Каждый день вы откладываете заботу о себе и не предпринимаете никаких действий, чтобы заняться своим здоровьем? Откладывая себя, свою жизнь и здоровье на "потом", вы теряете время.

СОВРЕМЕННЫЙ СПОСОБ НЕ СТАРЕТЬ – КРИОДИНАМИКА

СЕРГЕЙ НИКИТИН

Эта книга не только для чтения, эта книга для практического пользования

Криодинамика - революционная физиотерапия в оздоровлении и продлении полноценной жизни!



"Всякий раз, когда мы стоим перед необходимостью выбирать, мы должны помнить, что на самом деле перед нами всегда всего два варианта: выбор в пользу прошлого, или выбор в пользу будущего"

Сальваторе Мадди, американский психолог, профессор Калифорнийского университета, основатель исследований жизнестойкости людей среднего и старшего возрастов, "Теории личности:

Сравнительный анализ".

Мы выбираем будущее!

О чём эта книга

Жизненный успех, это не должность топ-менеджера, а старость, как можно позже и старость на своих ногах, в ясном уме, без аптек и поликлиник.

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 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 в 70 лет могут запросто, без лифта, подняться, например, на девятый этаж, а другие в 20, 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 растранжирят этот запас к 20 годам, другие же сохранят и даже приумножат и к 70. Вот именно об этом эта книга.

Экономьте на лекарствах, а не на здоровье

- Убеждены, что можно за небольшие деньги, особо не утруждаясь и не изнуряя себя диетами и прочим ЗОЖ, нормализовать или уже восстановить здоровье? Продлить свою единственную жизнь? Криодинамика даёт такой шанс. Это доказано на практике и течение десятилетий
- Криодинамика основана на научной физиологии и эффективна независимо от того, верите вы в неё, или нет. Методика описана в данной книге "Современный способ не стареть криодинамика": основной в первой части, пояснительная во второй, которую можно скачать на сайте криодинамики: https://криодинамика.ph/

Основные принципы криодинамики:

- Поддержание естественных процессов и восстановление баланса в организме.
- Нормализуется иммунитет (не повышается и не работает на износ, давая сбои, из которых самые "безобидные", это аллергии!), комплекс "биологических часов" для торможения изнашивания и старения организма и повышается нейропластичность, а это не только когнитивные способности и память, но адекватное восприятие мира и, что особенно важно в современных условиях снятие викарной травматизации.
- Индивидуальный подход к каждому пациенту/клиенту: аудиокоррекция (АЛС и КР) и индивидуальные схемы процедур изготавливаются по результату Анкеты.
- При создании криодинамики в 1985-1986 гг. было использовано всё лучшее из физиологии и медицины. Именно поэтому криодинамика называется не "авторская методика", а "криодинамика по Никитину", с сохранением всех авторских прав.

Криодинамика это:

- 1. нормализация лимфо- кровоснабжения головного мозга на капиллярном (клеточном) уровне, а это питание и вывод токсинов (т.н. "шлаки"), исключающее голодание и/или самоотравление головного мозга;
- 2. восстановление гормонального баланса (эндорфинов, серотонина и т.д.), именно восстановление, а не разовый выброс, как, к примеру, при занятиях фитнесом, создающий иллюзию оздоровления;
- 3. восстановление иммунитета и физиологической нормы всех жизненно важных систем организма;

- 4. криодинамика создана для самостоятельного применения, что очень удобно, не нужно куда-то ездить и платить за процедуры, всё выполняется самостоятельно в домашних условиях;
- 5. криодинамика не вмешивается в гомеостаз и биохимию головного мозга и всего организма в целом, и потому не имеет побочных эффектов;
- 6. криодинамику можно делать даже тем людям, которым по состоянию здоровья запрещены или ограничены физические нагрузки и упражнения;
- 7. криодинамика исключает какие-либо диеты, приём лекарств, БАДов, фитотерапию, но приводит в норму жизненный тонус и, в частности, вес тела в соответствие с конституцией конкретного человека;
- 8. восстановление гормонального баланса (причины нарушения описаны в книге), настройка к конкретным условиям жизни иммунитета, всё это в комплексе, помимо оздоровления, торможение процессов старения и реальное омоложение;
- 9. стоимость месячного курса (при прохождении полных курсов) минимальная один день курса равен стоимости поездки на метро: криодинамика идеальное соотношение цена-эффективность и экономит ваши деньги.

Не ждите чуда, не тратьте время, которое у каждого ограничено, — займитесь собой прямо сейчас: какой будет наша жизнь, наша старость - зависит только от нас.

ПОЧЕМУ КРИОДИНАМИКА ПОЛЬЗУЕТСЯ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ?

- 1. Неинвазивность ("внутрь" ничего принимать не нужно).
- 2. Надежность, включая отсутствие побочных эффектов, но есть противопоказания.
- 3. Эффективность, независимо верите вы в методику или нет.

Оглавление

ПОЧЕМУ КРИОДИНАМИКА ПОЛЬЗУЕТСЯ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ?	3
Об авторе	5
АННОТАЦИИ	ε
ПРЕДИСЛОВИЕ	7
КРАТКАЯ ИСТОРИЯ КРИОДИНАМИКИ	8
История курсов и компонентов	g
Выводы в результате поисков компонентов	10
ЭТАПЫ БОЛЬШОГО ПУТИ	13
Старость, это болезнь	13
Фабрика ядов - шутка Мечникова	14
Нормальный процесс старения	16
Миф об отмирании нейронов	18
Лекарства снимают только симптомы, но нарушаю биохимию	
Витамины и лекарства	20
Оздоровительные методики - обзор	22
Вымоем полы и заодно отмоем печень?	23
Лимфатическая система головного мозга	24

О массаже шеи	26
ЗОЖники - специалисты "всего"	28
Гормоны, любовь и всё остальное	32
Гипофиз	34
Рефлексы условные и безусловные	36
Хроническая усталость	36
Цепная реакция старения	37
Миф о теломерах	37
Краткий обзор методов омоложения	38
Врач! Да излечится сам!	39
Косметология и мыло "пушистое"	40
Врачи и гуру в победных реляциях	41
Фантазии футурологов	42
Переход на прямохождение	42
Болезни проявляются не сразу	43
Алкоголь	44
Питание, ожирение, патологии, диеты	44
Калории и "здоровое питание"	45
Анорексия и булимия	48
Карательная кулинария	49
Диетология, это обычный бизнес	50
Кровеносные сосуды	51
Аденогипофиз + нейрогипофиз	52
Организм сам себе целитель	54
Зависть, тоска, злоба, пьянство, наркомания	56
Суть криодинамики	58
БЗО - Большое Затылочное Отверстие	58
Иммунитет всегда в работе или на благо или во вред	60
Гипоталамус	61
Криодинамика - физиотерапия	62
ПОЧЕМУ ИМЕННО ЛЕД, А НЕ ПАЛОЧКИ ДЛЯ ПРИЖИГАНИЯ	62
Краткий список возможностей криодинамики (полных курсов):	63
Показания к криодинамике	63
Некоторые вопросы	66
Реабилитация и косметологический эффект	66
Как профилактическое средство	67
Наркомания	67
Алкоголизм, пьянство	67
Верить в чудо? Зачем?	
Условия прохождения курсов криодинамики	68

Схема криодинамики	68
Обратите внимание	69
Обычные вопросы по схеме	70
Обязательные компоненты криодинамики	71
Лимбическая система – на первом месте гипоталамус и гипофиз	72
Что контролирует лимбическая система?	73
Существует пять автономных систем гемодинамики:	73
Вывод	74
Резонансное звукопоглощение	75
Эффект АЛС	75
КР – аудиокоррекция криниосакального ритма	77
Флеш/Супер-Флеш	78
Магниты для льда	80
Эффект магнитов	81
Х-глина	81
Варианты курсов криодинамики	82
Какой курс нужен именно вам?	83
МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ КРИОДИНАМИКИ	84
Цель — нормализация гормонального баланса	85
Вновь к вопросу о питании	85
Это интересно: диетологи многостаночники	88
Онкология и криодинамика (пример)	89
Почта криодинамики	94
ТИПИЧНЫЕ ВОПРОСЫ	94
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	100
О Второй части книги	101
Ланные по криодинамике	102

Здоровый нищий счастливее больного короля *Артур Шопенгауэр*

Об авторе

Создатель омолаживающей и оздоравливающей методики "криодинамика" Сергей Васильевич Никитин родился в Санкт Петербурге. Окончил ЛГУ им. Жданова, затем ГИДУВ (СЗГМУ им. Мечникова, кафедра "восстановительная медицина") и, просто для себя, уже в зрелом возрасте, чтобы разобраться в некоторых аспектах бытия - СПб Духовную Академию (платно – 2 года).

После университета и СЗГМУ последовала многолетняя научная работа в лаборатории экспериментальной психологии "закрытого" НИИ МО СССР, аспирантура и почти 13 лет в областной психоневрологической больнице и диспансере г. Ленинграда патопсихологом (клиническим психологом). Кандидат наук с 1982 года — диссертация (гриф — "для служебного пользования" ГУИТУ СССР) о некоторых психологических проблемах неформальных лидеров в местах лишения свободы общего режима на примере учреждения УС-20/6 (ИТК).



В течении ряда лет проживал в США (не эмиграция!), в 1999 году окончательно вернулся в Россию, а в 2003 году отказался от гражданства США и сдал в ген.консульство в Петербурге паспорт гражданина Соединенных Штатов, который получил в 1991 году по факту легального пребывания на территории США в момент "августовского" путча ГКЧП.

Пять лет работал (по совместительству, удаленно) журналистом в ряде СМИ (в частности, в ИД "ШАНС") обозревателем рынка медицинских услуг и продовольственных товаров. В результате была издана книга "Осторожно! Вредные продукты" (под псевдонимом "Михаил Ефремов").

Это первая в России и СНГ книга о "продуктах, которые совсем не продукты" и первая книга на русском, рассчитанная на обычных читателей о ГМ-продуктах питания. Именно с нее и понесся шквал, теперь всем знакомый, "разоблачительных" телепередач по всем каналам Российского ТВ, а также многие периодические издания открыли у себя постоянные рублики о фальсифицированных продуктах питания. Книгу можно с полным основанием считать "классической" за ее "первость" и основательность — полную авторскую версию можно скачать: https://криодинамика.pф/#prod

Карьера в печатных СМИ завершилась должностью главного редактора "Альманах Целителя" (СПб, рег. ПИ № ФС2-8955), которую Сергей Никитин занимал почти 5 лет.

Сергей Никитин — автор восьми книг по прикладной психологии, пяти книг художественно-исторического содержания. Одна из них — "Не зачатый, но распятый" (о гностическом христианстве) в 2000 году была запрещена. Он является основоположником абсолютно нового лечебного направления — архетипной шумотерапии (АЛС).

Было много приглашений принять участие в различных телепередачах, но Сергей Никитин отвечал неизменным отказом, но согласился на съемки 22-23 сентября 2009 г. телеканал СТБ (Украина, шефредактор Виталий Лилин) и в марте 2016 года РЕН-ТВ (передача вышла 23 марта 2016).

Прим.: Сергею Никитину давно идёт седьмой десяток лет, фото - август 2018 года "как есть", без редактирования – это кадр из ролика <u>"Питание и криодинамика"</u>

Страница С. Никитина в "вконтакте": https://vk.com/nikitin krio

Для перехода по ссылкам в тексте книги, нажмите клавишу Ctrl и кликните мышкой по нужной ссылке.

АННОТАЦИИ

Писать аннотацию к книге Сергея Никитина — совершенно неблагодарная задача: он сам с большим мастерством способен открыть в оригинальном тексте больше, чем в нем написано. Поэтому лишь подчеркну не традиционность для отечественного читателя предлагаемого подхода к пониманию того, что такое медицина и целительство. Несомненно — криодинамика, это лечение нового века. Это совершенно новый взгляд и на бо-лезнь, и на средства лечения.

В книге не говорится о том, что хорошо, а что плохо, как это может кому-то показаться. В ней говорится о том, что есть на самом деле. Потому и уникальна эта книга, что даже те читатели, кто не станет делать криодина-мику, уже продлят свою жизнь, благодаря тем полученным знаниям о медицине и о целительстве, которые так долго и столь тщательно скрываются от "неподготовленного" человека. А ведь без здоровья даже богатство и известность лишено всякого смысла.

А. Ц. ТХОСТОВ, ДОКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК.

Название книги говоритсамо за себя: "Криодинамика –современный способ не стареть" –современный способ сохранить молодость, красоту, здоровье и еще возможность продлить жизнь, сделать ее интересной и насыщенной, поскольку благодаря применению криодинамики у вас появятся новые мысли, желания, идеи и силы для их воплощения, т. е. ваша жизнь измениться и количественно, и качественно.

Книга Сергея Никитина "Современный способ не стареть – криодинамика" очень грамотно написана с точки зрения медицины и физиологии человека, интересна в изложении и доступна для понимания рядового читателя.

В. М. Воробейчиков, доктор медицинских наук, ведущий научный сотрудник ГОСНИИ Арктики и Антарктики, участник ряда экспедиций в Антарктиду, обладатель свыше 30 патентов на научные открытия в области медицины и физиологии – 55 лет стажа по специальности, 60 лет общего стажа в медицине.

Видео, в котором Владимир Михайлович делится своим мнение о криодинамике

Мнения других специалистов о Криодинамике: https://криодинамика.pф/mneniya-spetsialistov

ПРЕДИСЛОВИЕ

Люди не умирают, они убивают сами себя. Сенека

История медицины не знает естественной смерти человеческого организма от старости, то есть смерти оттого, что клетки перестали делиться или прекратились биохимические реакции. Клетки бесконечно рождаются, а значит, они беспрерывно молоды, ибо все, что рождается, рождается молодым просто по определению. И, пока человек принимает пищу, биохимические реакции не прекратятся.

Исходя из этих двух аксиом, мы и приступим к самостоятельному оздоровлению и, тем самым, к омоложению и даже продлению самой жизни.



Книги с описанием криодинамики были изданы в России, Чехии, Германии, Англии, США, Канаде, Болгарии...

Результативность криодинамики оказалась необычайно высокая, а действие иного шире. Она полностью восстанавливает гормональный баланс, включает механизм самоисцеления организма и имеет ярко выраженный косметический эффект — улучшается цвет лица, разглаживаются морщины, восстанавливает упругость кожи и "форм" и т. д. Оскар Уайльд мудро заметил - "Только поверхностные люди не судят по внешности".

Методика исключает прием каких-либо лекарств или БАДов, применение электроприборов, биорезонанса или фитотерапию — криодинамика физиологичная и биологически чистая. Криодинамика необычайно проста — все процедуры можно делать самостоятельно в домашних условиях.

Никакое лекарство, никакие упражнения, включая йоговское стояние на голове, никакие настойки из трав не способны нормализовать лимфо- кровоток головного мозга на капиллярном уровне, тогдакак мозг, все клетки мозга питаются и выводят продукты жизнедеятельности (токсины) по капиллярам и лимфатической системе головного мозга.

Действие криодинамики намного больше и шире, чем восстановление крово-лимфоснабжения головного мозга. Сделать это лекарствами, настоями "травок" или упражнениями - не получится.

На рисунке - лимфатическая система головного мозга, о которой ничего не знают подавляющее число российских врачей. Мало того, что не знают, но и знать не хотят, потому что в медвузе об этой системе ничего не говорили.

Все фито-настойки действуют так же, как и лекарств, но опаснее, т.к. не проходят очистку от токсинов, а

также традиционно нарушается определенное время сбора трав (который у каждой "травки" свой), их сушка, условия хранения и т.д. - время настоящих травников давно в прошлом, сейчас на первом месте объем продаж.

Травы, шишки, листья, ветки и прочий гербарий для фитотерапии, как и грибы, хорошо вбирают в себя все токсины и канцерогены из окружающей среды. Пора уяснить, что не бывает никакого здоровья от средств, которые нужно принимать внутрь, а иначе будет, как всегда, как и с лекарствами, когда "одно лечим, а другое калечим".

Фитотерапия имеет те же побочные эффекты, что и лекарства. Вовсе не случайно, что в XXI веке "лечение травками" практически сошло на нет - слишком много осложнений, обострений, патологическое воздействие на здоровые внутренние органы и даже летальных исходов от аллергических реакций.

Необходимо сто раз подумать, принимать тот или иной лекарственный препарат, если указан хоть один побочный эффект. Учитывайте, что у каждого лекарства есть не выявленные побочности, да и производители всеми силами стараются скрыть побочные эффекты, указывая только те, которые невозможно скрыть.

Говорить, что важнее для здоровья и замедления процессов старения, - кровоток или лимфоток, нет смысла. Эти две системы одинаково важны. Кровоток доставляет кислород и питание клеткам мозга, лимфа отводит продукты жизнедеятельности, патогены (бактерии, вирусы, грибки и т.д.) и очищает мозг. Если в этих системах нет нарушений, то и гормональная система будет нормально функционировать, своевременно производя жизненно важные гормоны в нужном количестве.

О лимфатической системе головного мозга и её роли в оздоровлении организма, я (С. Никитин) говорил ещё в далёком 1987 году, но тогда академические мэтры поднимали меня на смех, приговаривая, что я ничего не смыслю в анатомии, но... прошло время и ныне, начиная с 2015 года, официальная медицина признала, что в головном мозге есть своя лимфатическая система. Как говорится и века не прошло, как учёные мужи узрели то, что было открыто ещё в начале XIX века.

В связи с тем, что в формальной медицине есть термин "криодинамика", методика, описанная в данной книге, во избежание путаницы, рекомендуется называть — "Криодинамика по Никитину", но далее, для простоты, будет указываться просто, как "криодинамика".

В данной книге мы сделаем краткий обзор наиболее раскрученных "систем омоложения", а также некоторые галлюцинации официальной медицины, которая выдаёт желаемое за действительное и давно и прочно погрязла в догматике, и превратилась в отдел маркетинга фармацевтических корпораций.

