

Эта книга не только для чтения, эта книга для пользования

## СОВРЕМЕННЫЙ СПОСОБ НЕ СТАРЕТЬ – КРИОДИНАМИКА

Сергей Никитин

сокращенная версия включает в себя главы 31-36,  
полную книгу можно бесплатно скачать на сайте криодинамики:

<https://криодинамика.рф/>



Авторские и смежные права защищены в полном объеме:

© Никитин С. В.  
© АНО "Криодинамика"  
© ИД "ШАНС"  
© ИК "Невский проспект"  
© ИД "Питер"  
© ООО "Матек"  
© ИД "Весь"  
© Lott, s.r.o., Ceska republika  
© DerZeit AG, Die Bundesrepublik Deutschlands  
© P.H. "Penguin", U. K. of GreatBritain  
и т. д. (некоторые соглашения предусматривают конфиденциальность)

ISBN 5-94371-179-1  
ISBN 5-94371-225-9  
ISBN 5-9573-0041-1  
ISBN 5-94723-585-4  
ISBN 80-903193-6-X  
и т. д.



Криодинамика без лекарств, БАДов и каких-либо приборов, восстанавливает гормональный баланс (нормализует кровоснабжение головного мозга на капиллярном уровне), приводит его в физиологическую норму, это доказано практически, начиная с 1986 года, когда была создана методика оздоровления и торможения процессов старения организма.

Все процедуры простые и выполняются самостоятельно в домашних условиях.

Это ознакомительная версия книги, рекомендуем бесплатно скачать полную книгу Сергея Никитина "Современный способ не стареть - криодинамика".

---

### Краткий список возможностей криодинамики:

1. увеличиваются восстановительные способности организма;
2. поддерживается жизненный тонус на высоком уровне;
3. поддерживается стабильное здоровье выше стандартного уровня, обеспечивая всегда хорошее самочувствие и оптимистический настрой;



4. повышается иммунитет;
5. стабилизируются и омолаживаются все системы организма: нервная, эндокринная, кровеносная, лимфатическая и т. д.;
6. примерно в половине случаев рассасываются различные новообразования: опухоли, полипы, кисты, жировики, миомы, фибромы и т. п.;
7. у людей курящих и употребляющих алкоголь резко снижается зависимость от них;
8. прекращается ломкость ногтевых пластинок, выпадение волос;
9. нормализуются обменные процессы в организме;
10. нормализуются физическая, творческая и сексуальная активность, которые подчас угасают в повседневных деловых заботах;
11. "сам собой" снимается стресс, нормализуется настроение (без скачков от "+" до "-", по принципу "маятника"), без дорогостоящей и длительной психотерапии, повышается уверенность в себе;
12. наконец самое главное – сохранять, как "неприкосновенный запас" внутренние резервы организма и психики, не расходовать их по пустякам в "битвах с воробьями". Необходимо помнить, что резервы организма восполняются лишь частично, с каждым бездумным расходом все меньше и меньше, это одна из причин того, что многие люди выглядят старше своего паспортного возраста.

#### ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ КРИОДИНАМИКИ (с АЛС и ФЛЕШ)

*примерный список, действие криодинамики гораздо шире*

Криодинамика не лечит диагнозы – искусственную и потому изначально неверную классификацию болезней. Криодинамика восстанавливает сам организм, включая механизм саморегуляции, нормализует кровоснабжение головного мозга и тем самым возрождает гормональный баланс и, следовательно, иммунную систему. Нарушение гормонального баланса (иммунитета) и приводит к заболеваниям и, зачастую, к травмам типа "несчастливого случая" (переизбыток или недостаток в организме гормонов стресса, например).

Нормальный курс криодинамики (индивидуальная схема процедур со льдом + АЛС и КР + Флеш) нормализует кровоснабжение головного мозга и тем восстанавливает гормональный баланс, отсюда, просто по определению, происходит самооздоровление организма и замедление процессов старения.

1. Комплекс хронической усталости (астенодинамический синдром) слабость и разбитость, повышенная утомляемость и ухудшение самочувствие, раздражительность и эмоциональная лабильность, нарушение сна и т. п.

2. Вегетососудистая дистония (общая слабость, "мушки" в глазах, головокружение при резком вставании и т. п.)

3. Пьянство, дипсомания (запой), алкоголизм 1 и 2 степени (было бы желание, мотивация самого человека)

4. Заболевания опорно-двигательного аппарата с неврологическими проявлениями на почве дегенеративно-дистрофических процессов позвоночника

5. Нарушения эндокринной системы и в первую очередь:

а) сахарный диабет (I и II тип). Криодинамика воздействует на "островок Лангерханса" и постепенно восстанавливает выработку гормонов поджелудочной железы инсулина. Слово "инсулин", собственно, и означает "островок" – *insula* (лат.)

б) несахарный диабет – Это заболевание возникает по преимуществу в результате нарушения синтеза, накопления и высвобождения вазопрессина (антидиуретического гормона). Гормон вазопрессин регулирует осмотическое давление жидкостей в организме, т. е. определенную концентрацию солей и воды в плазме крови. При недостатке вазопрессина почки не концентрируют мочу, в результате организм теряет до 20 литров воды в сутки и обезвоживается. Кстати, в медицине, для восстановления баланса вазопрессина применяют в качестве "заместительной терапии" адиурекрин (высушенную заднюю долю гипофиза животных) который в виде порошка рекомендуется вдыхать носом. Те, кто пользовался адиурекрином, прекрасно знают, сколь неэффективны эти "вдыхания". В Средние века для подобных, как бы целебных целей, применяли высушенных лягушек, мышей и т. п.

в) ожирение (гормон тироксин сжигает излишние калории). Для сравнения в медицине применяются крайне опасные средства тиреоидные гормоны и адипозин (изготовленный из гипофизов животных). Резкое возвращение в юность, когда реально омолаживаются сердце, легкие, иммунная система, является побочным

эффектом тироксина, но только нашего, вырабатываемого самим организмом (щитовидной железой)

d) недостаточный вес

6. Целлюлит (особенно в профилактике и на средней стадии)

7. Патологический климакс, нарушениях менструального цикла

8. Импотенция, фригидность, аноргазмия (нормальный курс Криодинамики стимулирует выработку гормона окситоцина – чувство сексуального удовлетворения)

9. Эндокринное бесплодие

10. Эндометриоз, нарушения функций щитовидной железы

11. Артриты (практически все сто видов этого заболевания)

12. Заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистой системы

13. Гипертония, гипотония

14. Бронхиальная астма

15. Нарушение функций желудочно-кишечного тракта

16. Нарушения функций половой системы: некоторые формы самостоятельно, в тяжелых случаях вспомогательно

17. Для купирования рефлекторного болевого синдрома при невралгических проявлениях

18. При психоэмоциональных нарушениях, физическом и умственном перенапряжении, стрессовых ситуациях, депрессивных состояниях, неврозах (при психозах – шизофрения и т. д. – требуется дополнительная консультация).

19. Нормальные курсы криодинамики позволяет в короткий срок восстановить организм после очередной "похудательной" или "очистительной" диеты. В частности восстанавливается выработка вазопрессина – гормона задней доли гипофиза, который заставляет почки повторно поглощать жидкость и тем самым предотвращает обезвоживание организма что, в свою очередь, предотвращает нарушения работы сердечно-сосудистой системы.

20. Онкологические заболевания (далее будут примеры)

21. Склероз, мигрень и т. п. Криодинамика восстанавливает миелиновые оболочки и тем самым восстанавливается память, способность к запоминанию. Это уникальная способность криодинамики т. к. никакой тренинг, коучинг, лекции всемирно-известных академиков и профессоров или упражнения-тренировки не в

состоянии восстановить миелиновые оболочки и тем самым восстановить память, и избавиться, в частности, от склероза.

22. Эффект холода – это всегда снятие боли, уменьшение воспалительного отека, повышение капиллярного кровотока и ликвидация мышечного спазма. Сколь это важно в верхней части шеи говорить, вероятно, не нужно, это и так понятно.

23. Местное, непродолжительное охлаждение до 0 гр. точки БЗО (фен-фу) тренирует и укрепляет сосудистое и капиллярное русло головного мозга. Возрождение капилляров приводит к тому, что мозг значительно лучше снабжается глюкозой и кислородом и другими необходимыми компонентами, а так же быстрее и полнее выводятся продукты жизнедеятельности, т. н. "шлаки". При умеренном воздействии холода, мозг лучше работает, повышается умственная активность и психическая устойчивость.

