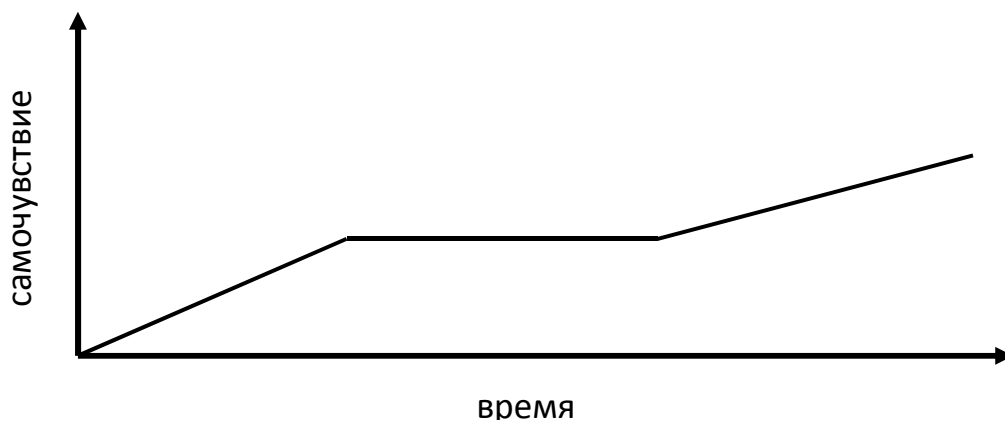
*Чем лучше врач, тем больше он знает бесполезных лекарств.*

**Б. Франклин**

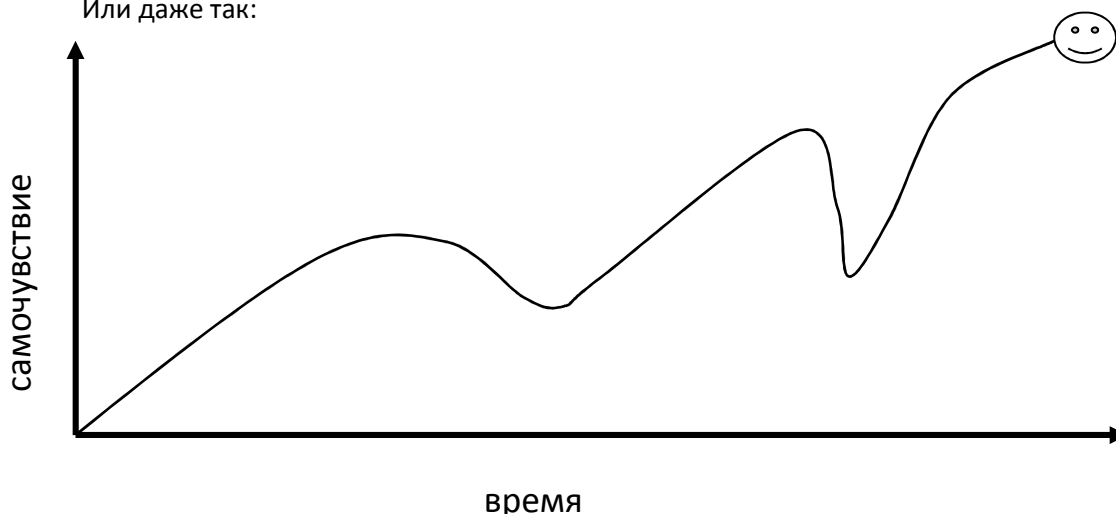
После эйфории начала практики водопития, потом ОВ, я ожидал, что процесс исцеления и дальше будет идти, как показано на этом рисунке:



Но процесс происходил таким образом:



Или даже так:



Короче говоря, развертка моего самочувствия по времени напоминала график индекса Доу-Джонса на нью-йоркской фондовой бирже. Финансисты должны меня понять. Для остальных же хочу довести следующую мысль. Если взять достаточно протяженный временной интервал индекс Доу-Джонса (стоимость акций рынка) всегда растет. Человек такой же, а может быть и более сложный организм, чем глобальный рынок акций. На него действуют множество факторов, которые мы учесть не можем. Влияние этих факторов может привести к тому, что в одно прекрасное утро вы можете проснуться со знакомыми болями в пояснице, что может подвигнуть вас на крамольную мысль бросить выполняемую методику к чертовой матери. Именно так поступают новички на рынке акций. При первом же падении индекса Доу-Джонса они в панике начинают продавать свои акции и естественно получают убытки. Не надо так делать. Это я обращаюсь не к новичкам-брокерам. Я обращаюсь к вам, дорогие читатели. Не надо бросать методику, поддаваясь сиюминутным желаниям. Продолжайте выполнять методику в прежнем объеме. Тогда в итоге вы окажетесь на самом пике этой капризной кривой, там, где нарисован смайлик.