Вас покоробило, моё отверждение, что медицина всего лишь отдел маркетинга? Тогда ответьте сами себе: врачи утверждают, что категорически нельзя заниматься самолечением. Верно? Тогда почему по всем каналам ТВ, по FM, в печатных и электронным СМИ, круглосуточно, в режим нон-стоп, без выходных, рекламируются лекарства, подавляющее большинство из которых (например, Велсон, Ноопепт, да даже Ношпа) не прошли вообще никакие проверки и не имеют доказанной эффективности, а побочные эффекты не опредены?

Рекламируют именно для самолечения. Может быть врачи вышли на демонстрацию протеста против этой вакханалии? Нет, конечно, гуманисты в белых халатах сами участвуют в "продвижении здоровья", традиционно ссылаясь на "маленькие зарплаты".

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ КРИОДИНАМИКИ

Методика криодинамика создавалась в 1985 году в условиях психоневрологической клиники для немедикаментозного лечения эндогенной депрессии в основном у адептов трансцендентальной медитации (ТМ).

Дело в том, что систематические занятия ТМ приводит к крайне тяжелому депрессивному состоянию, неподдающемуся принятой в мировой практике лечению.

Кроме того, в результате многочисленных исследований в различных странах, установлено, что ТМ стимулирует выработку "заместительных" гормонов смерти (В. Денкла, 1977 г.), однако в начале занятий ТМ внешний вид адептов улучшается, что и создает иллюзию полезности ТМ.

Как известно, 16 мая 1985 года вышел очередной Указ Президиума Верховного Совета "О мерах по усилению борьбы против пьянства и алкоголизма, искоренению самогоноварения".

По "указу" пить меньше не стали, но наш обычный контингент "скорые" отвозили уже в соматические больницы с отравлениями суррогатами алкоголя – пили всё, от клея и тормозной жидкости, до политуры, путая щелочную со спиртовой.

Именно в это время трансцендентальная медитация стала входить в моду (ныне, в XXI веке, трансцендентальная медитация, к счастью, почти забыта). Можно предположить, что население СССР, при резком ограничении продажи спиртного, понемногу сходило с ума от "репрессивной трезвости" и стало кидаться в другую крайность.

Но что послужило толчком к созданию криодинамики? Как возникла идея найти способ биологически чистого воздействия на головной мозг?

9 ноября 1985 года "Ленинградская правда" опубликовала небольшую статью о радиоактивных "пилюлях счастья", разрабатываемых в управлении перспективных исследований министерства обороны Великобритании. Речь шла об идеи найти синтетическую замену эндорфинам.

Эта статья с полубезумной идеей британских ученых (синтетических эндорфинов!?) и послужила толчком к созданию криодинамики. Точнее, невольно указала правильное направление — источник долголетия и здоровья нужно искать именно в гипофизе.

Нельзя сказать, что криодинамика появилась благодаря маленькой статьи в "Ленинградской правде". Но эта заметка послужила катализатором, когда все ранее обдумываемые идеи собрались воедино в четкую мысль.



Результативность криодинамики оказалась необычайно высокой и обнаружились масса "побочных" эффектов — резкое улучшение общего эмоционального состояния, полное снятие "синдрома хронической усталости", излечение огромного списка психосоматических заболеваний, ярко выраженный косметический эффект и т. д.

Первый раз я (С. Никитин) испытал криодинамику на себе и после предложил попробовать своим знакомым, дальше, что называется, пошло-поехало.

Впервые методика была обнародована в 1990 году с помощью печатной машинки и последующей ксерографии в количестве примерно 300 экз., см. фото брошюры чуть выше.

Эта уникальная публикация на грязно-серой чуть ли не оберточной бумаге в количестве одной штуки тщательно хранится у автора, как раритет. Вторая,

"самиздатовская" публикация, последовала в 1995 году (тираж ок. 400 зкз.), третья и четвертая в 1999 и 2001 гг. соответственно.

В Интернете криодинамика была размещена на нескольких сайтах, к примеру, в 1994 году (это год начала интернета в России), в частности по адресу: http://lesi.newmail.ru (сейчас этого сайта нет).

Историю создания криодинамики со всеми ссылками можно прочитать на нашем сайте, страница <u>Краткая исто-рия криодинамики: https://криодинамика.pф/kratkaja-istorija-kriodinamiki.html</u>

История курсов и компонентов

В первых брошюрах с описанием криодинамики (в такой, как на фото выше) была указана нулевая схема, которая с небольшими изменениями вошла во все книги о криодинамике — "Книга, продлевающая жизнь", "Новый способ не стареть", и в настоящую книгу - "Современный способ не стареть — криодинамика" и т.д. Нулевая схема названа так, потому что она не учитывает индивидуальные особенности конкретного человека и с индивидуальными схемами ("А" и "В") не имеет ничего общего. Индивидуальные схемы даже

не основаны на нулевой схеме, там совершенно другой алгоритм. Нулевая схема описана в книгах для иллюстрации.

Все издания, начиная с 1999 года, с идентичным содержанием, менялась лишь обложка и название книг: каждое издательство, по понятным причинам, хотело выделить книгу среди других её изданий.

Первоначально — 1986-1988 гг. - при прохождении курсов криодинамики применялся аспирин, как кроворазжижающий. Предполагалось, хотя и были сомнения, что аспирин поможет нормализовать кровоток головного мозга. Сомнения подтвердились — эффективность аспирина при прохождении месячного курса криодинамики оказалась крайне низкой, а риски при его применения крайне высокими.

На рубеже 1988-89 годов к приёму аспирина был добавлен в то время считавшийся эксклюзивным БАД для усиления действия аспирина. Название БАД не указываю, потому что он давно снят с продажи. Более того, ещё действовали стандарты советской медицины и этот БАД был официально запрещен и потому продавался "из-под полы" по так называемому "сетевому маркетингу", как присно памятный Гербалайф.

Одновременно с этим мною искались иные способы, чтобы исключить из курсов аспирин и БАД, и вообще отказаться от каких-либо медицинских препаратов и БАДов. Аспирин имеет массу противопоказаний, показал малую эффективность в курсах криодинамики, а его прием в течении месяца (это курс криодинамики) крайне опасен даже для физически здорового человека.

БАД, которым предполагалось усилить действие аспирина, как кроворазжижающий, имел огромный список противопоказаний и несовместимость с большим списком обычных лекарств (я специально консультировался в НИИ Скорой помощи им. Джанелидзе, г. Ленинграда) и, как показала практика, сомнительное действие.

В 1991-92 годах была создана АЛС (аудиокоррекция лимбической системы, об АЛС далее подробно), к АЛС подключена "аудиокоррекция краниосакрального ритма" (КР, далее будет подробнее) и следом Флеш (далее будет описание).

Магниты, х-глина и Крио-Нектар были привнесены в начале нулевых. Эти средства позволили сделать криодинамику комплексной, когда все средства работают по принципу синергизма, усиливая действе друг друга.

Крио-Нектар вначале применялся только в индивидуальных курсах и в продаже его не было. Очень мало было сырья для его производства. Но со временем поставки наладились и сейчас он у нас в продаже, однако перебои бывают и при заказе Крио-Нектар нужно уточнить есть ли он в наличии.

Выводы в результате поисков компонентов

С приемом аспирина (ASA, ацетилсалициловая кислота, кардио-магнил, аспирин-кардио и т.д.) и прочими кроворазжижающими, нужно быть крайне осторожными. Прежде чем их принимать, необходимо 100 раз подумать о рисках даже после приема одной таблетки. Крайне высока вероятность получить внутреннее кровотечение, и тогда никакой врач вам не поможет, а чем это кровотечение закончится, можно только гадать, молиться и надеяться.

Считать аспирин, как это пишут в рекламе и в аннотации, "обезболивающим", "жаропонижающим" и "противовоспалительным" можно только в состоянии полной невменяемости. Продукт коры ивы - аспирин, известен почти 160 лет, но до сих пор неопределенно его действие на организм, включая побочные эффекты, и как он скажется через месяц, через год, через 5 или 10 лет.

В Голливудских фильмах, в которых по любому поводу принимают аспирин, всего лишь скрытая реклама этого снадобья. Вообще нужно учитывать, если в фильме показывают этикетку или говорят название какоголибо товара или лекарства, то это product placement (срытая реклама), производитель просто "спонсировал" съемку фильма или принес конверт постановщикам, ничего случайного в картинку фильма не попадёт.

Как я уже сказал - аспирин известен почти 160 лет. Врачи именно аспирином чуть не довели до смерти сына Николая II царевича Алексея. Как бы не ругали Григория Распутина, но именно он спас Алексея от смерти, выгнав врачей и отменив аспирин, за что и получил бесконечное доверие и благодарность царской семьи (а не за молитвы, как это описано у Валентина Пикуля и его переписчиков).

Аспирин во время Великой Отечественной Войны, при тотальном дефиците лекарств, давали больным и раненым только как плацебо, никто не ждал от аспирина волшебной эффективности. Если кто сомневается, то можно предложить - "Опыт советской медицины в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.", под редакцией Смирнова Е., Гирголава С., Орбели Л., Вторую часть "Терапия", 1952 г., Москва.

БАД, который применялся в первые годы криодинамики имел в своём составе Гинкго Билоба. В то время в СССР о нём никто не знал. Когда я приехал в США, то, как оказалось, публикаций о нём что называется "выше крыши". На родине Гинкго Билоба в Китае он применяется только как глистогонное средство и в изготовлении репеллентов. Россия единственная страна, в которой Гинкго Билоба... "улучшает мозговое кровоснабжение", что тут скажешь - и смешно, и грустно.

По поводу "снижения" холестерина я изначально не заморачивался, потому что в 80-х годах уже было хорошо известно, что холестерин никак не влияет на возникновение атеросклероза и прочих "бляшек". Холестерин может появляться в кровеносном русле, но только для ремонта кровеносных сосудов, а не как создатель тромбов. Российская медицина, как почти всегда, борется не с причиной заболевания, а с тем, что считает причиной болезни, то, что указали какие-то светилы медицины.

Ноотропил и тот же ноотропил под различными названиями — Пирацетам, Диваза и т.д. я даже не рассматривал. В начале 70-х годов XX века было известно, что это пустышки. Во всем мире, кроме России, ноотропы не рассматривают, как что-то улучшающие "в мозгу", в США, к примеру, он продаётся как БАД, потому как не оказывает какого-либо влияния на мозг и применяется в тамошней психотерапии, как плацебо.

Применять ли при прохождении курса криодинамики не в меру раскрученный глицин, оставляю на ваше усмотрение, лично я /Сергей Никитин/ воздерживаюсь от этой заменимой аминокислоты (именно заменимой, а не как пишут в рекламе "глицин - незаменимая аминокислота").

Что самое главное - все изменения и дополнения на порядок повысили эффективность криодинамики, сделали её безопасной с полным отсутствием побочных эффектов. Всё это доказано на практике, не in vitro, а in vivo, в течение десятилетий.

Помимо нормализации кровоснабжения головного мозга, нормализуется работа <u>глимфатической системы</u>, которую никакими лекарствами не привести в норму, но разрушить запросто, всё это вместе приводит в норму гормональный фон и работу иммунной системы. Если кто-то скажет, что этого мало, то ему нужно знать, что качество и продолжительность жизни зависит только от "головы". Даже образ мыслей, поведение, качество самой жизни, социальные и личные успехи всё это зависит только от гормонального фона.

В последнее время всё чаще и чаще встречаются "рекомендации", что только растяжки могут сохранить здоровье и молодость, дескать – растяжки наше всё.

Вступать в спор с ретрансляторами этих "рекомендаций" (от Дикуля, Берга, Нельсона, Кокконена и прочих "специалистов") нет смысла. Доморощенные советчики, это люди, которые понятия не имеют ни о физиологии, ни об анатомии (как пример, в рекламе адептов растяжек постоянно пишется глупейшая фраза — "хрящи и связки не имеют кровоснабжения"), так о чём с ними разговаривать? Какие приводить аргументы?

Нет смысла и спрашивать, почему именно связки, гибкость тела, способны оздоровить и продлить жизнь? Это обычная путаница, когда в головах каша и последствия ставят причиной.

Гибкость тела, это генетический фактор. Профессиональные спортсмены проходят отбор и если, например, для гимнастики тело претендента недостаточно гибкое, то никакие тренировки не сделают из него гимнаста, и он отсеивается.

Никого не удивляют требования для поступления в балетное училище, понимая, что танцевать в балете может далеко не каждый, но со спортом угнездилось заблуждение, что тренировки из любого сделают мастером спорта в любой спортивной дисциплине или, как минимум, "живот в кубиках".

Если плечи претендента для пловца не прямые, то никакие тренировки не выпрямят покатые плечи и он может плавать только как любитель, для своего удовольствия.



Фото чемпионки по плаванью Юлии Ефимовой, плечи, разумеется, прямые.

К примеру, киногерой Джейсон Стейтем, с его покатыми плечами, в жизни даже близко никак не сможет соответствовать созданному образу "крутого мачо", как и Шварценеггер, который максимум что может, это стоять на сцене, принимать позы и демонстрировать мышцы.

Если кто сомневается в сказанном, то можно предложить ему путем тренировок сделать из флегматика выдающегося боксера. Будет любопытно посмотреть на флегматика с молниеносной реакцией. Может быть, у циркового артиста Дикуля это получится? Но, увы, у него все рекорды не на соревнованиях, а на камеру, для Ютуба, профессиональные спортсмены "метод Дикуля" не используют.

Долго и нудно объяснять к чему могут привести "растяжение связок" нет смысла, но отмечу, что точно ни к здоровью, ни к долголетию, а однажды травмированная связка уже никогда не восстановится и в ближайшем будущем любителей "растягиваться", ждут нешуточные боли.

Можно "разогнать" кровоток бегом или фитнесом, но это кратковременный разгон, на время бега, занятий на тренажерах или фитнесом. Нужно учитывать, что этот кратковременный разгон кровотока таит в себе неустранимую опасность - излишние нагрузки на весь организм в целом, на внутренние органы, на мышцы, скелет, связки и суставы... Учтем, как я уже сказал, что травмирование связок необратимо, и эта травма останется с вами навсегда, а травма связок и суставов, это когда от ноющей боли без таблетки будет не заснуть.

Организм, вегетативная нервная система (она не контролируется сознанием и работает по своей программе) не знает, что бег и фитнес, это "оздоровление" и потому принимает эту нагрузку за экстремальную ситуацию и вбрасывает в кровь гормоны стресса, чтобы помочь организму выбраться из этой экстремальной ситуации.

Физически здоровый человек, без лишнего веса, если он не фанат бега-тренажеров-фитнеса, если у него нет проблем с повышенной свертываемости крови (гормоны стресса повышают свертываемость крови тем самым способствую образование тромбов в кровяном русле) до определенного возраста может восстанавливаться после физических нагрузок. Но человек ослабленный каким-либо заболеванием, имеющий лишний вес (а таких людей большинство в любой популяции), подобные нагрузки категорически противопоказаны.

Прыжки в фитнесе и в спорте, особенно активные прыжки и энергичные наклоны головы, нарушают работу отолитов в среднем ухе. Результат - потеря или сложности с ориентацией в пространстве и постоянная головная боль. Этот "букет" останется с вами на всю оставшуюся жизнь, нет средств, чтобы привести отолиты в нормальное состояние.

В России нарушение работы отолитов медициной не диагностируется, и врачи просто ставят мифической диагноз "вегето-сосудистая дистония" (ВСД), чтобы выписать какую-нибудь аптечную дрянь с побочными эффектами, которая вам абсолютно не нужна и отвязаться от вас - идите домой и принимайте таблетки. Диагноза ВСД нет нигде в мире, он есть только в российской медицине, как наследство от нищей советской медицины.

Есть и ещё один фактор нарушения гормонального баланса и ослабления иммунитета, который с каждым годом набирает обороты – путешествия, перелеты на курорты "райские места".

При резком изменении циркадного ритма, например, при авиаперелёте на "отдых" с пересечением часовых поясов с разницей даже на полтора-два часа, происходит сбой биологических часов. В медицине это нарушение называется "острый десинхроноз" или "джетлаг" (от англ. jet lag "реактивный самолёт" - синдром смены часового пояса). Джетлаг особенно опасен, когда на него накладывается физиологический стресс, вызванный резкой сменой климатических условий, например, человек из осени за пару часов попадает в разгар лета, подробнее здесь - "Острый десинхроноз или джетлаг"

Если с 1986 года, то почему никто не слышал про криодинамику?

Криодинамика позволяет без неоправданных физических нагрузок не только нормализовать кровоснабжение головного мозга, но и привести в норму лимфоток головного мозга, тем самым нормализуется гормональный баланс и, как следствие, приведение в норму иммунную систему.

ЭТАПЫ БОЛЬШОГО ПУТИ

1985-86 г.г. – создание методики криодинамика.

1991 год – разработка АЛС и апробирование индивидуальных схем процедур со льдом (до этого в курсах криодинамики применялись другие средства, менее эффективные).

1992 год – криодинамика получила "Похвальный лист" Русской православной церкви.

2000 год — диплом Королевской ассоциации альтернативной медицины Великобритании.

2003 год – дипломом I степени Российского общества защиты прав пациентов.

2003 год – пройдена добровольная сертификация в ТЕСТ-Санкт-Петербург (ГосСтандарт РФ).

2003 год — автора криодинамики, Никитина С. В., избрали почетным членом "Королевской ассоциации альтернативной медицины Великобритании и стран Британского содружества".

Старость, это болезнь

Много ли существует видов здоровья? Увы, нет, существует только один вид – само здоровье, пусть даже в субъективных понятиях; но болезней – миллионы. Наше самочувствие и поведение во многом определяется работой внутренних органов. Когда все органы гармонично работают, мы не чувствуем ни своего сердца, ни печени, ни почек, ни желудка. Чувство бодрости, силы и здоровья основывают то, что мы и называем "хорошее настроение".

Заболевание какого-либо органа моментально сказывается на нашем самочувствии. Расстройства в работе вызывают в рецепторах органов импульсы, воздействующие на мозг. Больной начинает ощущать, что гдето колет, или режет, или ноет. Внутренние органы влияют на психику, но существует и обратная связь. Известно, что в критических ситуациях силы удесятеряются, все органы приходят в активное состояние, возбуждаемое импульсами мозга. Стоит отметить, что психическая энергия, возникшая в ответ на стрессовую ситуацию, избирает уязвимые места — ослабленные внутренние органы, т. н. "органы-мишени".