И так далее – список огромен.

А так же, как бонус - повышение сексуальной привлекательности, увеличение сексуального удовлетворения и, как следствие, рост социального статуса.

#### РЕАБИЛИТАЦИЯ И КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

При помощи криодинамики (полных курсов) можно за короткое время восстановить организм, длительно находившийся под влиянием психических, физических перегрузок, как следствие омолаживается и нормализуется кожа лица, исчезает отечность, "насупленность" и разглаживаются мелкие морщины.

#### КАК ВСПОМОГАТЕЛЬНОЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО

1. При ярко выраженной дисморфофобии. Некоторые женщины, особенно красивые от природы, часто недовольны своей внешностью. Такое состояние и называется "дисморфофобия". Страдалица рассматривает себя в зеркало: все хорошо, но вот здесь не так, как хотелось бы. Постоянно и неоправданно обращается к дорогостоящим косметологам, что бы это "не так" исправить.

2. Криодинамика, в комплексе, эффективна при любой форме рака и острых инфекционных заболеваний (например, желудочно-кишечных, венерических).

3. Криодинамика мощное профилактическое и общеукрепляющее средство.

## АЛКОГОЛИЗМ (ПЬЯНСТВО)

Нормальные курсы криодинамики показывают стабильно хорошие результаты. После месячного курса, даже у пьяниц со стажем, как правило, появляется отвращение к алкоголю длительностью от 3 до 6 и даже 7-9 месяцев. Можно сказать так – криодинамика дает возможность взглянуть на мир трезвыми глазами и возможность "бросить", разумеется остальное зависит уже от самого человека.

В любом случае, после первого полного курса криодинамики, рекомендуется ополовинить свою "норму" спиртного – опьянение наступает быстрее и длится значительно дольше.

# ВВЕДЕНИЕ

---

Здоровый нищий счастливее больного короля

*Артур Шопенгауэр*

Почему одни люди в 60 лет выглядят, как сорокалетние, а другие в 40 лет, как шестидесятилетние?

Вы скажете, что у них разные т. н. "биологические часы"?

Тогда ответьте сами себе – а кто же корректирует эти "часы"? Миф о "биологических часах" и "генетической наследственности" выдуман для инфантильного самооправдания, дескать, ничего не попишешь, таковы мои "часы" и такова моя "наследственность".

Почему одни люди и в 70 лет могут запросто, без лифта, подняться, например, на девятый этаж, а другие и в 20 лет, уже на третьем-четвертом этаже захлебываются от одышки?

Вы скажете, что 70-летний тренированный, а 20-летний атрофирован гиподинамией? Это вздор! Мы все рождаемся с огромным запасом резервной прочности. Только одни растратят этот запас к 20 годам, другие же сохраняют и даже приумножат и к 70. Хороший пример бодрости духа и великолепного физического состояния – В. М. Воробейчиков (82 года) доктор медицинских наук, ведущий научный сотрудник ГосНИИ Арктики и Антарктики и А. В. Головков, врач-эндокринолог (92 года) – *см. отзывы на сайте и в полном варианте книги.*

## **Глава 31** (главы 1-30 в полной книге)

### ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ УСЛОВИЕ КРИОДИНАМИКИ

На все время проведения месячного курса категорически запрещен алкоголь в любом виде (вино, коньяк, пиво, джин-тоник и т. п.), наркотики, нейролептики, транквилизаторы, антидепрессанты и снотворные препараты.

**ВНИМАНИЕ** – если нейролептики вы принимаете по назначению врача, то временно отложите проведение курса Криодинамики. Вопрос же о целесообразности продолжения приема транквилизаторов и антидепрессантов требует дополнительной консультации с вашим лечащим врачом.

Но помните, что прием антидепрессантов сокращает продолжительность жизни.

### **СХЕМА КРИОДИНАМИКИ**

#### Базовый курс:

1. Первая неделя ставить один кубик льда на точку БЗО (большое затылочное отверстие, в медицине *foramen occipitale magnum*), второй кубик на копчик (в медицине *vertebrae coccygeae*), два раза в день утром и вечером. Оба раза натошак (обязательное условие) – перед процедурой не есть 4-5 часов, пить воду или слабый чай – можно;

2. Вторая неделя – утренняя процедура как в первую неделю. Вечерняя лед на копчике заменить горчичником (2 x 2 см), для температурного контраста. Оба раза натошак.

Еще раз – горчичником, а не грелкой! Если копчиковая процедура вызывает у вас негативный эффект, то её можно сократить до 5-10 минут, либо совсем отменить.

3. Третья и последняя (четвертая) недели – ставить кубик льда только на точку БЗО один раз в день. Рекомендуется в одно и то же время, например, утром после пробуждения. Копчик нас более не интересует.

4. Как вы будете лежать – не имеет значения: на животе, на спине, главное – горизонтально, как вам удобно и позволяет комплекция. Процедура с "кубиком": для мужчин 25-30 минут, для женщин 30-35 минут.

5. После снятия льда необходимо спокойно полежать не менее 15 минут, после можно есть и вести обычный образ жизни.

\* Индивидуальные схемы (их две шт.) отличаются от приведенной здесь "базовой".

*ИТОГО:* 30 дней – это курс криодинамики.



Необязательно, по желанию, перед процедурой за час-полтора, можно принять одну таблетку глюкозы (не применять при сахарном диабете!): глюкоза, это "сахар крови" и "питание мозга".

Если в данной книге что-либо специально не обговорено, то не нужно фантазировать на тему изменить или дополнить криодинамику, исходя из странной мысли, что о чем-то забыли написать.

Криодинамике уже несколько десятилетий и сама методика и схемы давным давно обкатаны вдоль и поперек, ничего лишнего в ней нет. Если вы решаете дополнить/изменить криодинамику, то вы это делаете по своему усмотрению, на свой страх и риск. Ваши "дополнения" криодинамики нас ни коем образом не касаются – это ваше решение и задавать нам вопросы по этому поводу ("а что будет если...", "а если вместо кубика льда использовать..." и т.д.) не стоит, ответа не будет – у нас нет физической возможности экспериментировать и тратить годы на проверку чьих-то фантазий.

В конце книги и на нашем сайте приведены препараты (лекарства) которые запрещены при прохождении курсов криодинамики. Если эти препараты вам прописал ваш лечащий врач, то начните курсы криодинамики после прохождения медикаментозного курса либо предварительно проконсультируйтесь у своего доктора.

Не обращайтесь к нам по поводу отмены тех или иных лекарств, если вам их прописал лечащий врач – никто не имеет отменять лекарства, которые он вам прописал.

### **Наши клиенты делятся личным опытом прохождения курсов**

Геннадий Кибардин, к. с. н., целитель, писатель, цитата из его книги "Исцеляющий холод: домашняя криотерапия", изд., Эксмо, 2013, Москва, ISBN 978-5-699-65034-7

"Криодинамику как лечебную процедуру лучше начинать с утра, в выходной день, например в субботу. На следующий день необходимо учесть свои личные впечатления и замечания по организации и проведению процедуры. Например, вы пожилой человек, устают руки, вам хочется прижимать лед к голове не рукой (через четыре слоя полотенца), а шапочкой или эластичным, аптечным жгутом. Проявите свои изобретательские способности и заранее, безо льда, "проиграйте" эту процедуру. Сделайте все, чтобы процедура криодинамики не



утомляла вас, а создавала ощущение пользы и радости от предстоящих положительных перемен в вашей жизни.

И еще, во время проведения процедуры не слушайте по радио или телевизору очередные новости, не смотрите телевизор, не работайте с компьютером или планшетом и не читайте".

\*

### **Справка**

Консультации, советы, рекомендации по "базовой" схеме, которая приведена здесь, в книге и без применения комплекта АЛС - не производятся. Схема процедур, начиная с 1986 года практического использования полностью обкатана, а на все возможные вопросы ответы даны в данной книге.