Но пора приступать к делу. Развлекательная часть заканчивается, начинается сухая проза жизни. Приступим наконец к изложению методики. Постараюсь быть кратким и убедительным.

**- Доктор у меня депрессия.**

**- Окунитесь с головой в работу. Что Вы делаете?**

**- Замешиваю бетон...**

### **Глава 13. Основная**

***Благодаря оздоровительному бегу люди получают инфаркт в гораздо лучшем состоянии здоровья, чем раньше.***

***Неизвестный автор***

#### **Режим водопития**

Рассчитайте свою дневную норму употребления воды из расчета 30 мл на 1 кг веса тела и распределите ее таким образом:

Сразу после пробуждения выпивайте две чашки воды (220 мл). За полчаса до еды пейте одну чашку воды, через 2-2,5 часа после еды выпейте еще одну чашку воды. Остальные чашки воды распределите равномерно в течение дня. После каждой чашки воды положите на язык щепотку морской соли и рассосите (нейодированная морская соль среднего помола – продается в любом супермаркете). Суточная норма соли – 3,5 г, это половина чайной ложки без горки.

Пример: предположим, что ваш вес 70 кг; тогда ваша суточная норма воды будет равна  $70 \text{ кг} \times 30 \text{ мл} = 2100 \text{ мл}$  или  $2100/220=9,5$  чашек воды. Округляем в большую сторону, получаем 10 чашек воды. Первые две чашки выпиваем сразу после пробуждения, одну чашку за полчаса до завтрака, еще одну через 2 часа после завтрака, одну за полчаса до обеда, одну через 2-2,5 час после обеда, одну за полчаса до ужина, одну через 2-2,5 часа после ужина. Получается 8 чашек воды. Остальные две можно употребить в перерыве между остальными приемами воды. Летом можно

и нужно пить еще больше. Режим водопития в этом случае диктуется вашими потребностями в жидкости.

ИСКЛЮЧИТЕ напитки и продукты, которые ведут ваш организм к обезвоживанию - это КОФЕ, АЛКОГОЛЬ, ЧЕРНЫЙ ЧАЙ, СЛАДКИЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ!

### **Упражнения для укрепления мышц спины**

#### ***Обязательный комплекс упражнений по Батмангхелиджу.***

##### ***Упражнение 1***

Исходное положение лежа на животе (фото 1). Поднимите сначала одну ногу (фото 2), опустите ее, потом поднимите вторую ногу, оттянув носки и выпрямив колени. Повторите упражнение несколько раз, опуская и расслабляя одну ногу, прежде чем поднимать вторую. Запомните, сколько раз вам удалось сделать упражнение, чтобы постепенно увеличивать количество. Это касается и всех остальных упражнений.



Фото 1



Фото 2

### **Упражнение 2**

Исходное положение лежа на животе (фото 3). Поднимите одновременно обе ноги (фото 4). Движение должно быть равномерным и медленным, колени выпрямлены. Опустите ноги. Расслабьтесь на несколько минут, глубоко дыша, чтобы снять напряжение спины. Повторите упражнение комфортное для вас количество раз. Запомните количество повторов.



Фото 3



Фото 4

### **Упражнение 3**

Исходное положение лежа на животе. Сцепите руки за спиной (фото 5). Приподнимите грудь как можно выше и задержитесь в этом положении. Оставив руки сцепленными, выпрямите локти и поднимите руки как можно выше от туловища (фото 6). Благодаря этому упражнению напрягаются все мышцы спины, а грудные и шейные позвонки становятся на место. Это очень полезное упражнение для тех, у кого есть проблемы с дисками в шейном отделе.



Фото 5



Фото 6

#### **Упражнение 4**

Исходное положение лежа на животе. Теперь одновременно с выполнением упражнения 3 поднимите и ноги (фото 7). Попробуйте медленно повторить упражнение пять раз.



Фото 7

Нетренированные мышцы после упражнений должны заболеть. Мышечная боль от упражнений указывает, что процесс укрепления мышц спины (а также сухожилий и связок) уже начался. Если боли не слишком сильные, нужно продолжать делать упражнения. Если боль станет непереносимой, можно сделать перерыв на один-два дня.