Ни одна болячка не появляется вдруг, даже инфекционная, вирусная, для каждой нужно время и сбоя работы систем организма, чтобы начать свой патологический процесс. Вызвать же сбой работы иммунитета, способны даже легкий насморк или банальное пищевое отравление, похудательная диета, "лечебное голодание" или интенсивная, "оздоровительная" физическая нагрузка; причин сбоя, как и их сочетаний — миллионы и у каждого они индивидуальны. Ясно лишь одно - нужно восстанавливать иммунитет, а не расширять ассортимент домашней аптечки.

Термин "геронтология" (от греч. gerontos — старик), как указано во всех энциклопедиях, — "...наука, изучающая старение живых организмов, в том числе и человека" — можно счесть предельно неудачным.

Геронтологу открывается неопределенное изучательство всего, что имеет хоть какое-нибудь отношение к старости — старческое изменение зубов, органов, поседение или выпадение волос, но никак причину старения и отыскание способов продление жизни, замедление процесса старения. По существу, геронтология изучает следствие, но не причины старения. Это, уже не говоря о прискорбном, — "в том числе".

В официальной медицине принято считать, что вначале происходит стремительный рост и развитие физиологических и психических качеств: жизнь динамична. Затем процессы стабилизируются и следом начинается затухание функций, ограниченность движений, ветшание и смерть.

Но даже при поверхностном ознакомлении с этой схемой "изменений", появляются вопросы. За счет чего и почему они происходят? Практически любой врач ничего не ответит, ведь он "проходил" "лечебное дело"

по учебникам, которые создавались не исследователями и не врачами-практиками, а профессорами (лектор), то есть рассказчиков чужих, уже изначально обветшавших идей и верований (на 2007 год обучение в медвузах шло по учебникам, составленных в 1961 году!).

Приняв описанный процесс "затухания" за единственно правильный, формальная медицина не отвечает на "простой" вопрос о причинах старения, дескать, организм с возрастом старится и всё, что тут неясного? На фоне сего истолкования особо трогательно смотрится монополия медицины на "здравоохранение" и ее агрессивная политика против традиционных (народных) целителей и альтернативных средств и способов оздоровления.

Чтобы не оставить вопрос о достижимости здоровья и долголетия гласом вопиющим, попробуем самостоятельно разобраться, откинув мнения жрецов и светил от формальной, как бы "научной" медицины, которую ныне принято лживо называть "традиционной".

Итак, за счет чего совершаются возрастные изменения обмена веществ? Что тому виной и как можно если и не замедлить эти изменения, то хотя бы не ускорять их и привести в физиологическую норму, потому что, по современным воззрениям, нормальная долгота человеческой жизни, как биологического вида Homo Erectus или Homo Sapiens, что суть одно и то же, должна достигать не менее 115-120 лет. А по слова известного физиолога И. Р. Тарханова: "Человеку стыдно умирать ранее 100 лет"

В 1825 г. английский математик Бенджамин Гомперц вывел формулу увеличивающейся с возрастом вероятности смерти. На ее основе он доказал, что предел жизни человека равен 100 – 110 годам (см. Курцмен Дж., Гордон Ф. "Да сгинет смерть! Победа над старением и продление жизни", М., Мир, 1982. 215 с.).

По данным А. В. Нагорного с соавторами "Проблемы старения и долголетия", М., 1963: продолжительность жизни человека составляет 100 – 120 лет.

Геронтолог А. Н. Рубакин считает, что верхний биологический предел жизни — 100 лет, биолог Рой Уолфорд — 130 (Россет Э. "Продолжительность человеческой жизни", М., Прогресс, 1981). И т.д., но, как мы видим, это не 60 и не 80 лет жизни.

Замечательный ученый <u>Илья Ильич Мечников</u> в своем очерке "О целебных силах организма" утверждал "Старость — это болезнь, которую надо лечить как всякую другую".

Слово "старость" понятие не паспортного, а истинного — биологического возраста. Рак, атеросклероз, излишний вес, маразм, пьянство, уныние, целлюлит и т. п. это разные проявления основного недуга - болезни старость.

Симптомы старения — морщины, потухшие глаза и рыхлая походка могут проявиться и в 20, и в 40, и в 50 лет, и отсутствовать в 80-90 лет. Посему, для понимания сути методики криодинамика, сделаем краткий обзор "альтернатив" и немного углубимся в историю такого важного для всех нас дела оздоровления и продления полноценной жизни.

Именно полноценной жизни, а не таблеточное продления агонии жизни, когда человек в самом сознательном и цветущем возрасте (дети уже выросли, карьера сделана и можно передохнуть и пожить для себя), не выходит из круга болезней и живет, чтобы повысить благосостояние аптекарей.

Фабрика ядов - шутка Мечникова

Причиной болезни "старость", по мнению Мечникова, является замена "благородных" клеток в органах соединительной тканью. В 1908 году одной парижской газете Илья Ильич дал интервью, в котором, упомянув лактобациллин (кефир, йогурт), заговорил о 250-летней перспективе человеческой жизни. В качестве средства от старости он шутливо предложил кисломолочные продукты. Дескать, заквасочные культуры убивают гнилостную микрофлору в толстой кишке в этой "фабрике ядов и шлаков". Эта шутка породила миллионы "специалистов" по очистке от мифических шлаков.

В организме могут накапливаться токсины, но тогда говорят об интоксикации (алкогольная, наркотическая, при беременности и т.д.), а не о шлаках. В частности, в медицине применяется метод "очистки крови" – гемосорбция. Технология ее проста – кровь пропускают через сорбент (поглотитель), вытягивающий из нее

продукты жизнедеятельности самого организма и болезнетворных бактерий, которые больной организм вывести уже не в состоянии.

Речь идет о процедурах, которые называются - экстракорпоральная детоксикация. В неё обычно включают — плазмаферез и ликворосорбцию.

Поясню: ликворосорбция — фильтрация ликвора (спинномозговой жидкости). Плазмаферез —разделение крови на элементы (клетки) и плазму, т. е. ту ее часть, которая является раствором белков и не содержит никаких клеток — ни эритроцитов, не лейкоцитов. После разделения форменные элементы возвращают в кровяное русло, а плазму выливают в канализацию, замещая ее физиологическим раствором (раствор поваренной соли, NaCl+ H_2O).

Чтобы кровь и плазма не сворачивались в перекачивающем аппарате и в сорбенте, её насыщают гепарином – веществом, не позволяющем крови сворачиваться.

Все три процедуры связаны с нарушением кожных покровов (а в случае ликворосорбции — и с нарушением твердой оболочки спинного мозга) и проникновением во внутренние среды организма и потому являются хирургическими вмешательствами со всеми вытекающими последствиями — необходимость в стерильности (вирусные гепатиты и т. д., не стоит забывать и о вирусной природе некоторых видов онкологии) и реальная возможность послеоперационных осложнений.

Кроме того, благодаря насыщению крови гепарином, подобные процедуры могут оказаться опасными для организма в целом, и делать их для профилактики или омоложения затея глупая.

Пример

Шоумен и рекордсмен в силовых видах спорта, президент всероссийской федерации силового экстрима 46-летний В. Е. Турчинский скончался после "омоложения" плазмаферезом.

В государственных клиниках, плазмаферез применяется для снятия "ломки" у наркоманов, когда вопрос стоит о жизни или смерти. Это единственный случай, когда применение плазмафереза оправдано. Но применять этот метод для омоложения или оздоровления — дикость, о которой, начиная с 1988 года, я (С. Никитин) указывал в описании методики криодинамики.

Пусть этот трагический пример послужит предостережением для тех, кто безоглядно верит рекламным посылам некоторых медцентров и страдает "оголтелым позитивизмом".

Илья Мечников всерьез никогда не рассматривал лактобациллин (кефир, йогурт, всяческие виды простокваши и т. п.) в качестве средств для здоровья и от старости. Но ответа, отчего происходит замена "благородных" клеток в органах соединительной тканью мы не получаем. Доказано: ежедневный кефир-йогурт, как и ампутация "фабрики ядов и шлаков"—толстой кишки —для увеличения продолжительности жизни и оздоровления, ничего не дают.

Более того, всевозможные "очистки от шлаков" вполне способны в короткое время разрушить здоровье, в частности, "очистительные" клизмы нарушают водно-солевой баланс, а это быстро приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, а нарушение микрофлоры толстой кишки к аутоиммунным заболеваниям и тогда прежняя жизни "во шлаках" покажется раем.

Вероятно многие, следуя советам "целителей", вроде Григория Малахова, "чистили печень" и, после питья оливкового масла с добавлением лимонной кислоты (компоненты химчистки печени, что кочуют из одной "авторской" методики в другую), наблюдали на выходе "грязь" в виде черных фракций. Многих эти "фракции" убеждали, что вот, печень теперь чистая.

Теперь возьмите высокий стакан. Налейте в него оливковое масло, добавьте лимонной кислоты и немного желудочного сока (продается в аптеке) — вы получите те же самые "черные фракции". По существу, вы использовали свой организм как лабораторную пробирку для химических опытов.

Возможные осложнения "чистки": жировой стеатоз печени, механическая желтуха, печеночная колика, которая обычно заканчивается на операционном столе.

Мечников проникся идеей Аристотеля, что продолжительность жизни соразмерна продолжительности взросления и должна в 5-7 раз превосходить последнюю. Отсюда он произвел арифметический вывод, что нормальная долгота жизни человека - 150 лет. Но с подобным выводом можно поспорить.

Мечников получил свой результат с помощью домашней кошки. Кошка на самом деле растет одну шестую часть жизни, пять шестых она взрослая, половозрелая особь. Человек растет до 25 лет, помножим 25 на 6 и получаем 150 лет.

Но почему пропорции жизни кошки и человека должны совпадать? У разных животных пропорции различны: овцы — 1:3; слоны — 1:10; попугаи — 1:100. Кстати, не помножить ли нам наши скромные 25 лет на щедрую попугайскую сотню? Отчего мы должны подражать именно кошкам, а не попугаям? Ведь в своих ранних работах о "фабрике ядов" — толстой кишке, Мечников ссылался именно на попугаев, да и результат получается просто блестящий — 2500 лет жизни!

Но есть и иной вариант вычисления продолжительности жизни. Известно, что независимо от размеров тела, долгота жизни млекопитающих, измеренная в количестве ударов сердца, примерно одинакова. Сердце кита делает впокое15—16 ударов в минуту, сердце мыши около 600, но и у гиганта, и у крохи за время жизни сердце сокращается около 740 млн. раз.

Сердце человека в покое делает примерно 70 "ударов" в минуту, что соответствует 49 годам жизни. К продолжительности жизни человека в 40-50 лет мы с вами ещё вернемся. Но даже и эта, астрономическая цифра 740 млн. сердечных сокращений, весьма жестко привязывает нас к 50 годам жизни. Пусть и миллионный, но все равно лимит сердечных сокращений поневоле вынуждает задуматься о вредности чрезмерных как положительных, так и отрицательных эмоций.

Арифметика безупречна, но использование всяческих формул, когда дело касается жизни, не убеждает. Независимо от результата перемножения любых цифр. Природа в принципе не могла закладывать некую кратность физиологического механизма ради самой кратности, ей необходим серьезный аргумент в установлении предела жизни.

Подобным аргументом, безусловно, является продолжение рода. Когда человек становится бабушкой или дедушкой, природа теряет к нему биологический интерес, поскольку исполнение важнейшей природной задачи оказывается завершенной. Отсюда вывод — мерой жизни может служить начало способности к репродукции, а пределом двукратное этой меры повторение, то есть естественной мерой жизни можно предположить срок в 40-50 лет.

Современные исследования показали, что даже размеры зрачков с возрастом уменьшаются. Если площадь зрачков у детей до 10-летнего возраста принять за 100%, то в сопоставлении с ней площадь зрачков у людей старших возрастных групп будет изменятся.

Хрусталик самостоятелен, ни нервы, ни капилляры с ним не контактируют, он получает кислород самостоятельно из воздуха, а значит, жизнь индивидуума никак на него повлиять не могут. Его можно с полным основанием признавать одним из немногих элементов организма, чье существование целиком определяется биологической, но никак не социальной природой человека (без учета глазных травм, разумеется).

То, что проблемы со зрением становятся популярными после 40 лет, подтверждает прежде высказанную идею, что природа рассчитала человека лишь на срок в 40-50 лет.

Нормальный процесс старения

Ныне достоверно выявлено сколь огромное влияние на весь организм оказывает состояние психики. Жизнерадостность, бодрость, уверенность в себе — обязательные условия длительной жизни. Только не путайте "жизнерадостность" с бесполезным для нашей цели "оголтелым позитивизмом" от всевозможных Луиз Хей и легиона её российских перепевщиков (точнее — переписчиков).

Резиновые улыбки и сотни раз на дню повторяемое "я в порядке", ни на йоту не приблизит нас ни к "порядку", ни к здоровой жизни. Даже не получится "привлечь любовь" или, бормоча "я привлекаю деньги" - вы не станете богатым.

Природой заложено, что нормальный процесс старения вовсе не сопровождается угасанием умственных способностей (маразмом, деменцией). Примеров тому множество: И. П. Павлов в 86 лет обладал неиссякаемой энергией ума; греческий драматург Софокл написал знаменитую трагедию "Эдип" на сотом году жизни; Микеланджело начал "Страшный суд" в 58 лет, закончил в 66. Ему было уже 87 лет, когда по его проекту был воздвигнут купол собора св. Петра в Риме. Исаак Ньютон написал новое предисловие к своим "Принципам" в 83 года. Тициан продолжал работать над своими картинами до 99 лет. Иоганн Гете в 64 года начал заниматься восточной литературой, в 82 года написал последнюю часть "Фауста".

Гюго и Лев Толстой были полны творческих сил и к концу своей жизни, на восьмом-девятом десятке лет. Наш современник, спортсмен М. С. Свешников в 84 года (!) греб на академической лодке "Скиф". Список активных долгожителей можно продолжить, но, думается, суть понятна — возраст "паспортный" и возраст биологический разные вещи.

Как разительно отличаются эти великие люди в своем жизнелюбии от многих наших современников. Современный человек зачастую сам себя программирует на среднестатистическую цифру в 72,1 года.

В настоящее время некоторые ученые, в частности английский доктор Кристоферсон, предполагают, что можно продлить жизнь человека до 200-300 или даже до 400 лет. Известный геронтолог Роджер Бэкон — долгие годы изучавший проблему долголетия — утверждает: "Нормальная продолжительность жизни человека — 1000 лет".

Это достижимо, но при одном условии — необходимо восстановить физиологическую норму гормонов эндорфинов, или, как их иногда называют — "гормонов счастья".

Болезнь Альцгеймера, Паркинсона, синильную деменцию (маразм) и т.д. и т.п. человек получает как "награду" за наплевательское отношение к себе в молодости и в "среднем возрасте". За всё в жизни приходится платить, даже за беспутный образ жизни и ожидания "чуда", дескать "всё само собой образуется" или "пусть врачи (правительство, президент, депутаты, работодатель) думают о моём здоровье", а я родился для "радостей и удовольствий".

Всемирная история знает немало легендарных фигур, поражающих воображение своим долголетием. Незадолго до смерти йоркширский крестьянин Томас Парр явился ко двору Карла I и сообщил, что пережил девять английских королей. Чудо долголетия оставили при дворе, где он в возрасте 152 года и 9 месяцев умер от заворота кишок. Его анатомировал знаменитый врач Ульям Гарвей. Кстати сказать, в сто двадцать лет Томас вторично женился на молодой вдове, и сын от этого брака прожил 123 года.

Почти через столетие, после "скоропостижной" смерти Томаса Парра в Венгрии в 1724 году умирает крестьянин Петр Кцартен в возрасте 185 лет. Его старшему сыну исполнилось 155 лет, а младшему – 97.

В XX веке, в 1968 году, в день открытия Олимпиады в Мехико, на почетной трибуне среди гостей находился бодрый мексиканский генерал Ости Мело. К этому времени ему, точнее ей, т. к. генерал была женщина, исполнилось – 112 лет.

По уверению "Книги рекордов Гиннеса" современным рекордсменом долголетия является японец Сингийо Идзуми, умерший в 1986 году 120 лет от роду, а всего на 1985 год, во всем мире проживало 32 миллиона человек старше 80 лет.

Все же "Книга рекордов" несколько ошиблась, назвав Сингийо Идзуми "современным рекордсменом долголетия"; в 1987 году португальцу Пауло де Са исполнилось 150 лет; жительница города Гота (Германия) Эмма Вагнер отметила свой 108-й день рождения; бразильцу Жозе Антонио Мотейро исполнилось 129 лет; у 112-ти лет-него бразильца Жоакин Сезарио де Сильве и его (пятой по счету) 27-летней жены Яры родилась дочка. (Агентство АП, Нью-Йорк, 14.07.85; "Советская Россия", 15.01.87; "Советская Россия", 31.01.87; "Зюддойче цайтунг", Мюнхен, 03.01.90 гг.).

В интервью "Российской газете" академик РАМН, директор НИИ физико-химической биологии МГУ В. П. Скулачев сказал: "...смерть вовсе не обязательный удел каждого живого существа. Скажем, бактерии бессмертны. В лабораториях, где им создана благоприятная среда, они живут неограниченно долго. Да и некоторые линии раковых клеток человека живут в пробирках уже около ста лет, и умирать не собираются. Почему же должны умирать клетки человеческого организма? Да в том-то и дело, что

они, как правило, не умирают от старости. Они кончают самоубийством".

Утверждение академика Скулачева не фантастика. Наша протоплазма не содержит ничего такого, что могло бы стареть. В далеком 1911 году Л. Вудруф и Р. Эрдман начали ее исследовать. К 1928 году было зафиксировано уже 8000 поколений (!) этой протоплазмы, а она не перерождалась, не было никаких признаков разрушения или старения.

Термин "протоплазма", как содержимое живой клетки, ныне потерял свой первоначальный смысл. Исследования показали, что протоплазма не однородная масса, как полагали прежде, а имеет сложнейший состав, но для нашей темы специальные вопросы малозначимы, ведь бессмертная основа ее полностью сохранилась, а это для нас главное.