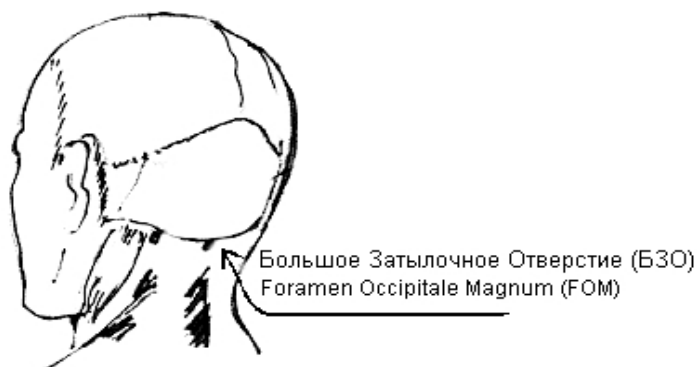
### **Обратите внимание**

Для прохождения полных (другое название – нормальных) курсов с АЛС (см. далее) к каждому комплекту АЛС желательно приобретать индивидуальную схему проведения процедур со льдом.

Индивидуальная схема будет просчитываться лично мной (Сергей Никитин) по данным Анкеты для АЛС и будет иметь два варианта – "А" и "В", которые вам нужно будет чередовать по прилагаемой схеме.

### **Пояснение:**

1. Точка БЗО расположена внутри впадины между сухожилиями шеи, на средней линии головы под затылочным бугром, примерно на 3 см выше задней границы волосистой части головы в месте, где сходятся голова и шея. В анатомии и остеологии эта точка именуется *foramen occipitale magnum* (FOM) или "большим затылочным отверстием" (БЗО).



2. Кожа на копчике нежная и если горчичник сильно раздражает, то не терпите, стиснув зубы, не будьте "героем" – сократите "копчиковую" процедуру до 5 – 10 минут, либо вообще отмените её.

\*

### **ВОПРОСЫ по схеме:**

**Вопрос:** Процедуры со льдом рекомендуется делать натощак. За какое время до процедуры исключен прием пищи и можно ли перед процедурами пить воду?

**Ответ:** Перед процедурами со льдом не есть 4-5 часов, пить воду и слабый, в меру сладкий чай, можно до начала самой процедуры со льдом.

**Вопрос:** Выполнение процедур со льдом нужно в одно и то же время или можно в разное?

**Ответ:** Любые процедуры желательно делать в одно и то же время. Процедуры со льдом не исключение.

**Вопрос:** Можно ли исключить глюкозу?

**Ответ:** Разумеется. Глюкоза не обязательный компонент.

**Вопрос:** Может ли ухудшиться состояние здоровья после начала курса криодинамики?

**Ответ:** Может. Но не "ухудшиться", а обострится уже приобретенные либо скрытые заболевания. Это называется "*кризис лечебного процесса*" и ничего страшного в этом нет. Кризис лечебного процесса обычно длится от трех до семи дней. Это даже хорошо, что организм сразу "ответил", т. к. после этого "кризиса", все нарушения в организме стабильно идут на спад. Принимать какие-либо лекарства, для снятия "кризиса", на ваше усмотрение, но, как правило, в них нет необходимости.

**Вопрос:** Почему в книге вместо "базовой" схемы не приведена индивидуальная? (странный вопрос, но он пришел по email и потому его решили включить в книгу).

**Ответ:** Потому, что схема со льдом, для нормальных курсов, именно индивидуальная. Она просчитывается по той же анкете, по которой просчитываются записи АЛС и КР. Как её можно описать в книге? Какой из её вариантов? Кого из наших клиентов взять за образец, индивидуальная схема которого годна для

любого? Кроме того, индивидуальную схему процедур со льдом можно применять только совместно с комплектом АЛС и Флеш.

\*

### **Горчичники для процедур можно приготовить самостоятельно**

Горчичный порошок размешать в теплой воде до кашицы и намазать на кусочки бумаги. Этими горчичниками можно пользоваться сразу, а можно высушить и отложить на весь месячный курс криодинамики. Хранить приготовленные горчичники лучше в полиэтиленовом пакете в холодильнике, в отделении "фрукты-овощи", либо в темном, прохладном месте.

\*

В качестве крови разжижающего компонента криодинамики (для облегчения капиллярного кровотока), можно использовать чесночную настойку (народное средство), *но это необязательное условие, можно проводить процедуры без настойки:*

Треть поллитровой бутылки (использовать только стеклянную!) наполнить очищенным и мелко порезанным чесноком. Залить водкой или медицинским спиртом до горлышка и настоять 14 дней в темном, прохладном месте, ежедневно взбалтывая.

Принимать в течение всего месячного курса криодинамики по 15-20 капель на столовую ложку холодной воды 3-4 раза в день до еды.

## **Глава 32**

### **АУДИОКОРРЕКЦИЯ ЛИМБИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ (АЛС)**

#### **АЛС – компонент нормального курса криодинамики**

*\*Лимбическая система, совокупность структур головного мозга. Участвует в регуляции функций внутренних органов, обоняния, инстинктивного поведения, эмоций, памяти, сна, бодрствования и др.*

Предваряя описание АЛС, скажу сразу – человеческий мозг не делится на левое и правое полушарие, на логическое и эмоциональное - это очередной медицинский и околпсихологический миф. Обе доли мозга работают в паре и на этом неопровержимом факте возникла идея об аудиокоррекции лимбической системы (АЛС).

Начиная с 1992 года АЛС доказала на практике (эмпирически) свою высокую эффективность и, что весьма важно, не выявлено ни одного случая ухудшения здоровья в результате аудиосессий (применения) АЛС и/или КР.



Инфразвук (частоты до 16 герц), ультразвук (частоты выше 20000 герц), "25 кадр", "альфа-ритмы" и, разумеется, "белый шум" в АЛС абсолютно исключены.

\*

Природа звука хранит в себе множество тайн. И в восприятии наших чувств непрестанно происходят "протivoестественные" явления, в частности, во время полетов человека в Космос. Временами на космических станциях возникают непостижимые, "неземные" звуки из "пустоты". Кто-то скажет, что это "бабушкины сказки", что этого не может быть, ибо противоречит науке. Что ж. Не будем спорить, но можно предложить скептику объяснить нам, почему, вопреки всем законам физики, с орбиты иногда видимы невооруженным глазом объекты на поверхности Земли, которые по классическим законам оптики не могут быть видимы, не должны быть видимы. Как тут не вспомнишь аксиому – нет сверхнормальных способностей человека, есть лишь неразвитые способности. Тем не менее, слепой веры в "чудеса" или в "паранормальности" совсем не требуется для достижения положительных результатов при использовании архетипных шумов – АЛС.

Проходящая сквозь века мода на камин неслучайна. Укрощенный огонь в камине это первозданный костер, незнающий ни границ, ни жалости. Это отзвук времен, когда огонь был больше чем человек, ведь потеря огня означало гибель всего племени. Пылающий камин – это архетип пещерного костра. А всполохи пламени и поныне завораживают нас и манят, успокаивают и тревожат, всколыхивая глубинные чувства стража огня.

Задумывались ли вы, почему от скрипа ржавых дверных петель или железа по стеклу буквально "продирает по коже"? Большинство людей не выносят не только эти визги, но даже слабый скрежет вилки или ножа, случайно скользнувших по тарелке.

Когда исследователи сравнили акустические отпечатки звука всевозможных скрипов, шорохов, шелестов, шуршаний, голосов птиц и животных, их поразило одно сходство. Оказалось, что спектрограмма, например, "вилка-тарелка" в точности совпадает со спектрограммой крика макак, предупреждающих соплеменников об опасности. Но на подобные тревожные сигналы обязательно обращают внимание все соседние животные. И, разумеется, нашего предка, бродившего по лесам в поисках пищи и убежища, это звуки настораживали, пугали и приводили в состояние "повышенной боевой готовности", что влекло за собой выброс огромной дозы

гормона адреналина. Точно такая же реакция на тревожный звук происходит у нас и сейчас.

Скрежещущий звук "вилка-тарелка" и тревожный крик макак порождает стрессовое состояние, что еще раз доказывает неумолимую власть архетипных звуков, навечно "вшитых" в психику и не зависит ни от расы, ни от народности – это общий фактор для всех людей.