Для выполнения вышеприведенных упражнений вам необходим коврик, свободная не стесняющая в движениях одежда и сильное желание избавиться от ОХ. Выполнять упражнения можно утром либо вечером. Так как у нас у всех не хватает времени утром, рекомендую выполнять упражнения вечером на коврике перед телевизором. И это будет один из редких случаев получения пользы от телевизора. Эти упражнения профилактические и поэтому их надо



выполнять всегда, если у вас сидячая работа. И еще один немаловажный побочный эффект от этих упражнений: тренировка мышц спины укрепляет также мышцы ягодиц и со временем округлости вашей пятой точки будут приятно волновать представителей противоположного пола (а может быть и не только противоположного?).

В дополнение к комплексу Батманхелиджа я выполнял также парочку упражнений, направленных на укрепление и растяжку связок. Эти упражнения тоже укрепляют мышцы спины и живота. Для желающих усилить практику доктора Б приведу эти упражнения. Выполнять эти упражнения необязательно, но вы должны иметь представление о них.

### ***Упражнения на растяжку связок***

#### ***Упражнение 1***

Исходное положение сидя на коврик перед телевизором (фото 8). Телевизор должен быть включен. Спину держите вертикально. Левая нога отставлена в сторону, как показано на фото. Вытяните руки вперед и наклонитесь, стараясь достать пальцы ног руками (фото 9). Те, кто уже достает, не должны останавливаться на достигнутом. Тянитесь еще дальше. Вернитесь в исходное положение. Число повторов не меньше 10. Теперь поменяйте ноги местами и выполните то же упражнение для другой ноги с тем же числом повторов. Повторите все упражнение 3 раза.



Фото 8



Фото 9

### **Упражнение 2**

Исходное положение лежа на коврике перед телевизором (фото 10). Поднимите верхнюю половину туловища от пола и, стараясь не сгибать ног, вытянутыми руками попытайтесь достать пальцев ног (фото 11). Вернитесь в исходное положение. Продвинутые могут попробовать достать головой колени. Число повторов упражнения 10. После окончания упражнений выключите телевизор и больше не включайте его до следующих упражнений.



Фото 10





Фото 11

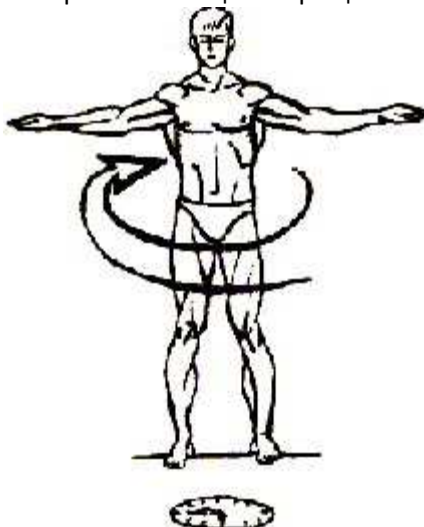
При описании комплекса доктора Батмангхелиджа я постарался максимально сохранить авторский текст. Следующий пункт своей методики я также постараюсь изложить в авторском варианте (иллюстрации также взяты из книги).

### **Око возрождения: пять ритуальных действий**

#### ***Ритуальное действие первое***

Ритуальное действие первое очень простое. Выполняется оно с целью придания вращению энергетических вихрей дополнительного момента инерции.

Исходное положение для первого ритуального действия — стоя прямо с горизонтально вытянутыми в стороны на уровне плеч руками. Приняв его, нужно начать вращаться вокруг своей оси до тех пор, пока не возникнет ощущение легкого головокружения. При этом очень большое значение имеет направление вращения — слева направо. Другими словами, если бы вы стояли в центре лежащего на полу большого циферблата, обращенного лицевой стороной вверх, то вращаться нужно было бы по часовой стрелке. Женщины вращаются в ту же самую сторону.

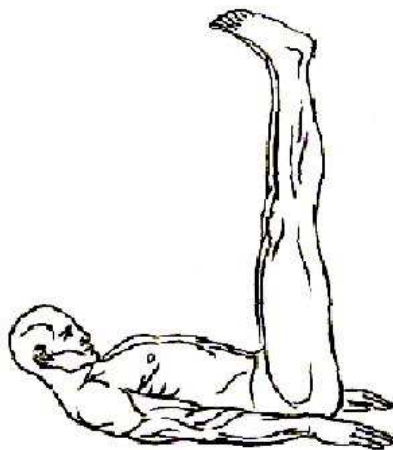


Ламы рекомендуют начинающим ограничиваться тремя оборотами. В период начального освоения ритуальных действий очень важно не переусердствовать. Старайтесь никогда не переходить ту грань, за которой легкое головокружение переходит в весьма заметное и сопровождается слабыми приступами тошноты, поскольку практика последующих ритуальных

действий в этом случае может вызвать рвоту. По мере практики всех пяти ритуальных действий вы со временем постепенно обнаружите, что можете возвращаться в первое действие все больше и больше, не доводя себя до ощутимого головокружения.