Миф об отмирании нейронов

В былое время бытовало поверье, что у человека, особенно в старшем возрасте, отмирает около 100 тысяч нейронов в год, этим, в частности, объяснялась забывчивость многих пенсионеров. Легендарное "Спокойствие, нервные клетки не восстанавливаются!" - отзвук давно отжившей концепции.

Это заблуждение связано с проведенным в 1955 году исследованием некоего нью-йоркского патологоанатома Дж. Маркоса, выявившего, что в коре головного мозга иногда оставалось лишь половина нервных клеток. Связь показалась очевидной и убедительной. Убедительной настолько, что тут же объявился легион ученых, которые "доказали", что причиной болезни Паркинсона является именно отмирание клеток, которые не восполняются рождением новых.

Исследования, проведенные в 1988 году и основанное на результатах 51 вскрытия, при которых специально комиссия тщательно следила за недопущением погрешностей при аутопсии, привело к абсолютно другому выводу. Обнаружено, что нервные клетки в коре головного мозга съеживаются, но число их остается неизменным.

Компьютерные технологии позволили подсчитать клетки мозга и установить, что нейроны не отмирают. Их не нужно оживлять, но необходимо восстанавливать работоспособность. Дело в том, что некоторые нервные клетки от хронического безделья впадают в "дрему", сохраняя при этом накопленную информацию. Чем дольше эти полусонные клетки бездельничают, тем труднее их "растормошить". Это открытие до сих пор не мешает официальной медицине считать причиной болезни Паркинсона именно отмирание клеток, которые... не восполняются новыми.

В 1970 году в США на Первом конгрессе по регенерации центральной нервной системы были сделаны сенсационные сообщения, неоспоримо доказывающие восстановление нервных клеток возможно даже в случае их органического поражения.

Еще через десять лет появились новые факты. Так исследования, проведенные в университете штата Мэриленд (США), позволили установить, что восстановление нейронов головного и спинного мозга после их физического поражения происходит в результате разрастания особых клеток, образующих на месте повреждения густое сплетение. Обнадеживающие результаты получили, трансплантировав части периферических нервов на поврежденные участки спинного мозга, а уже после, части нервной ткани пересаживались в участки головного мозга. Эти исследования проводились пока лишь на лабораторных животных и неизвестно, какие результаты подобных экспериментов будут в человеческом организме.

Приведенные факты в значительной мере совпадают с итогами исследований, проведенных в Бостонском университете группой медиков во главе с Аленом Питерсом над мозгом макак-резусов. У животных возраст тоже порождает ослабление умственных способностей, но не было отмечено убыли нервных клеток в коре мозга, что могло бы стать причиной подобного снижения. Помимо того, ученые выявили признаки, что дефицит "умствования" в старости объясняется распадом миелина, изолирующего вещества, покрывающего передающие отростки нервных клеток (аксонов). Чем дальше заходил распад миелиновой оболочки, тем хуже обезьяны решали простейшие задачи.

Попутно обнаружилось, что нервные клетки мозга способны к делению. Но и это еще не все! В 1998 году американские ученые опубликовали сенсационное сообщение, мозг человека на протяжении всей жизни своей обладает потенциалом для самообновления! В гиппокампе отвечающем, в частности, за память (стимуляцию выработки ацетилхолина), выявлены клетки, продолжающие энергично делиться, вне

зависимости от биологического возраста. Впрочем – то, что мозг обновляется, известно, по меньшей мере, лет двести.

Поскольку установлено, что даже миелиновые клетки делятся, то можно сказать определенно, что среди функциональных систем нашего организма нет ни одной, даже предположительно, физически смертной. Этот чрезвычайно отрадный факт переводит в практическую плоскость вопрос о реализации такого необъятного жизненного потенциала.

Но попутно обнаружился маленький нюанс -восстановление клеток головного мозга возможно только при нормализации крово- лимфотока головного мозга. Причем, восстановление кровоснабжение и лимфотока мозга должно происходить без вмешательства в гомеостаз и в биохимию головного мозга, т.е. без лекарственных препаратов и их аналогов из ассортимента фитотерапии (в конце книги есть ссылка - что такое на самом деле "травки" фитотерапии).

Неофиты "травок", за обнародование <u>обратной стороны фитотерапии</u>, постоянно обвиняют меня в "проплаченности". Смешно, но это факт - когда нет аргументов, то в России традиционно обвиняют в "проплаченности".

Есть и другой "аргумент" - "Никитин плавает в теме". Может быть это и так, но я не считаю, что ктото, кто не способен без Гугла написать даже химическую формулу воды и внятно объяснить, чем отличается вода от перекиси водорода и написать химическую формулу перекиси, или сказать, что во что нужно лить - щелочь в кислоту или кислоту в щелочь чтобы не получить химический ожёг или не знающий, как нужно разводить водой этанол и сколько должен весить 1 литр 40% водки (чтобы без лаборатории определить бодяжную от нормальной водки)...

В общем, может быть, эти люди сами "плавают в теме"? Может они и мастера, но "мастера" при полном отсутствии знаний в элементарном, даже в школьной программе химии для 7 класса. Эмоции и личные предпочтения, когда дело касается здоровья и жизни - недопустимы.

Лекарства снимают только симптомы, но нарушаю биохимию

Формальное "лечение" подобно латанию Тришкиного кафтана. Возможно, больной, после череды чуждых и лишних страданий, даже и поправиться. И даже не важно через две недели, через два месяца или через несколько лет. Как мало интересует людей в белых халатах и то, сам он излечился или таблетка помогла.

Но остается открытым вопрос — он действительно выздоровел, или посредством суррогатной замены в виде таблеток и инъекций полноценных продуктов физиологических систем загнал болезнь внутрь. Ответа нет. И никакое медицинское светило вам не сможет ответить, разумеется, если иметь в виду именно ответ, а не закамуфлированное латинообразной терминологией словоблудие.

Если ваш врач не в состоянии объяснить вам простыми, понятными словами ваше заболевание, то он не стоит внимания — это обычный зубрильщик, который вызубрил учебники, но не понял суть проблем. Это как попугай, который знает слова, но не понимает их смысл.

Но даже если таблетка "помогла"... Может кто думает, что вдруг появившееся "здоровье" было заключено в самой таблетке? Да нет. Любая аптечная таблетка, любое средство фитотерапии, это чистая химия и действует как "включатель" или "выключатель", но значительно чаще, как "угнетатель".

Химиотерапия (химиотерапией именуется любое медикаментозное лечение, а в последние 15-20 лет официально и фитотерапию), это взятие в долг жизненной энергии у самого организма, который и без того болен и уже не в состоянии возмещать израсходованные запасы. К чему это приводит объяснять не нужно. Никакая кабальная ипотека не сравнится с кредитом самого организма, потраченного на минутное "облегчение", то есть — на создание иллюзии здоровья.

Издавна известно множество приемов и средств, реально или мнимо способствующих оздоровлению и, как следствие, долголетию. В разное время, в качестве средства от всех болезней, преподносили, а некоторые и поныне преподносят, маточное молочко, "заряженные" браслеты, амулеты-аппликаторы "постоянного ношения", электроприборы "домашнего применения", настои "травок" и т. п.



Достичь долголетия посредством таблетки или настойки из трав, заманчиво. Но тех, кто уповает на подобные чудо-средства, ждет запоздалое разочарование: "таблеток молодости", как и "таблеток здоровья", не говоря уже о парафармацевтиков, нутрицевтиков и прочих добавок к пище (БАД), никогда не было, нет и не будет. Их в принципе невозможно создать по причине того, что у каждого из нас свои особенности физиологии, свой метаболизм, возраст, социальные условия, наследственность и так далее.

Яркий пример современной рекламной лживописи на медиинскую тему: ныне в качестве таблеток долголетия преподносится новомодное средство — мелатонин. Однако, побочные эффекты от употребления сего лекарства не исследованы и надеется, что это средство продлит молодость, мягко говоря, вызывает недоумение. Кстати сказать, мелатонин, например, в Нидерландах употребляют лишь в качестве контрацепции.

В 1996 году в Норвегии был принят закон, который запрещал продавать капсулы, содержавшие мегадозы аскорбиновой кислоты (витамин С). За Норвегией последовали Дания, Голландия, Финляндия, Германия и т.д. В этих странах запретили рекламу витаминов.

США, как страна с "эталонной медициной" В среднем в один год:

- 1. 14,000+ умирают от отпускаемых по рецепту лекарств
- 2. 180,000 умирают от аллергических реакций на лекарства (больше, чем в катастрофах самолетов и автомобилей вместе взятых!)
- 3. 10,000 погибают в результате операции, которые далеко не всегда оправданы и делаются из коммерческих соображений

Несмотря на "успехи" медицины в США (данные за 2009 г.): 1. 15,000+ больны туберкулезом, эта цифра год от года растет

- 2. 10,000,000 страдают алкоголизмом, эта цифра год от года растет
- 3. 160,000 человек умирает от диабета ежегодно, эта цифра год от года растет
- 4. 2,400,000 человек больны синдромом хронической усталости, эта цифра год от года растет 5. 10,000,000+ больны астмой, эта цифра увеличивается в полтора раза каждые пять лет.
- Данные предоставлены Андреем Тюняевым, главным редактором общенациональной газеты "Пенсионер и общество", академиком, членом союза журналистов России и были опубликованы в Newskey.

Витамины и лекарства

Ныне активно внедряется давно известное, но, как говорят маркетологи, — "новейшее лекарство". Для доходчивости указывается весь состав средства, не будем их все перечислять, достаточно взять два последних в списке — витамин C, как "укрепляющий иммунную систему" и димедрол, как "успокаивающий".

Итак, витамин "С"

В свое время американский общественный деятель Лайнус Полинг (в 1994 году умер от рака простаты), с подачи своего приятеля, писателя Ирвинга Стоуна, объявил витамин С благотворным для иммунной системы.

Благодаря бурной деятельности Полинга и его монографиям — "Витамин С и простуда", "Рак и витамин С", в 1973 г. был даже основан "Научный медицинский институт Лайнуса Полинга" в Пало-Альто (США), по изучению "плодотворного" воздействия витамина С на организм.

Афера Полинга (то, что это была банальная афера, было два раза доказано в суде США) по выкачке денег из федерального бюджета продолжалась до книги Т. Хейгера "Лайнус Полинг и химия жизни" (Tom Hager, "Linus Pauling and thechemistry of life", New York), в которой автор на фактах доказал, кто такой Полинг и как специалист-химик, и как человек-миротворец и что на самом деле есть его протеже витамин С.

Многочисленные попытки Полинга опубликовать хвалу витамину С в солидном журнале Science были отвергнуты. Для дважды лауреата Нобелевской премии, это нонсенс.

Россия единственная страна в мире, где есть почитатели Полинга и на полном серьёзе считают, что витамином С можно вылечиться от "простуды" — ОРЗ, ОРВИ. Эти странные люди считают себя объективными реалистами, но чем они руководствуются — абсолютно не понятно. Что ж... как говориться — "Каждый губит себя сам".

На прошедшей в 2000 году ежегодной конференции американской кардиологической ассоциации группой американских ученых было сделано заявление, что витамин С в профилактических дозах способствует развитию атеросклероза (в основном в сонной артерии).

Кроме того, витамин С разрушает более ценный и редкий витамин В12 (кобаламин). Кроме того, витамин С оседает в почках в виде песка, из которого образуются камни (нефролитиазы).

Отметим, что выдаваемые за полезные витамины В15 (пангамовая кислота или пангамат) и витамин В17 (летриль), на самом деле витаминами не являются. Кроме того, летриль содержит 6% цианида и может быть причиной отравления и даже смертельного исхода. Пангамовая кислота оказывает мутагенное действие. Это их все "полезные" качества, если не учитывать колоссальную прибыль фармогигантов, аптекарей и БАДостроителей от производства и продажи "витаминок".

В Британском национальном фармакологическом справочнике (BNF) отмечается, что нет доказательств ценности таких ингредиентов, как пантотеновая кислота, биотин, холин или инозитол.

В справочнике <u>Мартиндайл</u> говорится, что пантотеновая кислота "не имеет признанного терапевтического применения"; биотин "не имеет ясно выраженного терапевтического применения"; что касается холина, то "у человека не было выявлено синдрома гипо- и авитаминоза, и суточная потребность не установлена"; и "его функции не позволяют классифицировать его как витамин"; а инозитол "имеет неопределенный статус в качестве витамина, и синдром гипо- и авитаминоза не выявлен...". И т.д. и т.п. (см.: AMA, op cit, p859 / BMA and the Royal Pharmaceutical Society of Great Britain, op cit, p 340 / Reynolds, op cit, pp 1257, 1258, 1266, 1270).

Разумеется, витамин С крайне "полезен", в качестве мифического антиоксиданта и сбыту всевозможных "омолаживающих" кремов.

Представление о том, что, к примеру, цинга возникает при отсутствии в пище именно аскорбиновой кислоты не соответствует действительности. Для предупреждения и лечения этого авитаминоза необходимо вводить в организм минимум два витамина С и Р.

Но чтобы заболеть цингой, надо пешком, с крайне ограниченным запасом пищи, отправиться открывать Северный или Южный полюс. Либо потерпеть кораблекрушение и пожить с полгодика на какой-нибудь льдине с двумя "неприкосновенными" сухариками. Непременное условие для успешного появление цинги —бескрайний снег и лёд, нет ни одной травинки и мало солнца.

Следующий ингредиент "димедрол". Вообще, что такое этот самый "димедрол"? Когда я был "молодым специалистом" и только начинал свою клиническую практику, димедрол вводили перед антибиотиками для снижения возможной реакции организма на антибиотик, то есть, говоря проще, для подавления иммунитета организма. В специальной литературе описаны случаи аллергии на этот... противоаллергический препарат, который, помимо прочего, резко повышает развитие отеков и угнетает нервную систему.

Димедрол и был специально придуман, чтобы подавлять иммунитет. Посему, поверив рекламе и купив "новейшее лекарственное средство" вместо излечения вы получите на фоне дефицита защитных антител еще и реакцию погашения и так подорванного болезнью иммунитета. Следствие подобного "двойного эффекта" ослабленный болезнью организм уже не может полноценно противостоять сопутствующим болезням (сепсису, тромбофлебитам, флегмонам, воспалению легких и миллиону других).

Цель фармацевтов достигнута — вы обязательно вновь придете в аптеку, уже за другой порцией таблеток. Но, скорее всего, в аптеку придут ваши родные и близкие, потому что у вас к тому времени будет "строгий постельный режим".

Оздоровительные методики - обзор

Практически к любой из существующих ныне оздоровительных систем можно предъявить серьезные претензии. Например, йога, которая исключают прием "травок" и лекарств, что для нас чрезвычайно важно.

Увы, индийский и, в частности, йогический опыт для нас малоприменим и вот почему: индусы по особенностям своей физиологии, по скорости протекания биохимических реакций очень сильно отличается от нас. Например, индус достаточно быстро умирает от шока (любого — болевого, эмоционального), европеец же будет обеспокоен аналогичным по "мощности" шоком, но маловероятно, чтобы он от него умер. Что касается негроида, то он к смертоносному для индуса шоку практически равнодушен.

Отсюда следует, что методы, которые найдут отклик у ранимого индуса, при нормальных условиях неэффективны для европейца и, тем более, для негра. Объясняется это особенностями климата, питания, сложившегося веками образа жизни и прочих факторов, оказавших влияние на эволюцию расы.

Предлагаемое йогами утреннее питье ледяной воды мелкими глотками некоторыми людьми считается полезной, общеукрепляющей процедурой. Не стоит бездумно следовать рекомендациям йогов — замедленное употребление холодной воды вполне может вызвать приступ стенокардии. В специальной литературе описано масса примеров, когда питье "йогической" воды послужило толчком развития стенокардии и даже инфаркта миокарда.

У йоги есть ахиллесова пята — никакое "сознание" не способно изменить физиологию и биохимию, но нарушить метаболизм может, тем самым расшатать гормональный баланс.

Возможный цветущий вид вашего наставника-гуру "по йоге" ни о чём не говорит — мы все имеем индивидуальные особенности, кроме того, мой опыт работы в центре Другой мир (Петербург, ул. Бумажная, 17) с 1999 по 2009 годы (20 лет) показывает, что сами гуру, чтобы они не говорили, в жизни, для себя, никакой йогой не занимаются.

В ноябре 1995 года в Сан-Диего собрался грандиозный форум из 20 тысяч ученых, занятых изучением мозга. Когда с огромным трудом были подведены его финальные выводы, то обнаружилось, что главный итог заключен в коротком, но неумолимом списке неистребимых изъянов нашего "всесильного" сознания и подсознания:

- 1. Познавательная способность мозга чудовищно низка сознание может одновременно воспринимать не более семи единиц информации;
- 2. Мозг работает ошеломляюще медленно, различает не более 40 событий в секунду (обычный компьютер за то время обрабатывает в миллионы раз больше информации);
- 3. Сознание соприкасается с исчезающей малой долей происходящих в мозге процессов, предположительно, только один процент нервных клеток одномоментно участвует в обработке содержимого.

И, наконец, сознание феноменально инертно. Эксперименты показывают, что оно приблизительно на треть секунды отстает от реальности. Наш разум хороший программист, но никудышный оператор. В сущности, мы идем по дороге жизни как бы затылком вперед, и то, что мы считаем настоящим, уже прошлое.

Можно констатировать бесперспективность в деле оздоровления и продления жизни йоги, любой из более чем тысячи её направлений – сахаджа, раджа, бхакти, хатха, агни, карма, крита и т.д. и т.п.

Йог, это, в первую очередь, определенный тип жизни. Той жизни, которой российский йогин никогда не жил и по доброй воле никогда жить не будет, как говорят в таких случаях — не путайте туризм с эмиграцией.

Как сказал один мастер йоги, проводивший более 20 лет групповые занятия йоги, пока полностью не разрушил своё здоровье (он проходил у меня индивидуальные курсы криодинамики) — "Лучшая йога, это камасутра, всё остальное от лукавого и для самообмана".

Чтобы узнать подробнее об йоге и куда она может привести см. на нашем сайте статью независимого от нас эксперта "Йога может сделать вас инвалидом"

Вымоем полы и заодно отмоем печень?