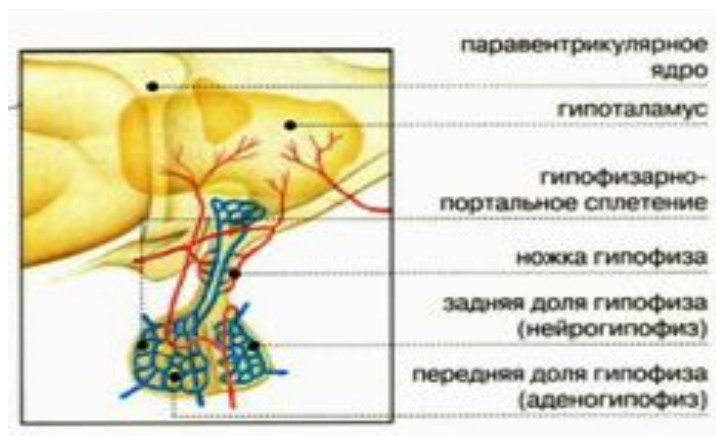
Стресс, подавляя все лишнее, с точки зрения предстоящей, предполагаемой борьбы, нарушает нормальное функционирование организма, вносит дисгармонию в работу всех органов и тем влияет на наше самочувствие. Не случайно на природе человек представляет собой совершенно другую личность, нежели в мире искусственных звуков – музыки, суеты улиц и т. п.

Архетипные шумы (звуки) никак не привязываются к какому-либо психоэмоциональному состоянию. Попробуйте сформировать у себя условный рефлекс, скажем, шум ветра "связать" с наступлением определенного настроения – у вас ничего не получится, это и есть основное отличие архетипных звуков от синтетических (музыка, "белый шум", альфа-ритм и т. п.).

Ничто не способно изменить архетипы – они неизменны. Невозможно найти человека, на которого не влияет эта запрограммированная память предков из абиссальных слоев психики.

Вероятно, кто-то возмутится: "Как можно сравнивать музыку и какие-то шумы?", и приведет в подтверждение творчество великих композиторов. Что ж, музыкальные и эстетические пристрастия, как говорится, имеют место быть. Но – если утверждается, что какое-то музыкальное произведение способно вылечить определенные болезни внутренних органов, то возникает естественный вопрос о способности музыки вылечить такие же заболевания у глухонемого человека. Или, скажем, способна ли музыка хоть немного поправить здоровье человеку, к сожалению лишенного музыкального слуха, для которого изыски в гармонии и оркестровке Вагнера и грохот отбойного молотка почти одно и то же? Кто-нибудь придавал значение состоянию здоровья самого композитора, написавшего столь полюбившуюся музыкотерапевтам музыку? А ведь хорошо и общеизвестно свойство вещей передавать энергетическую информацию о своем хозяине. Подобная "передача" происходит через художественные произведения и, разумеется, через музыку.

Композитор, сочиняя, к примеру, пьесу, неизбежно встраивает в нее свой тип мышления, свое состояние психики, все отклонения в работе внутренних органов. И если он имел серьезные расстройства здоровья, то это обязательно скажется в его музыке, точно так же, как по почерку можно многое узнать о человеке. Но звук по силе воздействия несопоставимо сильнее, опаснее, чем любой кривой или неразборчивый почерк.

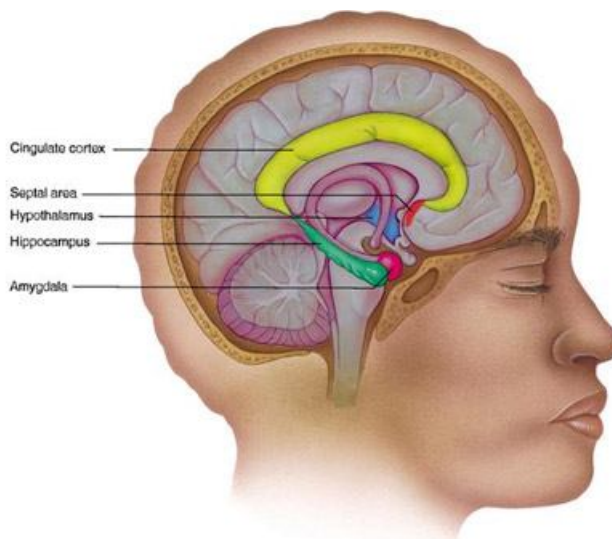


\*\*\*

Помимо акустического (воздушного) звукопроводения (уши), у человека существует костное: звуковая волна идет через костные балки затылочной, теменной и височной кости, минуя систему среднего уха, и его звуковоспринимающие рецепторы.

**Прослушивание сеанса АЛС происходит индивидуально, через наушники, расположенные чуть выше уровня ушей и ближе ко лбу, т. е. костным звукопроводением.**

Мы уже знаем, что омолаживающие и оздоравливающие гормоны эндорфины вырабатываются в гипофизе. Но трудность в том, что гипофиз состоит из двух долей: передней аденогипофиз и задней нейрогипофиз. В передней доле гипофиза – аденогипофизе нет нервных окончаний, а ведь именно эта доля отвечает за выработку крайне необходимых для полноценной жизни гормонов эндорфинов. Нейронная сеть останавливается в задней доле гипофиза – в нейрогипофизе.



*Лимбическая система: таламус, амигдала, гиппокамп и мамиллярные тела*

Аудиокоррекция, воздействуя на лимбическую систему (См. А. Н. Леонтьев, *Биологическое и социальное в психике человека. Проблемы развития психики. 4-е издание. М., 1981.*, и *"Деятельность. Сознание. Личность"*), выполняет катализирующую функцию восстановления физиологической нормы эндокринной системы и фиксирует достигнутые положительные результаты в гипоталамо-гипофизной связке.

На весь месячный курс криодинамики необходимо .... сеансов АЛС (указано в схеме, прилагаемой к комплекту АЛС). А эффективность курса криодинамики с АЛС повышается в десятки раз.

Суть АЛС во "вспоминании" мозгом перинатального (с 28 недель беременности, период родов и первые 7 суток жизни) периода своего развития, восстановлении перинатальной матрицы, заложенной в нас изначально в соответствии с нашей конституцией, подключение базовых кластеров подсознания. Эффект от этого потрясающий!

Никаких сказочных "высокочастотных" сигналов, никаких "25 кадров", никакого "кодирования" в АЛС не используется.

Диапазон воспринимаемых нами частот находится в пределах от 15-20 до 20.000 герц. Звуки с частотой выше 20.000 герц относятся к ультразвукам. Воздействие этих высокочастотных сигналов на слуховой анализатор не воспринимается, как звуковое ощущение, но они способны угнетать психику, создавая внутреннее напряжение, неясное чувство тревоги и т. п.

Цветом (рис. 2) отмечен процесс нормализации кровоснабжения головного мозга на капиллярном уровне

*рисунок 1*



*рисунок 2*



Различные части диапазона воспринимаются неравномерно. Лучше всего слышны тоны средних частот, особенно в интервале 800-2000 герц, хуже крайние части диапазона: ниже 50 и выше 10.000 герц. Собственная частота колебаний барабанной перепонки равна приблизительно 1000 герц. Эту частоту называют "собственным тоном" человека при воздействии звуковых колебаний этой частоты при костном звукопроведении (что и происходит при сеансе АЛС) отмечается наилучший ее резонанс.

Результаты исследований, проведенных в акустической лаборатории Московского университета, убедительно доказали, что воспринимаемые нами приятные звуки шум леса, дождя, моря и т. п. имеют частоту ~1000 герц. Именно физиологические частоты в диапазоне 1000-1500 герц и являются основными в аудиокоррекции лимбической системы (АЛС).

#### **БОНУС**

В промежутках между курсами, для релаксации (снятия нервного напряжения или скачков АД) можно делать сессии АЛС, но использовать только основную запись.

Дополнительные аудиосессии проводить не более 3-х дней подряд, а за месяц отдыха между курсами в сумме их не должно быть более 9 дней т.е. - 9 аудиосессий.

После аудиосессий, необходимо спокойно полежать 15-20 минут.



Злоупотреблять дополнительными аудиосессиями, проводить их для "усиления" основных курсов или для получения каких-либо "дополнительных эффектов" - не стоит. Злоупотребление дополнительными аудиосессиями приведет лишь к снижению эффективности самих курсов криодинамики.

### Резонансное звукопоглощение

Целый ряд ученых в разных странах изучали это явление: в СССР – С. Н. Ржевкин, М. С. Анцыферов, В. С. Нестеров и другие, в США – У. Мак Нэйр, в Англии – Е. Пэрис и другие, наблюдали аномальное прохождение звука через пластинки (костную ткань). При некоторых частотах звуковой волны на пластинку наблюдалось интенсивное прохождение через нее звука. Научного объяснения этому феномену найти не удалось.