### ***Ритуальное действие второе***

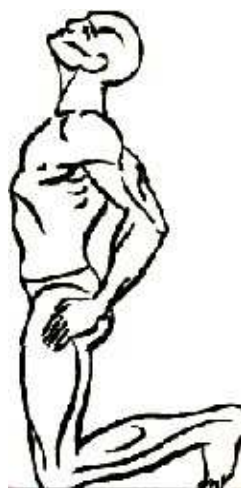
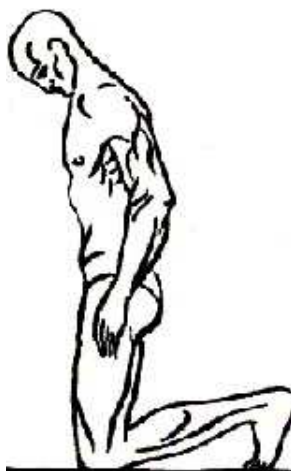
Исходным положением для второго ритуального действия является положение лежа на спине. Лучше всего использовать толстый коврик или какую-нибудь другую достаточно мягкую и теплую подстилку. Выполняется второе ритуальное действие следующим образом. Вытянув руки вдоль туловища и прижав ладони с плотно соединенными пальцами к полу, нужно поднять голову, крепко прижав подбородок к груди. После этого — поднять прямые ноги вертикально вверх, стараясь при этом не отрывать от пола таз. Если можете, поднимайте ноги не просто вертикально вверх, но еще дальше “на себя” — до тех пор, пока таз не начнет отрываться от пола. Главное при этом — не сгибать ноги в коленях. Затем медленно опустите на пол голову и ноги. Расслабьте все мышцы и после этого повторите действие еще раз. В этом ритуальном действии большое значение имеет координация движений с дыханием. В самом начале необходимо выдохнуть, полностью избавив легкие от воздуха. Во время поднятия головы и ног следует делать плавный, но очень глубокий и полный вдох, во время опускания — такой же выдох. Если вы устали и решили немного отдохнуть между повторениями, старайтесь дышать в том же ритме, что и во время выполнения движений. Чем глубже дыхание, тем выше эффективность практики.



### ***Ритуальное действие третье***

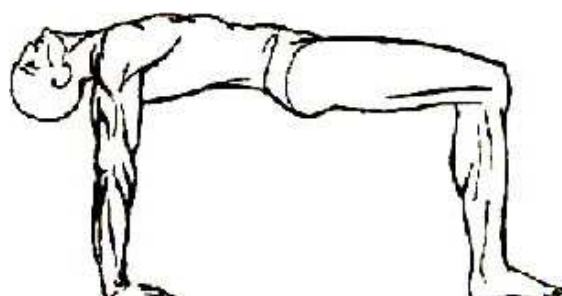
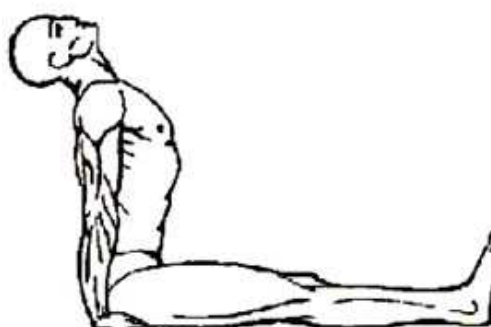
Ритуальное действие третье должно выполняться сразу же вслед за первыми двумя. И так же, как первое и второе, оно является очень простым. Исходным положением для него служит положение стоя на коленях. Колени следует ставить на расстоянии ширины таза одно от другого, чтобы бедра располагались строго вертикально. Кисти рук ладонями лежат на задней поверхности мышц бедер как раз под ягодицами. Затем следует наклонить голову вперед, прижав подбородок к груди. Забрасывая голову назад-вверх, выпячиваем грудную клетку и прогибаем позвоночник назад, немного опираясь руками о бедра, после чего возвращаемся в исходное положение с прижатым к груди подбородком. Немного отдохнув, если необходимо, повторяем все сначала. Подобно второму ритуальному действию, третье требует строгого согласования движений с ритмом дыхания. В самом начале следует сделать такой же глубокий и полный выдох, как в первом. Прогибаясь назад, нужно вдыхать, возвращаясь в исходное положение — выдыхать.

Дышать при выполнении ритуальных действий “Ока возрождения” необходимо как можно более полно и глубоко. Ключом же к полному и глубокому дыханию всегда служит полнота выдоха. Если выдох выполнен полноценно, столь же полноценным неизбежно окажется естественно следующий за ним вдох.