Выведение продуктов жизнедеятельности из организма и, что жизненно важно, из головного мозга, не имеет ничего общего с тем, что некоторые люди называют "очисткой от шлаков". Всё значительно сложнее и серьёзнее, ну а те странные люди, которые "чистятся" корицей, абрикосовым маслом, клизмами, слабительными, лимонами и так далее, могут развлекаться дальше, это их выбор.

Очистка от "шлаков" аптечными сорбентами? Но кто даст гарантию, что эти сорбенты "очищают" только от вредных веществ и не трогают крайне нужные организму? Очистка сорбентами, это очистка бульдозером всё в одну кучу.

В 1955 году немецкий врач Ганс-Генрих Рекевег реанимировал шутку Мечникова и высказал теорию зашлакованности организма человека. Но сама мысль очистки от шлаков возникла много раньше, так что это не новомодное изобретение или "последние открытия ученых". Определенная часть общества развлекалась "чисткой" и более ста лет назад. Небезызвестный маг и волшебник Папюс дочистил от "шлаков" Николая Второго до хронических запоров.

Говорить, что Ганс-Генрих Рекевег ошибался, говоря о "зашлакованности организма", нельзя. Но нужно учитывать, что основанное им медицинское направление - *гомотоксикология* почти сразу перешла в гомеопатию.

Верить в гомеопатию или нет, дело личное, но отмечу, что гомеопатические аптеки, как и специальность "гомеопат" появились в СССР в самом начале 1970-х годов, только вот прием у врача-гомеопата (по диплому медвуза!) был по очереди, на месяц-два-три, и платным.

Продвинутым людям, которые отрицают гомеопатию, считая её антинаучной и которые "если что" принимают только лекарства, прошедшие все клинические проверки учеными, сообщаю, что, например, Анаферон и его собрат Эргоферон являются 100% гомеопатическими "средствами". Всему остальному миру эти средства "от простуды" не известны. В аптечном ассортименте больше половины лекарств - гомеопатия, которая никогда не проходила никаких клинических проверок.

Гомотоксикология Рекевега ограничилась гомеопатий только потому, что изначально она была поверхностная и ориентировалась на какие-то "шлаки". В 1955 году всерьёз говорить о "шлаках" было упрощение проблемы, всё значительно сложнее.

Головной мозг занят напряженной круглосуточной работой. Активно работающие клетки мозга, как и другие клетки организма, в процессе деятельности выделяют продукты жизнедеятельности. Мозг, как и весь организм, выводит эти продукты, а также токсины и патогены по лимфатической системе, которая входит в иммунную систему организма.

Никакие упражнения, "травки" или "правильное" дыхание, не способно нормализовать кровоснабжение на капиллярном уровне и лимфатическую систему головного мозга. Напомню, что головной мозг, все его клетки, как и все органы и мышцы нашего организма, питаются и выводят продукты жизнедеятельности не по венам и артериям, а по густой сети капилляров. Если капилляры "закрыты", то обмен невозможен.

В головном мозге между артериями и капиллярами находятся артериолы, "краны кровеносной системы", вольные пускать или не пускать в капилляры кровь. То есть, мало того, что крови трудно попасть в капилляры, но и вообще втечь в них без специального на то приказа, отданного вегетативной нервной системой, которая сознанием не контролируется и которой абсолютно все равно, какой образ жизни вы ведёте "правильный" или "не-правильный" - вегетативная нервная система работает по своей программе.

Можно частым, глубоким дыханием перенасытить кровь кислородом, но это не значит, что эта перенасыщенная кровь попадёт в капилляры.

Криодинамика нормализует лимфоток и кровоснабжение головного мозга на капиллярном уровне. Капилляры - самые тонкие сосуды в кровеносной системе. Их размер в 200 раз меньше одного миллиметра. Самое опасное, что вообще может быть, это застой крови в капиллярах головного мозга, это как стоячая вода в водоёме, которая портится и загнивает. При застое крови в капиллярах происходит самоотравление организма, образование бляшек (ишемии) и следом

появляются болезни, которые как бы на "на пустом месте", "без причины". Но на всё есть причины.

Благодаря автономной работе вегетативной нервной системы, когда мы спим, то продолжаем дышать, а наш организм продолжает функционировать - работают сердце, почки, печень. Нам не нужно думать, что нужно вздохнуть или выдохнуть, что нужно выделить желудочный сок, для переваривания пищи и так далее. Но иногда эта программа дает сбой и тогда говорят уже о болезни. Специально диагностировать работу вегетативной нервной системы нет нужды - любое нарушение её работы человек сразу почувствует.

Застой лимфо- и кровотока опасен — он создает идеальные условия для появления тромбов, следом ишемию, всё это порождает букет сердечно-сосудистых заболеваний. Ишемия — это не обязательно инфаркт или инсульт, это и ампутированные конечности, проблемы с почками, слепота или глухота, постоянный, мешающий заснуть шум "в голове", варикозная болезнь и еще миллион всяких "сюрпризов". По этой причине никогда, ни при каких условиях, не становитесь "на голову", избегайте резких поворотов и тем более закидывании головы. Забудьте об упражнениях для шеи.

Наша шея и так перегружена постоянной работой. Вспомните, сколько раз за день вы кивнули, наклонили или повернули голову. Так какие ещё упражнения нужны для шеи? Зачем они? Ну, если только нанести себе травму шеи, что очень легко сделать и без "физкультуры для шейного отдела позвоночника".

В лимфоузлах головного мозга вырабатываются лимфоциты и антитела, защищающие головной мозг (как и весь организм) от токсинов и инфекций, например, от вирусных заболеваний. Но при ослаблении организма, это защита не срабатывает.

См. на нашем сайте "Береги шею смолоду"

Лимфатическая система головного мозга

Наш организм оснащен системой самоочищения — лимфатической системой, которая удаляет омертвевшие клетки крови и прочие отходы через систему лимфатических сосудов. Гематоэнцефалический барьер в лимфатической системе отделяет мозг от остального тела. Эта, локальная система головного мозга называется - глимфатическая система и нужна она, чтобы повысить безопасность центров управления всем организмом.

Как я уже говорил - в далёком 1987 году научные медики меня поднимали на смех, дескать, ничего-то ты, товарищ Никитин, не смыслишь в анатомии. Прошло время и оказалось, что не смыслили они, а не я. На 2015 год официальная наука признала, что в головном мозге есть своя лимфатическая система, в которой задействована и спинномозговая жидкость.

Лимфатическая система головного мозга была открыта аж в 1816 году. Но откуда это знать научным медикам, которые и по своей специальности ничего не читают, а в медвузе о ней не говорили, да и не говорят до сих пор, потому что программа медвуза и так перегружена историей и культурологией.

Благодаря глимфатической системе в мозг не проникает неотфильтрованная кровь и он защищен от вирусов, бактерий и прочих патогенов. Глимфатическая система использует митохондрии клеток для удаления клеточных отходов и продуктов жизнедеятельности из мозга. Прозрачная спинномозговая жидкость, проходя в головной мозг, постоянно вымывает продукты жизнедеятельности из мозга. Говорить на сколько важна эта работа нет смысла, это понятно всем.

Глимфатическая система во время сна работает в два раза активнее, чем во время бодрствования. Именно этим фактом объяснятся восстанавливающий эффект сна и пагубное влияние недосыпа на мозг и общего самочувствия. Спать же лучше голым, даже самое удобное нижнее белье, тем более с резинками, ухудшает общее кровообращение.

Нарушения в работе глимфатической системы, которые связаны с нарушением кровоснабжения мозга, являются причиной огромного списка заболеваний. В первую очередь, это нарушение гормонального баланса, что ведет к разбалансировке работы всех органов.

в норму? Можно. Но только одновременно с нормализацией кровоснабжения головного мозга.

Эти две системы взаимосвязаны, но каждая из них выполняет свою задачу, но которые дополняют друг друга и вместе, это жизненно важные системы. Любые нарушения их работы тянет за собой нарушение иммунитета, что приводит к заболеваниям, к частым простудам и стрессам, к снижению жизненного тонуса, к ускоренному изнашиванию (старению) организма, а в случае серьёзных нарушений и к летальному исходу, к смерти организма.

Стоит, вероятно, предупредить - не пытайтесь воздействовать на глимфатическую систему мозга какимилибо лекарствами, массажерами (см. далее) или настойками из трав, это билет в одну сторону и в лучшем случае, вы зря потратите время и деньги, а в худшем... Даже писать об этом не хочется. Тот же менингит прекрасная иллюстрация нарушения крово- и лимфотока в головном мозге и бесполезности "травок" и лекарственных препаратов.

Опасность "химии", а это, напомню, все лекарства и средства фитотерапии имеют побочные эффекты - не бывает, независимо от дозы, безвредных перорально (внутрь) принимаемых средств. Все изменения, которые вы сделаете в работе глимфатической системе с помощью нарушения биохимических процессов - необратимые.

Уточню: побочные эффекты — это далеко не обязательно сразу после приема того или иного препарата. В том-то и коварство этих "эффектов", что они исподволь подтачивают организм и имеют свойство накапливаться и в один печальный день они проявятся во всей "красе", а это может быть и через месяц, и через 20 лет.

Так называемый "лимфодренажный массаж" сам по себе не принесет пользы. Не получится "промять" протоки и лимфоузлы на живом человеке так, чтобы лимфа потекла в штатном режиме. Например, "промять" и "нормализовать" массажерами, которые работают от батареек или от сети.

Массаж можно применять, но только делать его у профессионального массажиста (без приборов!), как дополнительное, вспомогательное средство и, если нет противопоказаний, а это огромный список болезней и нарушений, при который применять любой массаж категорически запрещено.

Утверждать, что можно нормализовать крово- лимфоток какими-либо продуктами или особым питанием, нет смысла. Эти домыслы появились тогда, когда, к примеру, масло сливочное делали из сливок, а не из пальмового масла, когда экология была почти в первозданном виде, когда о ГМО продуктах питания никто не слышал, когда не использовали "усилителей роста", антибиотиков, которые не разлагаются при кипячении и т.д.

Но и тогда "особые" продукты питания и диеты никак не помогали, что уж говорить о сегодняшних. Посмотрите на старшеклассников - 16-летние девочки выглядят, как 25-летние. Это и есть результат употребления в пищу продуктов с гормонами роста (мясо, курятина-индюшатина, молоко и пр.) и стимуляторов роста для овощей и фруктов.

Во всем мире гробовщики настаивают на кремации, потому что трупы не разлагаются, а эта "нетленность" результат не "святости", а употребления в пищу консервантов, которые ныне почти в каждом продукте и которые не выводятся из организма. Но о мифах питания и диет будет подробнее рассказано дальше.

Для иллюстрации один из тысяч "питательных" мифов и пагубности веры в эти мифы.

Во время Второй мировой войны экипажи британских ночных истребителей и бомбардировщиков перед вылетом смотрели на лампу синего цвета, чтобы адаптировать зрение к темноте.

Чтобы скрыть от противника это открытие, а то, что синий цвет адаптирует зрение к темноте на тот момент было медицинским открытием, англичане в документах лампу синего цвета шифровали "черника" и, вдобавок, пустили слух, что перед вылетом на задание кормят экипажи черникой. Немцы поверили и стали кормить своих летчиков черникой, но, увы, это не давало эффекта, но давало преимущество британским летчикам в ночном бою в "битве за Британию".

Вот так появился миф, что черника… Улучшает зрение. Почему именно черника? Это был случайный выбор, просто нужно было что-то дикорастущее и малознакомое большинству людей в Европе, вот и выбрали чернику.

В России до сих пор полно "специалистов", которые для "улучшения зрения" кормят своих клиентов черникой, нигде в мире, ни в какой стране мира, не считают чернику целебным растением (ни для зрения, ни от простуд, ни от чего).

Криодинамика не предусматривает диет, приём лекарств, травяных настоев или БАДов и потому она не вмешивается в биохимию мозга и организма, она не разгоняет метаболизм, о котором ничего не знает ни один медицинский академик, не говоря уже о врачах, а это крайне важно: когда для похудения вам какой-то врач говорит, что вам нужно повысить метаболизм, забудьте этого врача, как забудьте и того эскулапа, который советует "повысить иммунитет": повышение иммунитета, это аллергии и прочие проблемы со здоровьем, включая смертельный анафилактический шок.

Чудесные упражнения, особое питание, уникальные "травки" и настои/отвары из них, всё это действует только для скрепления сюжета в сказках для взрослых (фэнтэзи). Когда весь израненный, почти убитый герой, в Лесу Драконов или Долине Эльфов случайно наткнулся на бабку-дедку-эльфа-дракона, которые чудесным образом вернули его к жизни тайными знаниями, отварами "чудо-трав", дыханием по четным дням правой ноздрёй, а по нечетным — левой (возможны варианты).

Надо же как-то автору обосновать возрождение героя, а иначе сюжет литературной поделки развалится, и читатель не поймёт, как это так — на этой странице герой убит, а на следующей он уже жив-здоров и всех победил.

Нет никаких "тайных знаний", если дело касается здоровья. Эти знания невозможно утаить и слух о них мгновенно распространится повсеместно. В отстойнике "тайных знаний" свалены только списанные за неэффективность "средства", вроде пищевой соды, как средство от рака — "закисления" или "ощелачивание" организма.

Примеров "целителей" со средствами, позаимствованными из сказок полно — это "лечение" живой/мёртвой водой, мечи-кладенцы, помещение страждущего в модель черепахи (дескать, черепахи живут по 300 лет, лечил же Юрий Андреев, доктор филологических наук, профессор ЛГУ), "молодильные яблоки", "кирпичное масло" (толченые раки), наложение креста... и так далее. Наложение креста вообще дикое — вера, это внутреннее состояние и не в кресте она.

В 2012 году я изъял из данной книги главу "о дыхании", посчитав её устаревшей, но, как показали наши ролики "Дыхательные психотехники" и "Дыхание и криодинамика" я ошибся.

Как это ни странно, до сих пор есть люди, которые свято верят, что одним только "правильным дыханием" или дыхательными гимнастиками можно избавиться от болезней. Странно, но это факт и в данной редакции книги я частично вернул эту главу.

О массаже шеи

В начале немного теории

Шейный отдел позвоночника включает семь позвонков, строение которых заметно отличается от строения остальных участков позвоночного столба. Каждый из позвонков этого отдела выполняет определенные функции. Повреждение любого из них может вызвать определенные патологии организма.

Отличие этих позвонков заключается в их небольшом размере и особой хрупкости. Их форма -

цилиндрическая, внутри находится спинной

мозг.

Основными функциями шейного отдела служит обеспечение крепления с черепом, питания для головного мозга, совершение

разнообразных движений головой. Для обеспечения этих же процессов служат мышцы шеи, которые кроме того влияют на процессы голосообразования и глотания.



Шейный отдел имеет естественный изгиб – лордоз, правильное формирование которого происходит в первые годы жизни человека и зависит от окружающей среды.

Наиболее распространенные заболевания шейного отдела позвоночника связаны с различными травмами, представляющими опасность тем, что они могут быть замечены не сразу, но представляют риск развития сердечно-сосудистых патологий вплодь до паралича и даже летального исхода.

Самый первый позвонок шейного отдела, расположенный вверху, называется "атлантом". Он является осевым, не имеет тела и остистого отростка. Именно он соединяет позвоночный столб с костью затылка (черепом), а также головной и спинной мозг между собой.

Этими задачами определяется его строение: он состоит из двух дуг, которые окаймляют спинномозговой канал. Передняя дуга образует бугорок небольшого размера. Сзади нее находится впадина, совмещенная с зубовидным отростком второго позвонка.

На задней дуге размещена бороздка, где помещается позвоночная артерия. Суставная часть "атланта", расположенная сверху, имеет выпуклую форму, а нижняя — плоскую. Такая особенность строения обусловлена промежуточным положением позвонка между позвоночником и головой.

Второй позвонок, называемый "аксис", также отличается своей формой, которая напоминает заостренный "зуб". Он выполняет функции "шарнира", обеспечивающего вращение первого позвонка "атланта" вместе с черепом, а также возможность совершать наклоны и повороты головы.

Но, что крайне важно - в пространстве между "атлантом" и "аксисом" нет межпозвоночного диска. Их соединение образуется по типу сустава. Именно этот фактор обусловливает высокий риск травмирования какими-либо электромассажерами или "гимнастиками" для шеи.

ПОЧЕМУ Я КАТЕГОРИЧЕСКИ ПРОТИВ ВСЕХ ВАРИАНТОВ ЭЛЕКТРО МАССАЖЕРОВ

В 1997 году, когда я жил в Нью-Йорке на 49 улице (Манхеттен), в Центре Карнеги я впервые увидел в продаже массажеры для шеи и тут же купил его: цена была смешная, всего 29 долларов. Мысль была простая - проверить, можно ли эти массажеры применить в криодинамике. Как обычно, я решил вначале испытать его на себе. Увы, результат был плачевный, - на второй неделе ужасно заболела шея и "эксперимент" пришлось прервать. Кстати, задняя часть шеи болела чуть более шести месяцев.

Точно такой же результат получил и мой знакомый, сосед по площадке, афроамериканец, который, несмотря на моё предупреждение, выпросил у меня массажер на месяц, дескать от сидячей работы... застой мышц и т.д. Он вернул его через полторы недели.

Мы оба применяли массажер строго, как было написано в инструкции и никакой самодеятельности.

Массажер американского производства, работает от трех элементов АА и имеет 8 программ. Им никто не пользуется и для фото я его долго искал в кладовке.

Так что, если кто думает, что шейные массажеры это "последнее слово науки" глубоко заблуждается и, к слову, в США подобные девайсы не получили никакого распространения, ни в "мягком" варианте с двумя кнопками, скрытыми под специальной тканью, чтобы не поцарапать шею, как того требуют стандарты в США. Ни в "твер-дом", из пластмассы, одеваемым на шею по типу "краба" и с красивым, но бестолковым экранчиком.

Американский массажер 1997 года выпуска я специально надел для фото, чтобы исключить домыслы вроде такого - сам не пробовал и другим не советует.