Несколько позже Кремер, производя анализ взаимодействия звукоизолирующих стенок (аналог костной ткани) со звуковым полем, открыл так называемый "*резонанс совпадения*". Суть его заключается в том, что при равенстве фазовой скорости звуковой волны вдоль поверхности пластины (а эта скорость является в данном случае не чем иным, как проекцией на плоскость пластины вектора скорости в падающей волне) и скорости изгибных волн в пластине падающая волна должна полностью пройти через пластину. Иными словами, при данной частоте и данном угле падения звука звукоизоляция пластины будет равна нулю.

Это доказывает, что АЛС и/или КР не могут нанести какого-либо вреда. Принцип – "Не навреди", полностью соблюдается.

## Глава 33

Наше подсознание прячет от нас наш же опыт и, порой, наши мысли. Но это не зловредные происки психики, это защитный механизм ее. Понимание же этого защитного механизма и умелое использование подсознания дает потрясающую возможность для саморазвития, начать иную жизнь.

Перевод биоэлектрической активности головного мозга (ЭЭГ) нашего перинатального периода в звук, как и сама ЭЭГ, была произведена в 1992 году с помощью сотрудников НИПНИ РАМН им. В. М. Бехтерева. Эта поистине волшебная аудиозапись по своей эффективности превзошла все ожидания. Более того, она с успехом применяется как самостоятельный способ быстрого достижения релаксации или снятия стрессовых состояний.

Разумеется, наш мозг не стирает из памяти "всё", никакой амнезии (потеря памяти) не происходит, но достоверно установлено горести и страдания отходят на задний план, теряя при этом свою остроту и фатальность. В практике были случаи, когда люди во время сеанса АЛС вспоминали период своего внутриутробного развития (эмбриогенез), переходили в состояние самоконтролируемого транса, испытывали состояние невесомости. И все это притом, что АЛС никак не относится к психоделикам. В общем, описывать эффект АЛС и пробуждаемыми им состояния чрезвычайно сложно это необходимо ощутить самому. Но – мы все разные – эффекты проявляются по-разному.

### **Итак, мы выяснили:**

АЛС это компилированный перевод электроэнцефалограммы (ЭЭГ) перинатального периода развития головного мозга в звук.

Суть аудиокоррекции лимбической системы во "вспоминании" мозгом перинатального периода своего развития, восстановлении перинатальной матрицы, заложенной в нас изначально в соответствии с нашей конституцией.

1. "Компилированный" в данном случае означает, что перевод ЭЭГ в звук осуществлялся с разных записей ЭЭГ (приблизительно с 50) и тем была достигнута усредненность, т. е. универсальность.
2. "Перинатальный период" это время, начиная с 28 недель внутриутробного развития, период родов и первые семь суток жизни.
3. "Лимбическая система" (т. н. "средний мозг", "древний мозг") совокупность структур головного мозга. Участвует в регуляции эмоций, функций внутренних органов, обоняния, поведения, памяти, сна, бодрствования и т. д.
4. "Электроэнцефалограмма" это графическая регистрация биоэлектрической активности головного мозга электроэнцефалографом. Записываемая при электроэнцефалографии кривая – электроэнцефалограмма – обычно используется в исследовательских и диагностических целях.

Для применения в бытовых условиях АЛС (слышимый звук) записан на стандартный компакт-диск (CD), USB 2.0 (флешка) или SD-карту для прослушивания с помощью наушников на бытовой аудиоаппаратуре (плеере, музыкальном центре, компьютере, смартфоне, планшете и т. п.). Способ настройки и применения в "Инструкции" прилагаемой к комплекту АЛС.

\* Записи на USB 2.0 (флешке) и SD-картах (с адаптором) значительно удобнее, кроме того, у вас всегда будет резервная копия файлов, так как вы можете с легкостью переносить их на любое другое устройство памяти. SD-карты и флешки не чувствительны к царапинам, как компакт-диски, стабильнее, вам не нужен проигрыватель компакт-дисков достаточно иметь ПК, ноутбук, нетбук, айпад, айфон, смартфон, планшетник и т.п.

### **Начиная с 1992 года достоверно установлено, что АЛС:**

1. нормализует мозговое кровообращение;
2. нормализует активность мозга (в первую очередь нейрогипофиз и тем самым весь гипофиз полностью);
3. повышает эластичность вен и артерий головного мозга (предупреждает атеросклероз);
4. снимать головную боль; снимает чувство "беспричинного" страха;
5. снимает вредные последствия повышенного артериального давления;
6. в разы (свыше десятка раз) повышает эффективность курса криодинамики.
7. АЛС можно применяется отдельно от процедур со льдом, самостоятельно, для релаксации но только после прохождения хотя бы одного нормального курса Криодинамики!

### **АЛС показала высокую эффективность:**

1. как непереносимый компонент (совместно с КР) нормального курса криодинамики;
2. в снятии различных страхов (фобий);
3. при дискомфортной, скандальной обстановке в семье, как мощный успокаивающий фактор;
4. стабилизирующее средство при неуверенности в себе, зависимости отношений в семье и/или на работе;
5. полное снятие панических атак, т. н. "вегетососудистая дистония";
6. купирование "беспричинной" депрессии;
7. снятие стресса, депрессии, вызванных субъективными причинами;
9. снятие навязчивых состояний любого рода;
11. пробуждение желания выйти на радикально новый уровень творческого существования, личностного роста, самовыражения и самореализации;
12. мощное средство поддержки при утрате смысла жизни, потери перспектив;
13. психотерапевтическое средство при циклических зависимостях любого рода – от игровых до наркологических;

14. эффективно при неопределенных медицинских диагнозах типа: "синдром внутреннего сгорания (выгорания)", "синдром хронической усталости".

Как показала многолетняя практика, на весь месячный курс криодинамики необходимо (...) или (...) сеансов АЛС (количество сеансов указано в схеме аудиосессий, прилагаемой к комплекту АЛС). А эффективность курса криодинамики с АЛС повышается в десятки раз.

Помимо того, АЛС можно использовать в промежутках между курсами криодинамики, как самостоятельную методику, для релаксации (см. дополнения в брошюре, входящей в комплект АЛС).

#### *Почему релаксация лучше, чем транквилизаторы?*

1. релаксация действует быстрее. Когда вы ее освоите, то вы сможете эффективно расслабиться за полминуты, таблетки же начинают действовать только через 20-30 минут после приема;
2. релаксация не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам – заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности, "синдрома Буратино" и т. д.;
3. релаксация, в отличие от транквилизаторов, не порождает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжелой проблемой, чем любой стресс, для "борьбы" с которым и были назначены транквилизаторы.

#### **Кратко – что такое АЛС**

Аудиокоррекция лимбической системы (АЛС), посредством резонансного звукопоглощения (костного звукопроведения) воздействует на заднюю часть гипофиза – нейрогипофиз.

Учитывая, что "базовая схема" (с кубиком льда) действует на аденогипофиз (в котором нет нервных окончаний), мы, в сессиях АЛС, стимулируем весь гипофиз полностью, отсюда и название курсов – нормальные или полные курсы криодинамики.

АЛС введена в широкую практику в 1992 году.

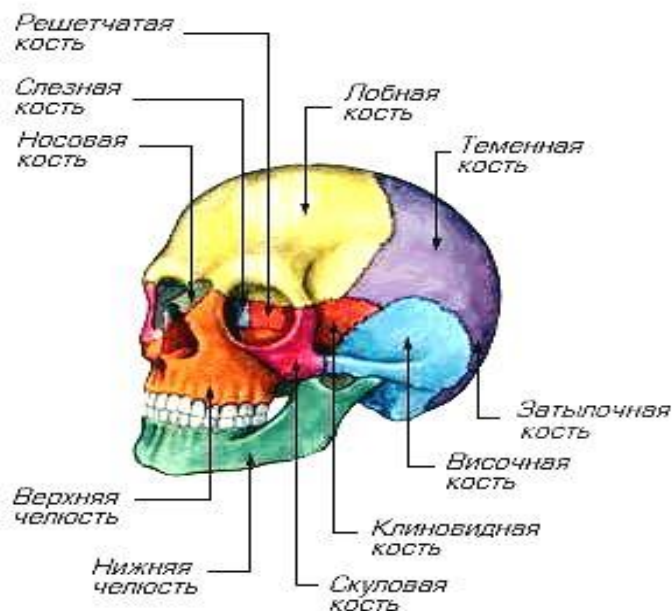
## Глава 34

### АУДИОКОРРЕКЦИЯ КРАНИОСАКРАЛЬНОГО РИТМА (КР)

*Входит в комплект АЛС*

Известно, что вибрации и порождаемый ими резонанс "дирижируют" биологическим ритмом, в частности – краниосакральным. Когда в начале XX века ученик основателя остеопатии Э. Т. Стилла *Вильям Сазерлэнд* перенес принципы остеопатии на черепные швы, то обнаружил, что череп ритмически расширяется и сокращается и, соответственно, ритмически сокращается и расширяется головной мозг. Сазерлэнд назвал этот феномен – *краниосакральным ритмом* (от греч. *kranion* – череп).