#### ***Ритуальное действие четвертое***

Для выполнения четвертого ритуального действия нужно сесть на пол, вытянув перед собой прямые ноги со ступнями, расположенными примерно на ширине плеч. Выпрямив позвоночник, положите ладони с сомкнутыми пальцами на пол по бокам от ягодиц. Пальцы рук должны быть при этом направлены вперед. Опустите голову вперед, прижав подбородок к груди. Затем запрокиньте голову как можно дальше назад-вверх, а потом поднимите туловище вперед до горизонтального положения. В конечной фазе бедра и туловище должны находиться в одной горизонтальной плоскости, а голени и руки — располагаться вертикально, как ножки стола. Достигнув этого положения, нужно на несколько секунд сильно напрячь все мышцы тела, а потом расслабиться и вернуться в исходное положение с прижатым к груди подбородком. Затем повторить все сначала. И здесь ключевым аспектом является дыхание. Сначала нужно выдохнуть. Поднимаясь и запрокидывая голову — выполнить глубокий плавный вдох. Во время напряжения — задержать дыхание, и опускаясь — полностью выдохнуть. Во время отдыха между повторениями — сохранять неизменный ритм дыхания.



Этот ритуал поначалу мне не очень удавался, но полковник в книге Кэлдера утверждал, что значение имеет не идеальное исполнение упражнения, а регулярность настойчивых попыток.

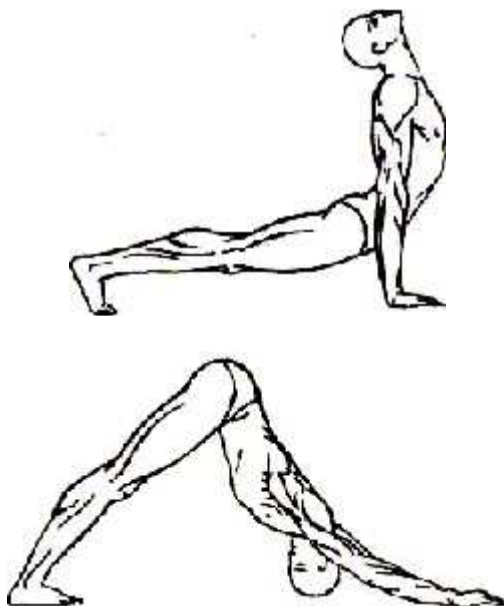
#### ***Ритуальное действие пятое***

Итак, мы добрались до ритуального действия пятого. Исходным положением для него является упор лежа прогнувшись. При этом тело опирается на ладони и подушечки пальцев ног. Колени и таз пола не касаются. Кисти рук ориентированы строго вперед сомкнутыми вместе пальцами. Расстояние между ладонями — немного шире плеч. Расстояние между ступнями ног — такое же. Начинаем с того, что запрокидываем голову как можно дальше назад-вверх. Затем переходим в положение, при котором тело напоминает острый угол, вершиной направленный вверх. Одновременно движением шеи прижимаем голову подбородком к груди. Стараемся при этом, чтобы ноги оставались прямыми, а прямые руки и туловище находились в одной плоскости. Тогда тело окажется как бы сложенным пополам в тазобедренных суставах. Вот и все. После этого возвращаемся в исходное положение — упор лежа прогнувшись — и начинаем все сначала.

Через неделю практики это ритуальное действие становится самым простым из пяти. Когда вы вполне его освоите, старайтесь при возвращении в исходное положение прогибать спину назад как можно больше, но не за счет предельного излома в пояснице, а за счет распрямления плеч и максимального прогиба в грудном отделе. Не забывайте, однако, что ни таз, ни колени при этом пола касаться не должны. Кроме того, введите в упражнение паузу с максимальным напряжением всех мышц тела в обоих крайних положениях — при прогибе и при подъеме в “угол”.

Схема дыхания в пятом ритуальном действии несколько необычная. Начав с полного выдоха

в упоре лежа прогнувшись, вы делаете глубокий, насколько это возможно, вдох при “складывании” тела пополам. Возвращаясь в упор лежа прогнувшись, вы делаете полный выдох. Останавливаясь в крайних точках для выполнения напряженной паузы, вы задерживаете дыхание на несколько секунд соответственно после вдоха и после выдоха.