Теперь что выяснилось после наших экспериментов с массажером - если мы вернемся к рисунку шейных позвонков, то увидим, что кроме "атланта" все позвонки имеют остистые. Именно они и травмируются при механическом, "тупом" воздействии, без учета индивидуальных особенностей шеи - тонкая, средняя, толстая.

Остистые вообще очень легко травмируются и подвергаются деформациям. Мне и моему соседу, это хорошо показал рентген, а вот избавится от боли в шее нам потребовалось: мне чуть более 6 месяцев, моему соседу почти 9 месяцев.

Вспомним, что между "атлантом" и "аксисом" нет межпозвоночного диска, а это значит, что нет амортизации между этими позвонками. Любое механическое воздействие тут же сказывается на состоянии сочленении этих позвонков. К чему это может привести, думается, всем понятно, что ничего хорошего ждать не придется.

В инструкции к американскому массажеру на батарейках были указаны и противопоказания (стандарт США): "Массажер нельзя применять при... Недостаточность мозгового кровообращения; выраженном болевом синдроме; оссифицирующем процессе (окостенение мышечной и/или соединительной ткани); отечности в области применения; гипертензии (гипертонии)..." и т.д.

Фото 1 февраля 2021 г., я с массажером

Нужно ли уточнять, что, например, в России в рекламах в интернете и по ТВ (телемагазины) очередного "ости" для шеи, все эти американские противопоказания выдаются как... показания к применению (!), а сам прибор из пластмассы (надевается на шею по принципу "краба"), как новейшая разработка ученых. И ещё - современные массажеры имеют (по



факту, а не то, что декларируется) не более трёх программ, тогда как американский от 1997 года, как уже написал - 8, помимо интенсивности массажа, можно включить корректирующую программу "для тонкой шеи", "для шеи среднего размера" и "для полной шеи".

Резюмирую - я никого не собираюсь отговаривать от шейных массажеров, решайте сами, нужен он вам или нет. Мое мнение простое - если вам нужен массаж шейного отдела, то обратитесь к профессиональному массажисту. Но не ждите чудес - никакой массаж не в состоянии нормализовать лимфо- кровоснабжение головного мозга.

Постоянно возникает вопрос, каково моё мнение о массажных креслах, подушках, поясах и накидках.

Я их не тестировал на себе, эти изделия меня не интересуют, ну а к теме криодинамики они вообще не имеют никакого отношения. Моё мнение однозначное - если кто-то считает, что ему нужен массаж, то обращаться нужно только к профи массажисту.

3ОЖники - специалисты "всего"

Есть масса "специалистов", которые утверждают, что только возврат к "природе", жизнь в "экологически чистых" условиях, "правильное" дыхание, питание "натуральными" продуктами, способно не только оздоровить, но даже продлить жизнь.

Лично меня это никогда не убеждало и радует, что с каждым годом всё больше людей отходят от этих сказок. Нет никаких практических данных, что правильный образ жизни в экологически чистых местах продлевает жизнь, делает её здоровой: средний срок жизни на "райских" Мальдивах такой же, как и в России.

Поинтересуйтесь хотя бы в Википедии, сколько знаменитых людей, достигших преклонных годов в добром здравии и которые не соблюдали заповеди ЗОЖников. И сколько знаменитых людей, которые всю свою жизнь ограничивали себя во всём и которые умерли в молодом или в цветущем возрасте. К примеру Стив Джобс, который всю жизнь соблюдал оторванные от реальности буддийские заповеди "правильного" питания, дыхания и прочего, но умер в 56 лет.

Черчилль, не выпускавший изо рта сигару и не знавшего ни о каком "правильном питании" без маразма прожил 90 лет. Таких примеров тысячи. Кто-то скажет, цепляясь за мифы ЗОЖников, что Стив Джобс умер от рака, а у Черчилля не было онкологии. Разумеется, это так. Но ведь рак появляется не на пустом месте, просто так даже прыщик не вскочит. Если говорить о генетике, то на продолжительность жизни и здоровье влияние наследственности не превышает семи процентов.

На фото Билл Гейтс 2019 года, верный поклонник здорового питания и здорового образа жизни. Благо



миллиарды личного состояния позволяют не ограничивать себя в суперполезных продуктах или абсолютно чистых экологических мест для жизни и отдыха.

Сравнить его с Сергеем Никитиным, автором криодинамики, который никогда не соблюдал правил ЗОЖ и ел то, что хотел, без учета, это полезная еда или нет. А ведь они почти одногогодки — Сергей Никитин немного старше.

Соблюдавший все правила ЗОЖ и все правила правильного питания, а также постоянные занятия фитнесом, не уберегли ведущего онколога России, директора онкологического центра Павленко, он умер в 42 года от... онкологии.

* Список можно длинно продолжить.

На этом фото Сергей Никитин, автор криодинамики. Никогда не соблюдал никакие правила ЗОЖ, курит, примерно две пачки сигарет в день (не реклама). Никогда не выбирал только правильные продукты

питания, никогда не соблюдал режимы дня, к примеру, миф, что после 18 часов есть нельзя.



В 1995 году был диагностирован рак желудка. Отказался от традиционного лечения несмотря на то, что рак желудка имеет почти 100% смертность. При отказе от формального лечения врачи пророчили максимальный срок жизни шесть месяцев. В 1995-1996 гг. занимался своим здоровьем и в конце 1996 года при диагностике, диагноз рак желудка был снят. На 2023 год прошло 27 лет — рецидива рака нет.

На момент съемки 27 мая 2023 г. Сергею Никитину почти 70 лет, <u>это фото есть и в</u> профиле Вконтакте

* Когда дело касается здоровья, то излишняя скромность ни к чему.

Криодинамика нормализует работу глимфатической и кровеносной систем головного мозга на капиллярном уровне и тем самым восстанавливает, приводит в норму гормональный баланс.

Видео на нашем канале: "Канализация головного мозга"

На моей странице в "ввконтакте" есть ролики разоблачающие ЗОЖ и к чему этот ЗОЖ приводит. Ролики прошли по Центральному ТВ, см. раздел <u>"видеозаписи"</u>

Но всё же, как же "техники подышать", возможно спросите вы? Например, дыхание по Сметанкину, Мхитаряна, Семеновой, Кравцову, Ф. Иванову, Стрельниковой, Зинатулина и так далее и тому подобное. Список "дыхательных разработчиков" не просто большой, он пугающе огромен. А ведь есть еще йога, цигун... заморские "мастера", к примеру, тот же Вим Хоф, страдающий, как в своё время страдал в результате аварии на шахте и Порфирий Иванов, - пониженным порогом чувствительности к холоду. Особо злостные "изобретатели" разглагольствуют даже о "закислении" и "ощелачивании" организма и

Особо злостные "изобретатели" разглагольствуют даже о "закислении" и "ощелачивании" организма и крови. Но это уже ни в какие ворота не лезет, это уже из эпохи до инквизиции, когда алхимики в очередной раз открыли "щелочь" и "кислоту". Видимо в седьмом классе средней школы уроки неорганической химии прошли мимо, а поинтересоваться о биохимии хотя бы в интернете, этим "изобретателям" и в голову не приходит.

Как я уже сказал, в 2012 году я изъял из данной книги главу "о дыхании", посчитав её устаревшей, но, как показал наш ролик <u>"Дыхательные психотехники"</u> я ошибся. Как это и ни странно, до сих пор есть люди, которые свято верят, что одним "правильным дыханием" можно избавиться от болезней. Удивительно, но это факт.

Любителей "дыхания" (нежного, чувственного, прерывистого, частого, глубокого, поверхностного, диафрагменного, грудного, в баночку, в воздушный шарик и т.д.) ждет большое разочарование - дыханием управляет вегетативная нервная система, а она лучше нас с вами знает глубоко или поверхностно, часто или

редко, дышать именно в этот, определенный, момент. Нужно учитывать, что сколько кислорода нужно для нормальных биохимических процессов, наш организм знает лучше любого тренера-учителя "по дыханию". Переизбыток кислорода так же вреден, как и преизбыток углекислого газа. Нужен баланс, а вот нарушить этот баланс очень просто.

Лично меня удручает узость мысли изобретателей дыхания - несмотря на их обилие у них всего две позиции:

- 1. больше кислорода, т. к. он полезен, а углекислота ядовита,
- 2. больше углекислоты, т. к. она полезна, а кислород ядовитый.

Как в таких случаях говорят - без комментария. Но отметим, что только один вдох требует наличие 17 гормонов и если нарушен гормональный баланс, то не, то, что оздоровиться посредством дыхания, но даже просто нормально жить - не получится, замучает та же астма. Кстати, получить астму, если дышать по системе очередного "кудесника" можно запросто, а вот после избавиться от неё... Ну, это как повезёт.

В 2008 году в Центр "Другой мир", Петербург, ул. Бумажная, 17 приезжала очередная гастролерша ведущая оздоровительных тренингов-семинаров по системе Бутейко и ещё кого-то, сейчас уже не помню. Эта ведущая с 90-х годов была раскручена аж до небес и многие до сих пор считают её "гуру дыхания", которая озабочена только здоровьем людей (трёхдневный тренинг, по три часа в день, на 2008 год стоил 8500 рублей). Её имя упоминать не буду — не заслужила.

Когда я спросил её — А как можно целительно дышать в загазованной атмосфере? Будет ли от этого польза? Ведь Бумажная улица, это центр Петербурга (Адмиралтейский район) и перегружена транспортом, включая большегрузными фурами.

Ответ её был поразительно краток – Плевать.

Эта гуриня до сих пор колесит со своими слащавыми с сюсюкиванием тренингами "целительно дышать" и сидит на форумах "по дыханию" проповедуя "правильное дыхание". Но почти сто лет назад, в 1920-х годах Елена Рерих прямо указывала, что в условиях городского загрязнения воздуха, в замкнутых пространствах (зал, комната, сквер, городской парк и т.п.) йога и дыхательные упражнения нанесут только вред.

При нарушении гормонального баланса, источнике всех заболеваний, любой ритм дыхания (по методике любого воздушного чудесника) будет изначально не полноценным. Научить больного дышать "правильно", это все равно что лечить глухого методом подбора очков.

Если бы дыханием можно было бы оздоровиться, то самыми здоровыми людьми были бы музыканты духовых оркестров. Увы. Это как в случае с почтальонами и лесными обходчиками - если бы только пешими прогулками быстрым или медленным шагом можно было бы стать здоровым, вылечить все болячки, то тогда почтальоны и обходчики, которые каждый день обходят свои участки, были бы самыми здоровыми людьми. Но это далеко не так. Впрочем, неспешный, прогулочный шаг в парке или в лесу полезен, но в комплексе с другим средством. Считать прогулку, как монотерапию - нельзя.

Из любого утюга нас убеждают, что, например, фитнес, благодаря активным движениям, способен оздоровить и нормализовать вес, но остаётся открытым вопрос — почему танцоры и танцовщицы, артисты балета, у которых каждый день столь интенсивные репетиции, которые ни одному фитнесу не снились, но которые так же, как и "обычные" люди набирают вес и так же, как "обычные" люди боятся набрать лишние килограммы. Вспомните французский фильм "Человек-оркестр" 1970 года, в котором Луи де Фюнес, игравший роль владельца гастрольного коллектива современных танцев, каждый день взвешивал своих танцовщиц, которых держал впроголодь.

Если говорить о "дыхании", то можно помянуть, как характерный пример, "дыхательный аппарат Фролова", позже переименованный в "тренажер Фролова", потом в "ингалятор Фролова" - сие изделие в "девичестве" широко применялось в США в 30-х годах, т.е. за 60 лет до "изобретения" Фролова, как тренажер для

нормализации дыхания после операции на легкие. Прочтите ещё раз - после операции на лёгкие, как тренажер в реабилитационный период, чтобы вернуть пациенту способность самостоятельно дышать.

Резюме будет таким - хотите потерять время и привести себя в совсем плачевное состояние, то "дышите", "закисляйтесь" или, согласно другим изобретателям - "ощелачивайтесь". Как и в случае с "очисткой от шлаков", это ваш выбор поэкспериментировать на своём здоровье, но только не забывайте, что это был ваш выбор и потом никого не обвиняйте.

Меня восхищают люди с богатырским здоровьем, которым всё нипочём: сегодня они клизмами и отварами изгоняют "паразитов", завтра "очищаются от шлаков", послезавтра начинают многодневный курс "лечебного" голодания, после курс раздельного питания, который запивается курсом питья мочи... Им всё сходит с рук, все их эксперименты, но... до поры до времени.

В 2003 году Кикабидзе и Куравлев все свои болезни вылечили циркониевыми браслетами, Крачковская стала стройной и юной девушкой благодаря "эксклюзивному" БАД, а некая Vision вовсю торговала лечебными джинсами с медными нитями. Может кто-то и посредством очередного "дыхания" так же избавился от своих (или чужих) хворей. От хворей реальных, а не вымышленных. Кто знает? Мир полон чудес.

Начиная с конца 70-х годов на все мои предупреждения, начиная от медицинских "банок" (гематоматерапия), "промывки" ЖКТ — клизмы с раствором яблочного уксуса, моих предупреждений о вредности биорезонанса, "электронных сигарет" и т.д., наталкиваются на известный тип людей, которые во всём видят "проплаченность".

Если бы я был "проплаченный", то я уже был бы миллиардером. Например, в 1977 году, когда я впервые предложил запретить использовать "банки", потому что реального лечебного эффекта от их применения нет (попробуйте одними банками, без антибиотиков, вылечиться от пневмонии), а побочные эффекты вплоть до онкологии, то кто в СССР, в разгаре "застоя", стал бы мне за это "проплачивать"? Да и чем лечила пневмонию нищая советская медицина, если даже копеечный пенициллин был дефицитным?

С 1997 года я предупреждал своих клиентов о ненужности "Медива". В отместку, медивщики грозили судами. Кто сейчас, на 2007 год, помнит этот "Медив". А вот шуму в 1997-2002 гг, дескать, "Медив — панацея от всего", было до небес. Кстати, "Медив" полностью подтверждает правило, что любое лохотронное "оздоровительное" средство может продержаться на рынке не более 5 лет.

Поминать "лечение по группам крови", нет смысла, но предупреждаю — на подходе новый всплеск моды "лечения и питания для похудения" по... группам крови.

В начале 2000-х печатались мои статьи о вредности Гинкго Билоба, Кордицепса. На этом проходимцы делали огромные деньги, они и мне предлагали солидные суммы, чтобы я если и не хвалил, то прекратил бы писать и говорить об этих лохотронах. См. на нашем сате независимое мнение "Опасный миф о Гинкго Билоба"

<u>Если б</u>ы криодинамика была основана только для быстрого бизнеса с последующим "уходом в тень", то она была бы привязана к фитнесу или йоге — нет ничего надёжнее и эффективнее, чем поддержка внедренных в массовое сознание мифов о здоровье и ЗОЖ. Вся реклама по ТВ и в СМИ основана на стереотипах и мифах, потому что она рассчитана на людей, которые не в состоянии или отвыкли думать самостоятельно, а таких в любой популяции, подавляющее большинство.

Покопайтесь в памяти и вспомните, что все лохотронные средства, о которых я говорил и говорю, и которые появились после 1991 года, живут не более 5 лет. Пять лет, это максимальный срок жизни любого лохотрона, который предлагает здоровье и долголетие. После пяти лет, лохотрон или меняет название, как биорезонансные приборы, и как менял названия "своих" тренажеров Фролов, либо исчезают, чтобы лет через 15-20 объявиться вновь, как "последнее открытие ученых", как те же биорезонансные приборы "для всей семьи".

Напомню для сравнения - криодинамика благополучно живет и не меняет своего названия с 1986 года. Начиная с апреля 1999 года по май 2010 наш офис был по одному и тому же адресу: Петербург, ул. Бумажная, дом 17. Нам не было нужды прятаться (менять адрес, телефоны, название) от кого-либо.

Но, в 2010 году сменился владелец здания и закрыл его на капитальный ремонт.

Гормоны, любовь и всё остальное

Железы эндокринной системы отвечают за выработку гормонов, стимулирующих в организме абсолютно все процессы, от выработки антител до формирования эмоций.

Даже любовные эмоции имеют химическую природу. Бурное возбуждение страсти связано с синтезом в организме гормона финилэтиламина. Со временем организм привыкает к нему и бурной страсти наступает конец. Именно этим объясняется факт распада многих браков примерно через 2-3 года. Отсюда и происходит "вечный феномен" – те, кого ждешь, плавно перетекают в разряд тех, кого не ждешь и даже, зачастую, избегаешь, а то и вовсе - ненавидишь. Совсем не на пустом месте появилась фраза — "Половой гомон самый сильный галлюциноген в мире".

Если вы хотите "получить любовь", то никаких бормотаний "аффирмаций" от Луизы Правдиной Хей и прочих клонов-переписчиков — "мастеров по фен-шую" - не нужно. Не нужно "привлекать любовь", просто на первом свидании идите со своим избранником, к примеру, в аттракционы на "американские горки", тарзан-шоу или любой другой "страшный ужас". Совместно пережитые гиперэмоции и, соответственно, вброс в кровь гормонов, сближает, и способствуют возникновению "чувства".

Время от времени доходят вести о попытках синтезировать гормоны. Например, тимоген, как "аналог" гормона вилочковой железы, применяемый при частых инфекциях и простудах. Или тимактид — набор белков, выделенных из вилочковой железы ягнят. Утверждается, что "тимактид" нормализует кроветворение, "снижает частоту осложнений у раковых больных после облучения и химиотерапии". Об их псевдо-эффективности мы здесь говорить не будем, это очень печальная тема.

Но, вероятно, стоит и предостеречь: применяемый в некоторых БАДах (нутрицевтики, парафармацевтики, эубиотики и прочие "добавки к пище") — DHEA (дегидроандроэпистерон) крайне опасен.

DHEA — это гормон, который превращается в организме в половые гормоны эстроген и тестостерон. На этикетках этой пищевой добавки (БАД) указывают, что она может бороться со старением. Национальный институт здоровья США сообщает, что данных, подтверждающих такую способность DHEA — нет. Но вот

увеличить риск развития рака или привести к поражению печени, даже в тех случаях, когда DHEA принимается недолго, может запросто.

FDA (Федеральное агентство по пищевым продуктам и лекарствам США) предупреждает о побочных эффектах DHEA – от общей слабости до гепатитов.