Глиальные клетки головного мозга обладают способностью сокращаться. Благодаря имеющимся в швах черепа коллагеновым и эластиновым волокнам, кости могут двигаться, оставаясь при этом обособленными. Сама форма швов идеально приспособлена к движениям костей черепа. Эти сокращения слишком малы, но они входят в общий биоритм человека. А биоритм, как мы знаем, это вибрации и резонанс.



Краниосакральный ритм (КР) представляет собой чередующиеся циклы увеличения и уменьшения объема черепа с частотой 6-10 циклов в минуту, и эти колебательные движения передаются всему телу; ритм в 6-10 циклов считается нормальным. Но частота ритма подвержена колебаниям – у тяжелых больных, число циклов может снижаться до 3-4 или увеличиваться до 20 в минуту.

Обычный ритм нашего организма достигает своего пика каждые семь дней, то есть на 7, 14, 21 и 28 день. При выполнении курса криодинамики (совместно с АЛС и Флеш) эти "кризисы лечебного процесса" носят безобидный характер и проходят бесследно. Но наибольший успех в укреплении здоровья следует ожидать в том случае, когда курс оздоровительного лечения длится не менее четырех недель (28 дней). Точкой отсчета семидневного ритма служит первый день курса Криодинамики и АЛС.

Корректирующая аудиозапись изготавливается на компакт-диске (CD), способ применения прилагается к комплекту АЛС.

### **Кратко – что такое КР**

Аудиокоррекция краниосакрального ритма (КР) нормализует чередующиеся циклы увеличения и уменьшения объема черепа до нормальных параметров – 6-10 циклов в минуту

КР входит в комплект АЛС, способ и схема применения в прилагаемой к комплекту брошюре.

## **Глава 35**

### **ФЛЕШ F (мужской) и ФЛЕШ L (женский)**

*Входит в комплект АЛС или, при необходимости, приобретается отдельно.*

Флеш – компонент полного курса криодинамики, имеет **перекрестное мультидействие** (ноу-хау, применимое, кроме Флеш и к феромонам).

### **Для чего нужен Флеш**

Для мягкой, неинвазивной стимуляции (поливоздействию) на **гипоталамус**. Учитывая, что АЛС, это стимуляция гипофиза, то применение Флеш, как средство воздействия на гипоталамус, означает воздействие на центр вегетативной нервной системы – **гипоталомо-гипофизную связку**. Отсюда и название курсов (с АЛС, КР и Флеш) - "нормальные курсы".

Молекулы Флеш проникают в канал ВНО (вомероназальный орган или орган Якобса) и стимулируют процессы в мозге двумя способами:

1. Флеш раздражает рецепторы, расположенные в стенках ВНО, а электрические импульсы от этих рецепторов, идущие в главный центр регуляции

вегетативных функций – гипоталамуса, стимулируют работу мозга и, как следствие, всего организма;

2. молекулы флеш поглощаются стенками ВНО, попадают в длинные отростки нейронов – аксоны и по ним (так называемым аксональным транспортом), проникают непосредственно в гипоталамус.

Флеш одновременно воздействует и на гипоталамус и на лимбический отдел головного мозга. Совместно с АЛС он мощно стимулирует выработку физиологической нормы гормонов эндорфинов.

В медицине и фармакологии подобное воздействие называется "синергизм"; это когда два средства – в данном случае Флеш и АЛС – помогают друг другу, а эффективность их парного действия значительно больше, чем если их применять раздельно (мы уже упоминали этот термин в связи "водка-пиво").

\*\*\*

Флеш F и L представляет собой матовый раствор на водной основе (*вода специальной очистки, где дистилляция только промежуточный этап*), имеющий полутон (слабый, еле уловимый запах). Этот полутон, натуральный запах компонента, состав которого держится в секрете, как авторское ноу-хау.

Флеш обладает полирезистентностью к антибиотикам, но сам никоим образом не является антибиотиком, он помогает от целого ряда микробов, вызывающих ангины, грибковые заболевания, герпес.

Известно, что насморк нарушает нормальное дыхание, затрудняет его. При прохождении курсов криодинамики, нормальное дыхание крайне важно. Криодинамика восстанавливает гормональный баланс и практически все биохимические процессы в организме, затрудненное дыхание в период восстановления, может свести эффект криодинамики (полные курсы) на нет. Если у вас насморк, то используйте Флеш: две-три капли в нос и насморк пройдет.

Пусть вас не смущает присутствие феромонов (телергонов) во Флеш – в курсах криодинамики, феромоны имеют перекрестное мультидействие, это оригинальный метод и он не имеет мировых аналогов (ноу-хау).

Присутствие феромонов обусловлено целью воздействия Флеш на гипоталамус, как биологически чистый "раздражитель".

Феромоны (телергоны) химические вещества, действующие как передатчики биологической информации между особями, в том числе играющие роль ключевых

сексуальных раздражителей (возбудитель релизеров), привлекающих индивидов противоположного пола.

Обоняние одно из древнейших ощущений. Чувствительность к запахам "простого" человека порой бывает фантастической: некоторые люди улавливают, например, запах розового масла, даже если 1 мл этого вещества распылить в объеме в 60 раз превышающем объем Московского Большого театра! А для того, чтобы улучшить и дополнить обоняние, природа создала еще и обособленный отдел органа обоняния вомероназальный орган (ВНО или орган Якобса).

ВНО это отдельный рецепторный орган, и его не следует путать с "обычными" органами обоняния. Он напрямую связан со структурами мозга, регулирующими выработку гормонов и контролируемыми, в частности, сексуальное поведение, настроение и воспроизводство эндорфинов.

Флеш воздействует на гипоталамус и лимбический отдел головного мозга и, совместно с АЛС, мощно стимулирует выработку физиологической нормы гормонов эндорфинов. В медицине и фармакологии подобное воздействие называется, как мы уже знаем, синергизм; напомним, это когда два средства – в данном случае флеш и АЛС – помогают друг другу, а результат их парного действия больше, чем если их применять отдельно, даже если и в двойной "дозе".

После расфасовки и перед поступлением в продажу, каждый флакон Флеш выдерживается в специальных температурных условиях и в полной темноте 3 месяца. Три месяца, это окончательное созревание Флеш, т. к. простым перемешиванием компонентов невозможно достичь его однородного состава.

Замечательным вторичным эффектом Флеш оказался взлет привлекательности для лиц противоположного пола. Можно констатировать, что Флеш это, помимо ароматического психостимулятора гипоталамуса, еще и мощный феромон (телергон).

Сейчас уже не вызывает сомнений, что именно феромоны во многом определяют сексуальную привлекательность женщин для мужчин и, особенно, – мужчин для женщин. Запахами они (феромоны) не обладают, но, действуя в фантастически малых количествах на рецепторы вомероназального органа (орган Якобса), они решают, кто нам мил, а кто нет. Именно феромоны играют главную роль в любви "с первого взгляда", которую следовало бы называть "любовью с первого запаха".



Например, химическое вещество *андростенол*, присутствующий в поте мужчины, выделяет резкий мускусный запах, который привлекает женщин. Но при окислении андростенола образуется *андростенон*, запах которого вызывает у женщин скорее негативную реакцию, за исключением тех женщин, которые переживают овуляцию, т. е. природа, посредством запахов, "программирует" наши симпатии и антипатии.

Далее, в состав женской вагинальной секреции входят вещества, именуемые *копулинами*. В результате экспериментов, в ходе которых мужчины вдыхали эту субстанцию, было обнаружено, что копулины повышают у мужчин сексуальную привлекательность женщины. Кроме того, выяснилось, что мужчины более позитивно реагируют на запах женщины в то время, когда у нее происходит овуляция. Эта реакция проявляется в том, что в крови мужчин повышается уровень содержания *тестостерона* (см. Gary F. Kelly. *Sexuality Today. The Human Perspective. Sixth edition.* / Kohl & Francoeur, 1995).