#### ***Общие советы по выполнению ритуалов***

В начале практики полковник советует выполнять каждое ритуальное действие три раза за одно занятие. Такой режим должен сохраняться в течение одной недели. Затем каждую неделю надо прибавить по два повторения. Таким образом, в течение второй недели ежедневно делается по пять повторений каждого ритуального действия, в течение третьей — по семь, в течение четвертой — по девять, и так далее до тех пор, пока дневное количество повторений не достигнет двадцати одного раза. В каждую серию обязательно должны входить все пять ритуальных действий строго в соответствующем порядке. Переставлять ритуальные действия “Ока возрождения” местами, равно как и разносить их во времени нельзя. Если у кого-то возникнут дополнительные вопросы по ритуалам вам следует посетить сайт [www.okorites.ru](http://www.okorites.ru), где эти вопросы самым подробным образом обсуждаются и рассматриваются. Там же вы найдете видеоролики с выполнением всех пяти ритуалов. И совет напоследок – не вздумайте включать телевизор во время занятий. Ритуалы надо выполнять сосредоточенно и концентрироваться на своих ощущениях. Все отвлекающие факторы должны быть исключены. Не забывайте, что это также и духовная практика.

В течение практики выполнения ОВ наряду с общим омоложением организма вы будете постепенно избавляться от серьезных заболеваний, у кого они есть. Но кому хочется омолодиться, когда из-за боли в спине не мил белый свет! И наконец, последний пункт моей триединой методики.

#### ***Настрой на оздоровление позвоночника***

Купите диктофон, у кого его нет, (можно использовать для этого мобильный телефон с функцией диктофона) и наговорите на него нижеприведенный текст. Во время записи голос не должен быть излишне пафосным и торжественным. Просто четко и убедительно проговорите нижеприведенный текст на диктофон. Прослушивайте его во время утренней прогулки (можно использовать время по дороге на работу), стараясь идти широким энергичным шагом. То же самое сделайте вечером по пути с работы домой. Текст следующего содержания (атеистов и скептиков прошу на время перестать быть ими):

«Огромная колоссальная животворящая божественная сила новорожденной жизни вливается в поясницу. Серебристый святой ярче солнца божественный свет вливается в поясницу. Вся

насквозь поясница наполняется светом, вся насквозь поясница наполнена светом, божественным светом. Колоссальная божественная космическая энергия вливается в поясницу, огромная колоссальная божественная космическая чистая энергия вливается в поясницу. Во все внутренние органы поясницы вливается здоровая божественная сила. Божественная космическая сила вливается в поясницу. Вся насквозь поясница новорожденно-здоровая, первозданно-здоровая, все внутренние органы области поясницы новорожденно-свежие, новорожденно-исправные, новорожденно-исправные, новорожденно-исправные, идеально-исправные. Во всю поясницу насквозь вливается животворящая новорожденная божественная жизнь. Во все нервы поясницы вливается здоровая божественная сила. Во все поясничные нервы вливается новорожденная нетронутая крепость, в нервы поясницы ног вливается здоровая новорожденная крепость. Здороваются, крепнут, здороваются, крепнут поясничные нервы, здороваются, крепнут, здороваются, крепнут поясничные нервы. Вся поясница наполняется легкостью, невесомостью. Вся область поясницы легкая, легкая, легкая, невесомая. Огромная колоссальная божественная сила вливается в поясницу, колоссальная святая божественная сила вливается в поясницу. Божественная космическая чистая сила вливается в поясницу. Днем и ночью, круглосуточно здороваются, крепнут, здороваются, крепнут поясница, здороваются, крепнут, здороваются, крепнут поясничные нервы. Колоссальная божественная чистая энергия вливается в поясницу, серебристый, ярче солнца святой божественный свет постоянным потоком вливается в поясницу. Вся насквозь поясница наполнена светом, божественным светом. Вся насквозь поясница исполнена светом, божественным светом. Все внутренние органы области поясницы рождаются все более крепкие. В области поясницы легко, спокойно, легко, спокойно. Утром при пробуждении в области поясницы легко, спокойно, утром при пробуждении в области поясницы легко, спокойно, абсолютно спокойно. Утром при пробуждении вся область поясницы легкая, легкая, легкая, невесомая. Днем и ночью круглосуточно постоянно поясница рождается все более сильная, все более сильная, все более неутомимая. Я могу наклоняться во все стороны часами напролет, в области поясницы легко, спокойно, легко, спокойно. Днем и ночью круглосуточно рождается все более здоровая, все более здоровая, все более сильная, все более сильная, все более неутомимая поясница. Днем и ночью круглосуточно насквозь поясница рождается все более молодая, все более молодая, все более юная, все более сильная. Днем и ночью круглосуточно рождается все более молодая, все более юная, все более сильная поясница. Богатырская сила рождается в пояснице, богатырская сила рождается в пояснице. Я могу, наклонившись, работать часами напролет, не зная усталости, в области поясницы легко, спокойно, легко, спокойно. По велению самого спасителя серебристый, ярче солнца святой божественный свет постоянным потоком вливается в поясницу. Вся насквозь поясница исполнена светом, божественным светом. Вся насквозь поясница всегда, постоянно исполнена светом, исполнена светом, божественным светом. Вся насквозь поясница исполнена светом, божественным светом. Днем и ночью круглосуточно поясница рождается все более сильной, все более энергичной, все более сильной, все более неутомимой. Богатырская сила рождается в пояснице, богатырски сильной рождается поясница. Я могу работать наклонившись целый день напролет, не зная усталости, в области поясницы легко, спокойно, легко, спокойно. Я могу наклоняться во все стороны часами напролет, не зная усталости – в области поясницы легко, спокойно. Божественная святая сила вливается в поясницу, святая божественная сила вливается в поясницу. Исцеляющий, оздоравливающий, серебристый, ярче солнца святой божественный свет постоянным потоком вливается в поясницу. Сам господь заново сотворил мою поясницу новорожденно-молодую, новорожденно-юную, первозданно-свежую, первозданно-здоровую. В нервы поясницы вливается новорожденно-здоровая, нетронутая крепость. Днем и ночью, круглосуточно, в области поясницы рождаются все более молодые, все более юные, все более крепкие, все более здоровые нервы. В области поясницы несокрушимо-здоровые, несокрушимо-здоровые молодые нервы. В нервы поясницы, ног вливается здоровая, нетронутая, новорожденная крепость. В поясницу, ноги вливается крепкая здоровая сила, в поясницу, ноги вливается крепкая здоровая новорожденная сила, богатырская сила рождается в пояснице, богатырская сила рождается в моих ногах, богатырски сильными неутомимыми рождаются ноги, богатырски сильными, неутомимыми рождаются ноги. В области поясницы легко, спокойно, легко, спокойно. Вся область поясницы днем и ночью, круглосуточно рождается все более