Синтетические гормональные препараты, как всякая попытка вмешательства извне, проблемы старения и оздоровления принципиально решить не в состоянии — суррогатами природу не обманешь.

Нынешнюю "идею" ученых из наукограда Сколково — "...в борьбе со старением —хирургическое вмешательство. Если расширить костный чехол, в который помещен гипофиз (так называемое турецкое седло), можно значительно улучшить



обмен веществ и тем самым приостановить ход "биологических часов" - можно с легким сердцем вообще проигнорировать и списать на очередную академическую выдумку для получения субсидий.

Дело в том, что ученые полностью согласны со мной, что затормозить старение, можно только восстановив нормальное кровоснабжение головного мозга (и тем самым гормональный баланс). По достижении половой зрелости гипофиз начинает выделять гормон, вызывающий старение. Этот гормон назван DECO (decreasing oxygen consumption — пониженное потребление кислорода). Пониженное потребление кислорода, вопреки уже упомянутых изобретателей "правильного" дыхания типа Бутейко, один из признаков старения клетки — (Лаврин А.П. "Хроники Харона" — М., 1993).

Идея криодинамики "сколковским сидельцам" очень понравилась (мы даже сняли два ролика о криодинамике в Сколково,которые есть на нашем <u>канале на Ютубе</u>). Разумеется, речь идет о тех ученых, которые читали книгу о криодинамике.

Но криодинамика столь проста, что не годится для научного проекта (из-за простоты криодинамики, бюджетных денег много не дадут, штатные единицы не выделят, а в соавторы не берут), поэтому тамошние медики пошли дальше и традиционно, по-научному, предложили лоботомию с долбежкой "турецкого седла", чтобы сделать то, что делает криодинамика, но без всякого нейрохирургического вмешательства.

 Оригинал статьи <u>"Как победить старость? Гормонами, которые для человека на вес золота",</u> 03.11.2010

Можно напомнить, что лоботомия, ввиду ее изуверства, была законодательно запрещена в СССР ещё при тов. Сталине в 1950 году. При всех своих перегибах, в то время действительно заботились о здоровье, да и дело о "врачах вредителях" возникло не на пустом месте и ещё ждёт своего рассекречивания.

Если кто-то думает, что затея сколковских ученых абсурдна и что никто добровольно, будучи в твердой памяти и в ясном сознании не ляжет на операционный стол, то он ошибается. Всегда есть фанатики науки, которые падки на научные разработки, тем более с эпитетом "космические", и потому готовые на все, на любые эксперименты над собой.

Неофиты науки заранее согласны даже на лоботомию и долбежку кости, а последствия такого "улучшения" их нисколько не волнуют, ведь ученые обещали, что метод строго научный и все будет "как надо".

Но если не волнует "до", то "после" они едва ли будут взволнованы, по простой причине, что они уже не будут пребывать "в твердой памяти и в ясном сознании".

Помните книгу Кена Кизи или одноименный фильм Милоша Формана "Пролетая над гнездом кукушки"? Персонаж Джека Николса тоже хорохорился, но после лоботомии стал спокойным и ко всему равнодушным.

Если говорить о Бутейко, то он создавал свой "дыхательный метод" только как попытка лечения астмы. Начиная с момента создания методики в 1952 году, практика показала, что по эффективности метод Бутейко ничем не отличается от других, таких же малоэффективных средств. Но простота и доступность методики породила прорву последователей (одну я уже упомянул с её "Плевать"). Вот они ныне и выдают "метод Бутейко", как средство уже от всех болезней. Разумеется, суетятся последыши не за бесплатно.

Если вас мучает астма, то не надо угнетать свой организм, который и так уже не в норме, дыханием по методу очередного "аэро-изобретателя", для начала просто перестаньте вестись на рекламу моющих средств, которые "убивают все известные микробы".

В научной медицине для того, чтобы снять астматический приступ и расслабить бронхи, вводят препарат эуфиллин. Но тот же эуфиллин моментально вызывает увеличение частоты сердечных сокращений, что для сердечников и гипертоников может закончится летальным исходом. И непоймешь - где тут "побочное", а где основное действие эуфиллина.

Сочетание астмы с болезнями сердца и/или гипертонии практически фатально из-за взаимоисключаемости лекарств: те лекарства, которые применяются при болезнях сердца, категорически противопоказаны при астме. Например, популярные у сердечников и гипертоников средства из группы бета-блокаторов, обзидан и индерал - достаточно одной таблетки, чтобы отправить астматика к патологоанатому.

Что интересно и заставляет задуматься - до 1940-го года смертность от астмы во всем мире была крайне редкая. Однако с началом применения бронхорасширяющих препаратов, смертность резко возросла. Все бронходилататоры дают минутный эффект при приступе, но их постоянное применение быстро переводит легкую форму астмы в тяжелую и очень тяжелую и вызывает смертность.

Ключом к здоровью и долголетию является гормон, образующийся в человеческом теле естественным образом, но при одном условии — если не нарушен гормональный баланс. Этот гормон вырабатывается надпочечниками и называется дегидроэпиандростерон-сульфат (DHEAS).

Выработка DHEAS напрямую зависит от гормонального баланса и, следовательно, от нормального уровня эндорфинов. Криодинамика нормализует работу гипотоламо-гипофизарной системы и, тем самым, нормализует выработку эндорфинов, закономерное следствие этого, стимулируется образование DHEAS.

Большинство российских медиков не знают о существовании гормона DHEAS, посему поясню — максимальный уровень этого гормона фиксируется в детском и подростковом возрасте. Во взрослой жизни его уровень постепенно снижается, а к 80-85 годам он может опустить до 10% от подросткового возраста. Чем больше DHEAS в теле, тем выносливее оргазм, лучше память и способность решать жизненные задачи.

Если снижение уровня DHEAS происходит естественным образом, то это нормально, но в подавляющем числе случаев, выработка DHEAS не снижается, а просто катастрофически падает — человек постоянно болеет, испытывает слабость и дряхлеет буквально на глазах.

Нам всем знакомы "молодые старички", которые в 30-40 лет ничем не интересуются, панически боятся всего нового, неспособны обучаться, учитывать свои ошибки, подверженные частым простудам и т. п. Эти люди уже больны, даже если "анализы хорошие", а температура 36,6.

Нормализовать выработку DHEAS какими-либо лекарствами, фитотерапией или БАДами, невозможно. Это может сделать только сам организм, но при условии, что восстановится нормальное кровоснабжение и лимфоток головного мозга и, следовательно, гормональный баланс, что и делает криодинамика.

Синтезировать препарат для нормализации выработки DHEAS невозможно ни сейчас, ни в будущем, это находится за гранью возможностей человека: невозможно даже измерить его количество в организме. Для этого нет ни тестов, ни анализов, но есть волшебное слово, которое все покрывает и которое при случае можно "забыть" произнести – "предположительно".

Для того, чтобы показать всю тщетность "заместительной гормональной терапии" (ЗГТ), можно вновь вернуться к метаболиту дегидроэпиандростерона – DHEA, который, попав в организм, легко превращается в тестостерон (мужской гормон), или в эстроген (женский гормон), либо вообще в "пшик".

DHEA может оказать токсическое действие плоть до разрушения печени — у каждого человека это протекает индивидуально, и потому предсказать невозможно.

Сложность в том, что DHEAS строго индивидуален, у каждого человека он именно и только свой. Можно, задавив иммунитет, пересадить сердце, почку и даже печень, но "влить" в организм чужой или синтезированный DHEAS — невозможно, как невозможны препараты, которые как бы стимулируют выработку организмом DHEAS. Если же это когда-либо удастся сделать, то тогда следует признать, что человек достиг уровня Бога.

Гипофиз

Как это ни странно, но до начала XIX века люди не знали и не понимали функций мозга. Древние греки полагали, что мозг служит только для охлаждения крови. Позже, в течение почти двух тысячелетий, существовало поверье, будто в головном мозге образуется флегма (phlegma — слизь) от которой, кстати, произошло слово "флегматик".

Древние анатомы считали, что флегма-слизь образуется в маленьком органе, как бы подвешенным к "основ-ному" мозгу на тонкой нити и потому нарекли сей орган питуита (от греч. pituita).

Дальнейшая история питуиты походит на сказку. Оказалась, что этот неказистый орган является одной из главнейших желез человека и всех позвоночных. В нем образуются гормоны, которые управляют всеми другими железами, тем самым, выработкой других, жизненно важных гормонов.

В середине XIX века американский <u>анатом Уальдер</u> дал этой железе название "гипофиз" (от греч. hipo под, внизу и phyo pacти). Итак, слово гипофиз буквально означает "расту под", именно так и поныне называют эту волшебную железу.

Ныне установлено, что основной виновник старости сероватое тельце величиной с горошину (вес около 0,5 гр.) — гипофиз. Он расположен в нижнем отделе головного мозга и его иногда образно называют "дирижером" гормональных сдвигов, ведущих к болезням и старению. Сам гипофиз состоит из двух долей — аденогипофиз и нейрогипофиз.

"Гипофиз - отличный пример того насколько экономично и целесообразно устройство эндокринных желез".

Н. А. Юдаев, директор института экспериментальной эндокринологии и химии гормонов АМН СССР, академик АМН СССР, "Власть гормонов", "Наука и жизнь", № 4, 1974.

Нобелевский лауреат за открытие роли гормонов гипофиза, доктор <u>Бернардо Усай</u> в монографии "Выживаемость организма в условиях экономических и социальных кризисов" пишет - "В условия экономического и социального кризиса, физическое здоровье и психическая уравновешенность определяет не только качество жизни, но и выживаемость человека... Здоровье и уравновешенность психики, устойчивость к стрессам, в первую очередь определяется нормальной работы гипофиза и гормональным фоном, который так же полно-стью зависит от гипофиза".

"Для тех, кто занимается поисками гормональных сдвигов, ведущих к старению, особую силу имеет, несомненно, гипофиз. Это объясняется тем, что гипофиз участвует в регуляции почти всех процессов гомеостаза, протекающих в организме млекопитающих".

"Наука и жизнь", № 10, 1971; № 3-4, 1972, "За эликсиром молодости", авт. профессор, д. м. н. В. М. Дильман. И того же автора — "Большие биологические часы", М., 1986.

Только психическое и физическое здоровье, стрессоустойчивость, цветущий внешний вид с нормальным цветом лица поможет в жизни достичь желаемого, поднять социальный статус, легко перешагнуть личный или экономический кризис. Расширяются горизонты, возможности выбора. Ответьте сами себе - кого возьму на работу по результату собеседования или будут продвигать по служебной лестнице? Полностью выжатого и потрепанного "героя труда" с потухшим взглядом или энергичного крепыша?

Ответ известен - никакому предприятию не нужен изможденный, выглядящий старше своего возраста работник. В любой фирме хватает своих работников, вечно сидящих на "больничных", так зачем принимать на работу ещё такого или продвигать его на высокооплаченную должность, если придется оплачивать только "больничные"?

Говорить, как важно здоровье и внешний вид в личных отношениях, нет смысла, это знают все. Это только на словах мы любим людей в любом состоянии за "богатый внутренний мир", а на деле никому не нужны изможденные, затюканные и унылые партнеры, друзья, мужья и жёны.

Действия гормонов гипофиза (эндорфинов)

- 1. Стимулируют действие меланоцитов (клеток кожи), нормализующие цвет кожи (лица) и способствующие быстрейшему заживление ран, угревой сыпи и т. Д.
- 2. Производят анаболический эффект, стимулируют деление (омоложение) всех клеток организма.
- 3. Стимулируют выработку гормонов щитовидной железы (восстанавливают иммунитет).
- 4. Приводят в физиологическую норму кортикостероидов (гормоны стресса, депрессии).
- 5. Стимулируют выработку материнского молока.
- 6. Стимулируют задержку воды в почках и образование концентрированной мочи (предотвращая диабет, нефриты, нарушения сердечно-сосудистой системы и т. д.).
- 7. Стимулируют сокращение матки во время родов.
- 8. Полностью контролируют развитие клеток (сперматозоидов и яйцеклеток) и выработку половых гормонов.
- 9. Продлевает репродуктивный возраст.
- 10. Регулирует чувство сексуального удовлетворения (нормализация выработки окситоцина в момент физической близости и сексуального удовлетворения).
- * и т. д. список слишком велик, чтобы приводить его полностью, но суть понятная.
- В качестве бонуса повышение сексуальной привлекательности и тем самым повышение социального статуса.

Рефлексы условные и безусловные

Со времен Рене Декарта в физиологии появилось понятие рефлекса. Он считал, что все жизненные проявления организма имеют рефлекторную природу, и представил обобщенную схему рефлекторного акта. Основа представления Декарта о существе рефлекторного акта сохранилось до сих пор.

Условный рефлекс (открытый Павловым) полностью соответствовал тому, что физиологи подразумевали под словом "рефлекс", за исключением "малого" — животные не получали его по наследству от родителей, он возникает и формируется под воздействием внешних факторов.

Нынешний рост числа действующих на нас стрессовых ситуаций значительно превышает способности нервной системы к адаптации. Выдерживать большие эмоциональные нагрузки она способна лишь при условии, что периоды высшего нервного напряжения не длительны, что отрицательные эмоции чередуются с положительными (принцип маятника). Но соблюдение этого условия все более затруднительно с ускорением темпа жизни, повышением требований к продуктивности и пластичности нервной деятельности, а нередко и с существующей на работе или в семье травмирующей психику взвинченной ситуации.

Если же условие "маятника" нарушается, вегетативный и эндокринный дисбаланс приобретает стойкий характер, что необратимо ведет к болезням и преждевременной старости. При этом вначале нередко говорят о развитии синдрома вегетативной или вегетативно-сосудистой дистонии (нейроциркуляторная дистония), что непременно сопровождается эндокринными сдвигами и изменениями в психической сфере.

Последнее обстоятельство явилось поводом к появлению мнения, что вегетативные синдромы, по сути, являются психовегетативными, потому как при них, наряду с признаками вегетативной зыбкости, имеется повышенная эмоциональная возбудимость, обостренная чувствительность к внешним раздражителям и импульсами, идущей из внутренних органов и тканей тревога — мнительность, расстройство внимания, быстрая утомляемость.

Сколь многим до боли знакомы названные симптомы, получившие обобщенное название — "синдром хронической усталости".

Хроническая усталость

Если даже длительный сон и отдых вас не освежают, вы постоянно чувствуете себя разбитым, резко снижаются способности к сосредоточению, слабеет память, мучают частые простуды и появляется аллергия даже на любимый "дезик" — это "синдром хронической усталости", вызванный сбоем в гипоталамогипофизарной системе, но вовсе не происками коварного вируса Эпштейн-Барра.

Вирус Эпштейна-Барра действительно вызывает заболевание и называется оно — мононуклеоз. В Африке наблюдались случаи перехода мононуклеоза в раковые заболевания. Кроме того, заболевание может захватить мозг и иногда это приводит к энцефалиту и другим воспалительным процессам. Но мы с вами живем не в Африке, и посему вирус Эпштейна-Барра нас интересует только теоретически.

Приблизительно четверо из пяти страдающих "синдромом хронической усталости" – женщины, и чаще это состояние возникает в самом цветущем возрасте – от 20 до 40 лет. Хроническая усталость держит клетки в неослабном напряжении, вынуждая их использовать свои энергетические запасы. Вследствие этого кожа ощущает нехватку необходимых микроэлементов, минеральных солей, витаминов. Портится цвет лица, появляются морщины, кожа становится дряблой, что особенно огорчительно женщинам и тем создает дополнительное психологическое напряжение.

Клиническая картина гипоталамических кризов определяется нарастающим чувством какого-то внутреннего возбуждения, беспокойства, "волнения в организме", когда "внутри все разрывается от страха и тоски".

Никакой другой симптом не вносит подобного диссонанса в самочувствие и душевную жизнь человека, как гипоталамические пароксизмы, — один-два таких приступа с сердечно-сосудистыми нарушениями способны полностью изменить все привычки и жизненный уклад человека, сделать его инвалидом.

Изменения в эндокринной системе не только являются составной частью психовегетативного синдрома, но и могут провоцировать его развитие. Кстати, именно этим объяснено появление синдрома в периоды

эндокринной (гормональной) перестройки организма – в юношеском возрасте, во время беременности, климаксе, когда человеку обычно свойственна повышенная эмоциональность.

Цепная реакция старения

Угасание функций желез головного мозга вызывает цепную реакцию старения. Мозг человека впитывает 40-50 куб. см. кислорода в минуту, т. е. почти 20% кислорода, потребляемого всем организмом, в то время как удельный вес самого мозга составляет всего 2,5% от массы тела.

По утверждению основоположника современной школы реаниматологов В. А. Неговского, разные органы и ткани "...обладают разной чувствительностью к кислородному голоданию. Поэтому смерть оказывается не мгновением, а процессом, развивающимся во времени и постепенно охватывающим различные органы и ткани организма". Рак, ожирение, печаль, маразм, дистония, дряблая кожа, целлюлит, варикоз всего лишь разные проявления недуга.

"Старость — это болезнь, которую надо лечить, как и всякую другую", говорил, как мы помним, Мечников и к словам одного из основоположника геронтологии требуется лишь одно замечание — не толстая кишка (см. в частности Мечников И. И. "Флора нашего тела", 1910 г.) виновник старения и не мифические "шлаки", а гипоталамо-гипофизарная система. То есть, старость - эндокринное заболевание, а весь остальной список диагнозов и латинских обозначений всего лишь последствия общего расстройства.

На вопрос — Может быть, дисфункция гипоталамо-гипофизарной системы и порожденная ей преждевременная старость, генетически предопределена?

Есть короткий и твердый ответ – Нет!

Миф о теломерах

Мы с вами выяснили, что все клетки нашего организма не только бессмертны, но и вечно юны, т. к. с возрастом человека не теряют потенциала деления.

В 1971 году некто А. М. Оловников из института биохимических исследований открыл, что при делении клетки, молекула ДНК (напомню, это всего лишь биополимер) не может воспроизвести абсолютную свою копию и кончик молекулы как бы обрывается. При каждом очередном делении эта важнейшая молекула все сокращается и, наконец, ДНК становится "слишком короткой" и тем уже негодной к "употреблению".