Молекулы Флеш проникают в канал этого органа и стимулируют процессы в мозге двумя способами. Первый вариант воздействия заключается в том, что флеш раздражает рецепторы, расположенные в стенках ВНО, а электрические импульсы от этих рецепторов, идущие в главный центр регуляции вегетативных функций гипоталамуса, стимулируют работу мозга и, как следствие, всего организма. Второй вариант: молекулы флеш поглощаются стенками ВНО, попадают в длинные отростки нейронов аксоны и по ним (так называемым "*аксональным транспортом*"), проникают непосредственно в гипоталамус, который, как мы уже знаем, является регулятором "всего", что происходит в нашем организме.

Флеш не изменяет состав пота (см. описание случая с собакой во второй части полной книги).

### **Это интересно**

В 1947 году Ольга Ивановна Скороходова, слепоглухонемая от рождения издала книгу "*Как я воспринимаю окружающий мир*". В этой книге она описала поразительный случай, когда вместо свежей газеты, которую ей обычно читали, принесли старую. Она сразу же определила: "Эту газету я читала вместе с Р. Г.". – "Откуда ты знаешь?" – "Я по запаху слышу".

Мы не будем комментировать эти ассоциации, ясно одно – если вам вспомнится приятное событие в сопровождении определенного запаха – берегите его, он поможет вам вновь ощутить давно прошедшее счастье..

*Вопрос:* Чем отличается Флеш от феромонов (духов с феромонами), которые продаются в секс-шопах?

*Ответ:* Тем, что Флеш или его аналог, невозможно купить ни в одном секс-шопе. Кроме того, феромоны во Флеш перекрестного действия (авторское ноу-хау).

### **Кратко – что такое Флеш**

Флеш, с известной натяжкой, можно назвать вариантом аромотерапии. Нужно учитывать, что в аромотерапии используются запахи *растительного происхождения*, тогда как Флеш – *вещество животного происхождения*.

Флеш воздействует на *гипоталамус* и *лимбический отдел головного мозга* и, совместно с АЛС, мощно стимулирует *гипоталамо-гипофизную связку*. Гипоталамо-гипофизная связка – это центр вегетативной нервной системы, которая регулирует абсолютно все функции организма.

Результат парного действия Флеш и АЛС больше, чем, если их применять отдельно, отсюда и название курсов – *нормальные курсы криодинамики*.

→ В настоящее время, начиная с 2015 года особым спросом пользуется Super-Флеш F или L

Подробнее о нём на сайте: <http://kriodinamika.ru/flesh-l-f/super-flesh/>

### **Х-глина**

**Приобретается отдельно, но не всегда есть в наличии**

Х-глина, это уникальный, не имеющей в мире аналогов продукт тонкой очистки, это глина, которую вымывают на глубине 10-15 метров, после её высушивают. Месторождение глины находится на границе Ленинградской и Новгородской областей, точное место, разумеется, останется "за кадром", но отмечу, что от трассы Петербург-Москва надо углубиться в лес километров на 30-35. См. на нашем сайте фотографии <http://kriodinamika.ru/als/h-glina/> или перейти по ссылке в меню "Х-глина".

Месторождение глины было найдено отшельником Амвросием в 1970 году (о нём упоминалось в книге о криодинамике до 2013 года), но он, учитывая тогдашний общественный строй, хранил это место в тайне. Рабочее название этой глины - "Х-глина". Коммерческое наименование она пока не получила и, разумеется, в магазинах не продается.

В чём же уникальность Х-глины? Дело в том, что она имеет природный запах... шоколада. В состав глины НЕ ВХОДИТ ничего постороннего, изготовленного на основе эфира – почитайте состав косметической глины, т.н. "масок": запах, это "ароматическая композиция", которая изготавливается на химзаводах из эфира. Чтобы "маски" и "кремы" не портились, в них обязательно присутствует "консервирующий комплекс", это все те же вещества с индексом "Е".

Но наша глина, которую мы пока назвали "Х-глина", не для "масок" и запах у неё натуральный, природный, ненавязчивый и прозрачный, это переводит её в разряд уникальных и супердорогих. Собственно, шоколадный запах Х-глины для нашей цели не имеет никакого значения, но приятно, что Х-глина не пахнет чем-то отвратным.

Что же касается самого запаха шоколада, то мы уважаем наших клиентов и не утверждаем заведомую ложь, которую используют в рекламе производители "масок" и "кремов" с синтетическими ароматизаторами "типа шоколад": *"Специалисты зафиксировали: стоит даже мысленно произнести волшебное слово "шоколад" – и количество эндорфинов в крови сразу возрастает"*. Это 100% ложь! Научно доказано, что нормализовать выработку эндорфинов очень и очень сложно, для этого нужны условия, соответствующие средства и время, потому как организм система инертная.

Х-глина эффективна настолько высоко,  
что нет нужды приписывать ей какие-то дополнительные свойства.

Цвет Х-глины от почти белого или темно-темнозеленого до почти чёрного и она не предназначена для косметических масок – мы не проводили испытания для выявления косметических свойств, но, начиная с 2012 года мы обнаружили, что она изменяет свойство воды для кубиков льда в значительно лучшую сторону, что благотворно сказывается на процедурах со льдом.

Сразу отметим, что это не "живая" и не "мертвая" вода, она не "текстурированная", а значит по определению обладающая скелетом или сеткой, которую можно увидеть и описать (лично я такой чудесной воды, которая обладает своим скелетом не видел), и прочее, что было до нас и будет применяться всевозможными чудесниками после нас.

Мы не можем определенно сказать, что именно меняется в структуре воды, к сожалению, пока нет таких приборов, способных на "тонком плане" выявить изменения, но установлено, что эффект от процедуры со льдом, в котором

присутствует микроскопическое количество Х-глины, значительно, можно даже сказать, что кардинально, повышается. Возможно, что повышению эффективности процедуры со льдом способствует стронций, который, как выяснено, присутствует в Х-глине. Он не просто присутствует, но находится именно в той пропорции, когда он во благо, а не во вред. Но достоверно выяснено, что Х-глина изменяет плотность воды и тем самым её теплоемкость. Многолетние опыты с другими сортами глин или заполнителями, не дали нужного эффекта.

Достоверно выяснено, что Х-глина изменяет плотность воды и тем самым её теплоемкость. Многолетние опыты с другими сортами глин или заполнителями, не дали нужного эффекта.

До 09.11.2015 Х-глину в кубиках льда применяли в индивидуальных курсах (см. курсы криодинамики).

Способ применения прилагается к комплекту АЛС.

## Глава 36

### Варианты курсов Криодинамики

Любой вариант можно делать самостоятельно в домашних условиях.

Нормальные курсы криодинамики нужно выполнить в первый год 5-6 раз по схеме: месяц криодинамика – месяц отдыха – месяц криодинамика и т. д.

Задача не держать организм на «кубике льда», а заставить его самого поработать, для этого делаем паузы минимум один месяц между курсами.

Во второй год можно, при желании, но не обязательно, на один курс уменьшить и далее уменьшать на один месячный курс в год.

Базовый курс – описанный в данной книге – делают для любопытства или чтобы убедиться, что криодинамика действительно работает. Ожидать от "базовой" схемы существенного результата не стоит.

**Какой именно курс выполнять, вы выбираете самостоятельно исходя из цели, которую вы ставите:**

1. оздоровление и омоложение плюс последующая профилактика, то это нормальные или, как их иногда называют, полные курсы, в идеале с vip-комплексом АЛС (КОМПЛЕКТ АЛС VIP MAXIMUM);

2. просто из "любопытства" - базовый курс, который описан в данной книге;

3. индивидуальный курс, который выполняется под наблюдением автора – Сергея Никитина.

### 1. Базовый курс

Базовый курс, это воздействие на переднюю долю гипофиза – **аденогипофиз**.