молодая, все более юная, все более сильная, все более сильная, все более неутомимая. Я весь насквозь здороваю, крепну, по велению самого спасителя во все мое тело вливается серебристый ярче солнца святой божественный свет. Все мое тело исполнено светом, божественным светом. Во все мои внутренние органы вливается божественная святая энергия жизни, во все мои внутренние органы вливается божественная святая энергия жизни. Все внутренние органы днем и ночью круглосуточно рождаются все более энергичными, все более энергичными, все более неутомимыми, все более сильными. Все внутренние органы днем и ночью круглосуточно рождаются все более сильными, все более юными, все более юными, все более молодыми. Днем и ночью круглосуточно я рождаюсь все более здоровым, все более здоровым, в меня вливается божественная здоровая святая сила, во все мое тело круглосуточно днем и ночью вливается божественная здоровая святая сила. В моем сердце рождается богатырски могучая сила, все внутренние органы днем и ночью круглосуточно рождаются все более энергичными, все более сильными, все более молодыми, все более юными, все более энергичными, все более сильными. Во всем моем теле святая энергия жизни бьет ключом, во всем моем молодом, здоровом, юном теле колоссальная божественная сила жизни бьет ключом. Я здороваю, крепну, здороваю, крепну, я рождаюсь все более энергичным, все более энергичным, все более неутомимым. Я работаю целый день напролет со свежими силами, с огромной энергией. Я работаю целый день напролет со свежими силами, с огромной энергией. После целого дня работы я человек бодрый, бодрый, свежий, энергичный. После целого дня работы во всем теле колоссальная божественная энергия жизни бьет ключом, колоссальная божественная энергия жизни бьет ключом. После целого дня работы вся душа поет от счастья, радости жизни».

***Женщина в аптеке:***

***- Скажите, у вас есть ацетилсалициловая кислота?***

***Аптекарь:***

***- Вы, наверное, имеете в виду аспирин?***

***- Да, аспирин. Все время забываю это слово!***

#### **Глава 14, заключительная**

***«Опаснее всего для большинства из нас - не взять слишком высоко и промахнуться, а взять слишком низко и попасть в цель».***

***Микеланджело***

Ну вот и все дорогие мои читатели, теперь у вас есть план, вы вооружены методом и можете уже сегодня приступить к воскресению своего позвоночника. На этом пути вас будет ожидать много интересного, захватывающего и увлекательного. У вас будут удивительные подъемы, открытия, будут и спады, разочарования. Только не забывайте про кривую, индекс Доу-Джонса вашего самочувствия. Она всегда стремится ввысь, следуйте за ней и вы возродите свой позвоночник.

Кстати, как вы успели заметить, следование моей методики не предполагает каких-либо финансовых затрат. Вам не придется ходить к врачам, оплачивая их услуги, вам не надо будет покупать различные лекарства, вам не надо будет записываться к массажистам, иглотерапевтам и мануальным терапевтам, вам не надо будет покупать ортопедические матрасы, анатомические накидки для автомобильных сидений, мышечные корсеты, различные иппликаторы, поддерживающие воротники (если бы я знал раньше об этой методике!), ортопедические стельки, вам не надо будет откладывать значительную долю своего бюджета на поездки в различные санатории. Я вам сэкономял кучу денег, дорогие мои!

У вас наверное назрел вопрос, а какова доля в общем успехе каждой из составных частей



методики? Какой пункт из методики наиболее важный и какой наименее значим? Я не знаю. Может быть в процентном соотношении это будет, как 40-40-20, а может быть 40-50-10, может быть 30-50-20. Каждый человек неповторим, уникален. На кого-то сильнее всего подействует водопитие, на какого-то око возрождения. Наверное попадутся и такие внушаемые люди, которым заметно поможет настрой на оздоровление позвоночника. Если уж заговорили о процентах, я позволю себе немного отвлечься и поговорить о высокой материи.

По моему опыту, основанному также на изучении литературы по саморазвитию, всех людей можно разделить на две группы: одна из них составляет приблизительно 5% от общего количества людей. К другой группе принадлежат 95%, то есть практически все люди. Это толпа, которой управляют политики, производители, рекламщики, маркетологи, гипнотизеры и прочие манипуляторы. К группе в 5% относятся личности, индивидуальности, у которых всегда свое собственное мнение, на которое не действует ни общественное мнение, ни мнение их близких и родных. Они не поддаются манипулированию, они сами являются манипуляторами. Все богатство материального мира, окружающее нас, создано этими людьми. 95% людей спят, 5% бодрствует. 95% плывут по течению, 5% сами создают течение. 95% людей проживают жизнь тихого отчаяния, так и не найдя свой уникальный путь, 5% людей достигают высоких целей, познавая себя. К сожалению эту статистику должны подтвердить и читатели этой книги. Только 5% из них пойдут до конца, только 5% из них будут следовать этой методике, не обращая внимания на кризисы, насмешки окружающих, побеждая свою собственную лень. Только 5% из них победят. **К какой группе вы хотели бы принадлежать?** Если вы сейчас читаете эти строки, я не сомневаюсь, что вы хотите войти в эти избранные 5%. Все зависит только от вас. Но даже эти 95% которые взялись за дело, но не довели его до конца могут с гордостью сказать, как герой фильма «Пролетая над гнездом кукушки» - «я хотя бы попытался это сделать». И кто знает, может быть они вновь вернутся к этой книжке и попадут в список избранных, которые доводят дело до конца.

А для тех, кто боится насмешек окружающих, расскажу историю, свидетелем которой я был в своем далеком детстве. Как-то на уроке физкультуры в школе (это было в шестом классе) мы присутствовали на спринтерском забеге одноклассников на стадионе. Нас всех разбили по парам и по отмашке преподавателя физкультуры пары бежали к финишу, стараясь опередить друг друга. Мой упитанный школьный товарищ бежал в следующей паре. Надо отметить, что тогда мало кому удавалось купить настоящую спортивную форму. В общем, на товарище были семейные трусы до колен, которых он страшно стеснялся. Мы кучкой стояли на финише и ждали, когда эта пара прибежит к нам. Когда они подбегали к финишу, нам открылась следующая картина: в процессе бега у моего бедного товарища из штанов выскочили его детородные органы и ритмично болтались по мере его приближения к финишу. Знал ли он об этом? Я думаю, догадывался, но у него не было времени заправить все это обратно в трусы. Соперник его настигал, а он страшно хотел выиграть. Только победив в этом забеге, он, еще не отдышавшись, запихнул свое достоинство обратно в трусы. Вокруг стоял неописуемый хохот, в котором были слышны преимущественно высокие нотки хохочущих девчонок. Даже наш суровый препод по физкультуре не удержался и согнулся от смеха. Победителей не судят. Я хочу, чтобы никакие насмешки и колкости не остановили вас на пути к вашей победе, так же, как не остановили моего школьного товарища к победе в забеге. Пусть вашу цель ничто не заслоняет.

И последнее, наверное вам не терпится узнать, за сколько дней я избавился от ОХ? Не дожидетесь. Пусть это останется моей маленькой тайной, единственной тайной, которую я вам не раскрыл. А теперь расправьте крылья и воспарите над толпой. Я вас люблю, я вами восхищаюсь.

Всегда ваш Ш.Курбанов