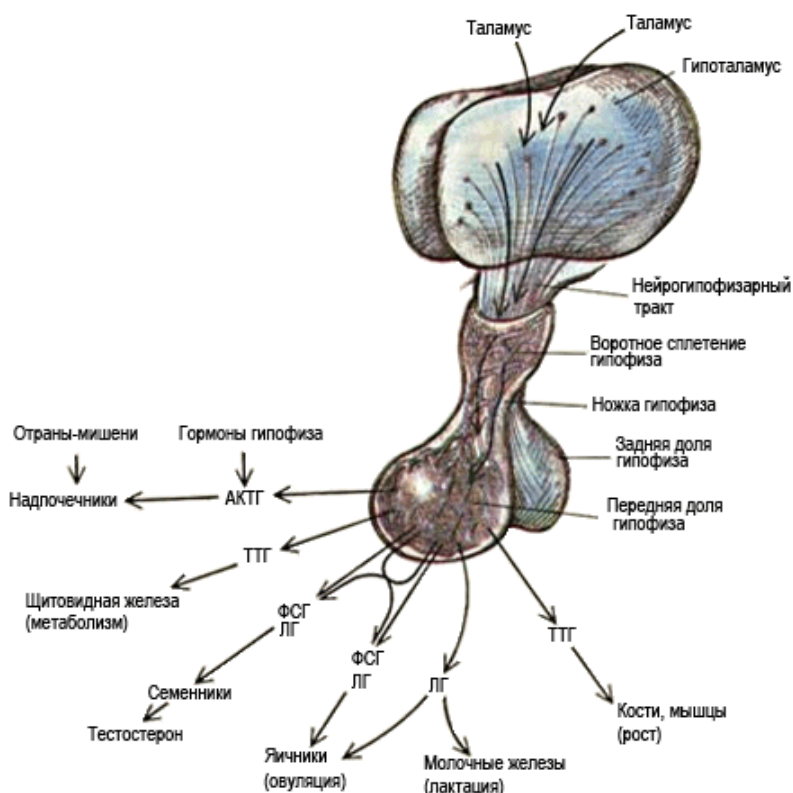
Применяется для удовлетворения любопытства (в том, что криодинамика действенная методика), краткосрочной нормализации настроения.

Курс 30 дней.

\*\*\*

### 2. Нормальные (или полные) курсы криодинамики

Нормальный курс Криодинамики – это воздействие на гипоталамо-гипофизную связку (центр вегетативной нервной системы). Используется индивидуальная схема процедур со льдом, комплект АЛС и Флеш.



Нормальный курс воздействует на обе доли гипофиза; Флеш (тем более Супер-Флеш), посредством вомероназального органа – ВНО (орган Якобса), используется как мощный стимулятор для гипоталамуса.

\*\*\*

Какой курс нужен именно вам?

Если в Анкете у вас есть хоть одно "да" или, независимо от ответов, ваш возраст превышает 27 лет для женщин и 29 лет для мужчин, то вам нужны полные (нормальные) курсы криодинамики с комплектом АЛС (см. выше п. 2).

Если, независимо от возраста, положительных ответов два и более, если у вас наблюдается, хотя бы эпизодически или даже "разово", ухудшение памяти, то вам необходимы **полные курсы** криодинамики.

\* Ухудшение памяти, это первый звонок инсульта. Легче предупредить мозговой инсульт, чем избавляться от его последствий.

В брошюре, прилагаемой к **Квантовой Пене** есть упражнения для реабилитации лиц, перенесших инсульт. *Квантовая Пена* **не входит** в обязательном порядке в курсы криодинамики, но может применяться, как дополнительное или как самостоятельное средство. Подробнее: <https://криодинамика.рф/kvantovaya-pena>

Если у вас нарушена работа иммунной системы, к примеру, удален аппендикс, то вам необходимо делать – как минимум – полные курсы криодинамики (АЛС + "плавающая схема" + КР + Флеш).

Дело в том, что аппендикс составная и очень важная часть иммунной системы.

\* Бывает, что когда человек засыпает, его как "током" прошибает и он вздрагивает. Причина этого в том, что когда человек засыпает у него (не у всех, но у многих) резко падает уровень дыхания, мозг начинает испытывать кислородное голодание и считает, что тело умирает. В результате мозг посылает мощный импульс, чтобы встряхнуть организм, пробудить его. Человек сильно, как бы произвольно, здрагивает и просыпается.

Если у вас это происходит, а нормальное количество этого невозможно определить, то вам необходимо как можно быстрее заняться своим здоровьем. Криодинамика в этом случае, благодаря отсутствию таблеток, простоты и эффективности, "средство номер один".

Тянуть нельзя, если откладывать на потом, то однажды, заснув, вы можете не проснуться. Вспомните, сколько раз вы слышали о случаях - "Он умер во сне".

Формальная медицина эту патологию даже не рассматривает в качестве заболевания, нет и лекарств от неё.

**При всех прочих равных условиях может быть только одна рекомендация – делать сразу, без компромиссов, полные курсы криодинамики.**

**Рекомендуется - VIP MAXIMUM**

**АНКЕТА для АЛС, КР и доп. диска и/или расчета индивидуальных схем процедур со льдом (схем две шт.)**

1. Болели ли Вы гепатитом (В или С) –
2. Был ли у Вас инфаркт –
3. Был ли у Вас инсульт –
4. Была ли у Вас клиническая смерть –
5. Есть ли у Вас диабет (1 или 2 тип) –
6. Было ли у Вас сотрясение головного мозга –
7. Были ли у Вас черепно-мозговые травмы –
8. Был ли у Вас энцефалит –
9. Есть ли у вас повреждения шейных позвонков? –
10. Был ли у вас ушиб спинного мозга? –
11. Есть ли у вас "проваливания" при ходьбе (ощущение, что коленки как бы подгибаются)? –
12. Ваш вес (точность до 1 кг. не нужна, но если вы пишете в кг, то укажите рост) –
13. Артериальное давление –
14. Сердечно-сосудистые заболевания (нарушения) –
15. Ухудшение памяти –
16. Трофические изменения (язвы) кожи –
17. Бывают ли стойкие головные боли –
18. Есть ли у вас заболевания почек? –
19. Принимаете ли вы препараты, повышающие свертываемость крови? –
20. Если изменения в венах (например, варикозная болезнь)? –
21. Бывает ли у вас "беспричинная" одышка? –
22. Если у вас туберкулез? –
23. Если у вас тазовые расстройства по типу задержки мочи и\или кала? –
24. Для женщин – роды?
25. Ваш полный возраст лет

\* Данная анкета в он-лайн: <https://криодинамика.рф/anketa>

# Справки

---

## **Определение нормальной работы гипоталамуса**

Если человек раздет, и его внешняя температура тела опускается ниже 27° С, кровь перестает компенсировать потерю теплоты, и гипоталамус для поддержания внутренней температуры "включает" дрожь. При температуре +31° С кровь уже не может обеспечивать раздетому человеку достаточное охлаждение, и он начинает потеть.

Если у вас нарушена эта терморегуляция, то это тревожный звонок – еще не поздно, но уже нельзя терять время.

## **Проверьте работу вестибулярного аппарата**

Чтобы проверить работу вестибулярного аппарата воспользуемся простыми тестами.

1. Вытяните руку с повернутой к лицу ладонью на расстояние примерно 30 сантиметров. Взгляд зафиксируйте на ладони и одновременно в течение полуминуты качайте головой сбоку набок со скоростью двух качаний в секунду. При нормальном функционировании вестибулярного аппарата вы будете четко различать кожные складки на ладони. Это свидетельствует о том, что вестибулярный аппарат посылает приказ глазным мышцам совершить поворот глаз в направлении, противоположном повороту головы.

2. Держите голову неподвижно, а ладонь перемещайте в одной плоскости со скоростью двух взмахов в секунду. Складки на ладони будут не такими четкими, Вот вы и убедились на собственном примере, что контроль за положением глаз осуществляется гораздо лучше, когда организм одновременно получает информацию от вестибулярных и зрительных рецепторов, чем только при зрительной информации.

Подробнее о самодиагностике на нашем сайте: <https://криодинамика.рф/proverte-sebya>

При индивидуальном изготовлении аудиозаписей АЛС, КР, учитываются ответы на предложенные вопросы, пол и возраст. Изготовление комплекта АЛС занимает от 4 до 5 часов машинного времени и работы оператора.

Заполненную Анкету можно выслать по email (ответив на вопросы, скопировать её и вставить в текст письма). Во избежание путаницы, пожалуйста, не меняйте порядок вопросов!

Адрес: [help@kriodinamika.ru](mailto:help@kriodinamika.ru)

Наш сайт: <https://криодинамика.рф/>

-----  
Скачать полную книгу: [https://xn--80aakpbjfqiiw.xn--p1ai/kriodinamikia\\_kniga.pdf](https://xn--80aakpbjfqiiw.xn--p1ai/kriodinamikia_kniga.pdf)

Ссылка на первой странице сайта <https://криодинамика.рф/>

Видео с Сергеем Никитиным по криодинамике и дополнениях:

<https://www.youtube.com/channel/UCksyEfBHtXH9t710kv05Pew>