Некоторыми адептами "долгожительства" до сих пор (велика сила внушения!) утверждается, что спустя десятилетия предположение Оловникова "блествще подтвердились". Дескать, оказалось, что концы хромосом защищены своеобразными наконечниками "теломерами". При каждом делении клетки, теломеры сокращаются, пока не истощатся полностью. После этого, клетка больше обновляться не может.

Оставим это мнение на совести адептов сего "научного прозрения". Даже не стоит указывать на абсурдный факт, который не то, что просто лежит на поверхности, а вопиёт — ДНК становится "слишком короткой и негодной"! Негодной к чему? К передаче наследственной информации!? Очнитесь!

ДНК обладает способностью восстанавливаться даже после фатальных генетических изменений, если бы этого механизма не было, то все формы жизни, а Homo Sapiens в первую очередь, давно исчезли бы.

В 1978 году я отправил в журнал "Наука и жизнь" статью, в которой разнес в пух и прах "открытие" Оловникова. Примерно через месяц меня вызвали на совместное заседание райкомов ВЛКСМ и КПСС, чтобы "пропесочить" и предать анафеме. Пропесочить не удалось, т. к. ко всеобщему удивлению выяснилось, что я... не член комсомола и не член партии. Тем и закончилось.

Ничего более в этот журнал я не отправлял – меня поразила столь тесная, почти интимная связь научного журнала с политическими органами.

Чуть позже, года через два, я понял, что меня хотели наказать не за попытку опровергнуть чушь от науки (кого интересовал Оловников?), а ревизовать марксизм-ленинизм: теория Оловникова это не научная, а идеологическая теория – марксизм-дарвинизм.

В 2010 году телекомпанией НТВ был снят фильм "Таблетка от старости". В этом фильме А. М. Оловников (ну, наконец-то!) публично признался, что его "открытие" было ложным.

Но сколько уже было написано диссертаций на тему "кончик молекулы обрывается и ДНК становится короткой" и сколько стало докторами наук и даже академиками и лауреатами, в частности, см. "Наука и жизнь" № 12, 2001 г.

В США, через четверть века после Оловникова, в 2009 году даже выдали некой Элизабет Блекберн аж Нобелевскую премию за... открытие теломеров. Дескать, она и со товарищи, экспериментально доказала теорию Оловникова, но никаких материалов этого "эксперимента" не было предоставлено, так что повторить эксперимент, дабы проверить результат, невозможно. Не был упомянут и сам Оловников, но это обычное для американских ученых — леди и джентльмены верят друг другу на слово, а каких-то там ученых из "третьих" стран поминать нет смысла.

Кстати, Оловников, почти через пол века, но всё же пришёл к идеи, что "биологические часы" находятся в мозге. Как, всё же, до некоторых долго и трудно доходят очевидные вещи.

Краткий обзор методов омоложения

Разрабатывая и обосновывая криодинамику, я "перелопатил" сотни первоисточников. Посему, отметая возможные обвинения в поверхностности, должен сказать, что я осведомлен и о пресловутом "лимите Хейфлика", и о современных последователях Броун-Секара (метод, открытый 1889 году и описанный в 1925 году М. Булгаковым в повести "Собачье сердце"), и о Штейнах и Воронове – "отцов науки", как их окрестила А. Кашина-Евреинова в своей книге "Подполье гения" (А. Кашина-Евреинова, "Сексуальные источники творчества Достоевского. Подполье гения", изд. "Третья стража", Петроград, 1923) – якобы, разгадавших "проблему омоложения", и о антицитотоксической сыворотке (АЦС) А. Богомольца (прожившего всего 65 лет) и имею понятие о термине "апоптоз" (См. Керр в соавт. British Journal of Cancer, 1972), а также о комплексонах и латирогенах Юхане Бьёркстена, адаптогенах Т. Л. Дубиной, "элексире молодости" ветеринара А. В. Дорогова, гравиданотерапии Замкова и производное от него гормональное средство на основе мочи - "Хорионический гонадотропин"и прочего космического, из области "тазиков и глазиков". Сам Замков, открыватель "омоложения мочой" и, по совместительству муж известного скульптора Мухиной (монумент "Рабочий и колхозница"), прожил всего 59 лет.

Предприимчивые люди утверждают, что гравиданотерапия Замкова успешно прошла все клинические испытания, но... почему-то помалкивают, что эти "испытания" производились в 20-х годах XX века на красноармейцах. Остаётся только гадать, что это были за "испытания", по каким методическим, но скорее, по идеологическим стандартам они и проводились. Жизнь доказала обратное и гравиданотерапия Алексея Замкова была запрещена уже по медицинским соображениям.

"Эликсир молодости" и одновременное средство для излечения рака любой формы и в любой стадии и, заодно ожирения, туберкулеза и т. д. А. В. Дорогова, до сих пор свободно продается в ветаптеках для лечения грибковых заболеваний и избавления от блох у животных, так что вопреки заверениям торговцев снадобьем, никто "панацею" не запрещал, да и сам А. В. Дорогов вовсе не был убит, ради сохранения секрета эликсира, а отравился угарным газом от собственной печки.

Ныне (на 2007 г.) некие "предприниматели" наладили выпуск АСД (антисептик-стимулятор Дорогова) и в рекламе используют джентльменский набор шарлатанов — "...препарат Дорогова вылечил Сталина и Берию, а его самого тут же наградили Государственной премией, но после смерти Сталина Дорогов подвергся гонениям от нового Политбюро...". Почему и отчего "подвергся гонениям", от чего вылечил Сталина и Берию - абсолютно не понятно.

Как и положено в шарлатанском жанре, ветеринар Дорогов в одночастье превратился в засекреченного, но тем не менее, мирового ученого и, разумеется, в профессора, а кое у кого, даже в академика, но, по закону жанра — гонимого, не понятого, съеденного завистниками, который умер от горя (на самом деле отравился угарным газом) и т.д.

Чуть ранее точно так же раскручивали и торговали Ветомом, который так же моментально вылечивал от всех мыслимых и немыслимых болячек. Кто ныне помнит этот Ветом? Разве что ветеринары, по той причине, что Ветом брали с пыльной полки ветеринарной аптеки, где он стоял десятилетиями, для лечения крупного рогатого скота и птицы при "ухудшении качества кормового сырья" и связанным с этим

расстройством желудка.

Свободно продаётся даже "хорионический гонадотропин", одна инъекция в вену мочи "беременных женщин" стоит всего-то около 3000 рублей (на 2007 г.), а сколько этих инъекций нужно... Пожалуйста, омолаживайтесь. Только никакому здравомыслящему человеку даже мысль не придет в голову делать себе инъекции этого "хорионического гонадотропина". А ведь какая реклама! Торговцы гонадотропина договорились до того, что объявили изобретателя гравиданотерапии Алексея Замкова не больше и не меньше, как прототипом профессора Преображенского (повесть/фильм "Собачье сердце").

То, что в фильме профессор Преображенский делал операции, а не поил пациентов и Шарика мочой "беременных женщин", торговцев нисколько не смущает. Как и полагается торговцам мочой, саму повесть Булгакова они не читали, только фильм смотрели. Откуда им знать, что Булгаков в своей повести вывел профессора Преображенского резко отрицательным героем? Это в фильме Бортко, с учетом текущего момента (фильм был снят в разгар "перестройки"), стал положительным.

В связи с этим, можно дать совсем не лишний совет — прежде чем приобретать очередную "панацею от всего" для инъекции или приёма "внутрь", обязательно поинтересуйтесь, а не взята ли эта панацейка из ветеринарной аптеки или из ночного горшка? Уж очень любят аферисты выдавать ветеринарные препараты, мочу и даже кал, за "гениальные разработки секретных ученых".

Когда я редактировал эту книгу в 1998 году для издания в "бумажном" виде, то сотни мед.центров предлагали всем желающим "продлить жизнь" посредством антицитотоксической сыворотки Богомольца. При очередной, уже третьей, редакции для переиздания этой книги в 2007 году, где были все эти мед.центры со своей "сывороткой" Богомольца? Нету. Кончились. Разумеется, не сыворотка кончилась, а мода на сыворотку прошла. Ведь результат от ее введения нулевой, а осложнения от нее — изрядные. А ведь как рекламировали!

Для развлечения почтенной публики, на подходе новые лекарственные "средства от старости" – диабенол, эпиталон и т. д. Но останавливать на них не будем, это все те же перепевки на "заданную тему". Ничего нового они не содержат и тратить на них время нет смысла.

Помимо пустышек для "оздоровления и омоложения" время от времени появляются и крайне опасные "средства", к примеру так называемое "микродозинг мухоморов", но останавливаться на мухоморах не будем. Если есть интерес, то на нашем сайте есть статья "Микродозинг мухоморов — убиваем себя сами" написанная, для объективности, никак не связанным с автором.

Продлевать жизнь посредством ветеринарных препаратов, лазеров, лекарств и витаминов весьма заманчиво, но, как я уже отмечал, бесперспективное занятие. Например, витамин E (токоферол), который и поныне прописывается в качестве геропротектора, сильнейший канцероген (геропротекторы — как бы лекарства "продлевающие жизнь". Помимо этих "лекарств" выдумано и другое коммерческое название — цитамины — т. н. "витамины молодости").

Любой витамин, это всего лишь катализатор, в присутствии которого происходят определенные биохимические реакции и почти все "незаменимые" витамины наш организм производит сам или в этом ему помогают те микроорганизмы, которые живут в нашем кишечнике (т.н. "паразиты").

Для нормального функционирования организма, витаминов нужно совсем немного. Например, суточная норма витамина С для взрослого человека составляет 70-100 мг, витамина В2 — всего лишь 2-2,5 мг, а витамина D и того меньше — 0,02-0,04 мг. Если у человека нормальный рацион питания, то все необходимые витамины и микроэлементы поступают вместе с пищей, а магний даже с обычной водопроводной водой.

Врач! Да излечится сам!

Формальная медицина в избытке полна фантазий, но сама отнюдь не пышет здоровьем. Сколько врачейэндокринологов больных диабетом, но (парадокс!) лечащих от того же диабета. Сколько врачейнефрологов, страдающих болезнями почек, но (парадокс!) лечащих от болезней почек. Может этим врачам, кандидатам, докторам медицинских наук и академикам Российской академии медицинских наук (РАМН) для начала самим излечиться? Стать здоровыми и тогда, на основе своего опыта, обрести моральное право лечить других? Ну как здесь не помянуть Библейское — "Врач! Исцели самого себя" (Лук. 4:23, кстати, апостол Лука был сам врачом). Может кто-то думает, что среди онкологов значительно меньше тех, кто умер от рака? Так ведь нет. И светилы онкологии, и рядовые онкологи умирают от рака точно так же и в том же процентном соотношении, как и "простые" люди, далекие от медицины. Так от чего же они лечат, если сами не способны излечиться?

"Сегодня в отечественной системе медицинского образования преобладает пассивный вари-ант обучения хирургов: человек смотрит, как оперируют другие, и изредка ему разрешают что-то повторить самому. В итоге, закончив ординатуру и получив сертификат, 90% выпускников не готовы к самостоятельной работе. Поэтому далеко не всегда современных российских хирургов-онкологов можно назвать профессионалами".

Андрей Павленко, врач-онколог, хирург и руководитель онкологического центра Клиники высоких медицинских технологий имени Н. И. Пирогова Санкт-Петербургского университета. Ведущий онколог России.

○ Андрей Павленко, будучи ведущим онкологом РФ, умер от онкологии (рак желудка) в 41 год. Невольно возникает вопрос... Или лучше так, в связи с этим вспомнить ещё и ещё раз - "Врач! Исцели Самого Себя" (Евангелие от Луки 4:23). Сам Павленко вел "правильный образ жизни" (ЗОЖ) – фитнес, делёжка продуктов на "полезные" и "вредные"... в общем весь "джентельменский" набор людей, которые понятие не имеют о физиологии.

Для иллюстрации возьмем такой близкий всем, особенно читательницам, раздел медицины, как косметология (дерматология).

Косметология и мыло "пушистое"

Откроем обычное руководство по косметологии и прочтем давно ставший "классическим" текст: "Русская парная замечательное средство сохранения молодости и здоровья кожи лица, распаренные поры освобождаются от токсинов и шлаком..." ну и так далее.

Мы даже не будем указывать на безграмотность, что, дескать, с потом выводятся токсины. Запомните, потовые железы служат только для охлаждения организма в случае его перегрева. Никаких "токсинов" они не в состоянии вывести из организма. Ну, никак, даже при всём желании.

К слову отмечу – возможно вы обращали внимание на то, что европейские мужчины выглядят значительно лучше российских одногодков? Одна из основных причин этого в том, что в Европе парные мало распространены, там пользуются душем и с целью экономии воды, как правило не более 5-7 минут.

Но в той же хвалебной оде "полотенцу душистому и мылу пушистому" можно прочесть и другое: "Для сохранения здоровья кожи лица, нельзя умываться теплой водой. Теплая или даже горячая вода стимулирует сальные железы и кожное сало закупоривает протоки, токсины и шлаки остаются в коже, что способствует образованию акме и угрей..." (sic!) Ссылку приводить не буду, не нужно делать лишнюю рекламу банщикам-косметологам.

И как вам такое? Та же самая горячая вода, то способствует очищению кожи, то способствует образованию акме. Кто-то скажет, но там же баня и все тело распаривается, а умывание, это только лицо.

Ну и в чем отличие? Да ни в чем. Кожа она везде... кожа.

Вывод — здоровая кожа сама, без всяких парных, хорошо освобождается от "токсинов и шлаков". Повышенный температурный режим стимулирует сальные железы и потовыделение, но на очень короткий период. На столь короткий, что для практических целей парная не может быть действенным средством красоты и здоровья. Разумеется, если вы не ставите задачу обезвожить свой организм и обильным питьем нарушить водно-солевой баланс. Вовсе не случайно сауной пользуются спортсмены, например, боксеры, перед прохождением квалификационной комиссии, чтобы хоть обезвоживанием, но сбросить вес и перейти в низшую весовую категорию.

Второй вывод – если вы привыкли умываться теплой водой, так и умывайтесь себе на здоровье, а если вам под руку попадется руководство по банной косметологии, то выкиньте его за ненадобностью.

Врачи и гуру в победных реляциях

Жрецы от медицины постоянно твердят о борьбе с раком, победах над эпидемиями и истреблении бактерий. Надо отдать им должное, последние лет 15-20 (на 2007 год) неслышно об окончательных победах над чумой, холерой, оспой, малярией и т. д. Которых она (медицина) давно успешно победила, но которые вопреки её победным реляциям, то и дело появляются вновь, и даже в более губительных формах и разновидностях – уже в XXI веке, только от малярии в год умирает более миллиона человек.

Многие удивятся, узнав, что от диареи, как результат расстройства желудка (без всяких глистов и прочих "паразитов"), умерло больше людей, чем погибло во всех войнах и вымерло во всех эпидемиях за всю историю человечества вместе взятых. В мире ежегодно от диарейных заболеваний умирают четыре миллиона детей, (см. WHO, The rational use of drugs in the management of acute diarrhoea in children, Geneva, WHO, 1990, p1, WHO, A manual for the treatment of diarrhoea, WHO/CDD/ SER/80.2 Rev.2 1990, Geneva, WHO, 1990, p1).

Ныне ситуация с лечением диареи значительно ухудшилась – в противодиарейные препараты стали добавлять антибиотики.

Антибиотики неэффективны в лечении острой диареи (см. WHO, A Manual/or the Treatment of Acute Diarrhoea, Doc No WHO/CDD/SER/80.2, Geneva, 1980, p13 / обратите внимание на год – 1980), но способны продлевать или обострять "жидкий стул", и вполне могут создать побочные эффекты — нарушения слуха, функции почек, изменение нормальной флоры кишечника, возникновение грибковых заболеваний и т. д.

"Мы можем оглянуться на эру антибиотиков просто как на проходной этап в истории медицины, как на эру, когда растрачивались огромные природные ресурсы, а микробы оказались умнее людей"

Australian Microbiologist Dr Ken Harvey, Quoted In: De Bruxelles, S. And Ferriman, A., "Deadly "Super Bug" Spreads Through Wards" Observe, London, 31 Aug 1986.

Как это не печально для некоторой части общества, но духовные поиски, как и йогические упражнения или пассы от рейки, мало эффективны против диареи (как, впрочем, и против запора). В связи с этим мне вспоминается назидательный случай, произошедший летом 1996 года под Санкт-Петербургом — группа йогов под командой своего гуру выехала на природу, чтобы под пение птиц и шелест сосен посредством медитаций и прочих продвинутых упражнений, расширить сознание и стяжать просветление.

В первый же вечер вся группа, во главе гуру, получила пищевое отравление от своего, прихваченного из дома, йогического питания. Все, кроме меня, я не ел их еду (я во второй половине 1995 года приехал из США в Россию на похороны родственника и по личным мотивам, а также из-за своей онкологии, остался почти на год).

Всю ночь, утро и последующий день ни о каких "просветлениях" не могло быть и речи. Ближе к вечеру вся группа, во главе с гуру, начисто забыв о пробуждении кундалини, галопом неслась к электричке, чтобы поскорее добраться до ближайшей аптеки.

Этот случай, неуместная диарея, что-то изменила в сознании "гуру", он сменил амплуа и ныне он большой специалист по "правильному питанию". После вылазки на пленэр, его группа распалась, ученики-неофиты разбежались по другим "гуру".

Остается сожалеть, что с развалом СССР практически закрылся Ижорский завод, на котором сей "гуру" трудился фрезеровщиком — страна потеряла толкового станочника, но приобрела гуру-недотепу, не имеющего ни малейшего представления о физиологии и психологии, кроме тех "знаний" которые в изобилии преподносит поп-макулатура из серии "Чистим организмом лимон", "Как стать счастливым за три дня" или совсем дикое, напичканное "позитивом" и аффирмациями — "Я привлекая деньги и любовь".

Помните дежурный лейтмотив подобных книжек? Если, разумеется, читали эту "литературу" — "Когда мы делаем что-то с радостью и удовольствием, это значит, что мы следуем Своей Судьбе". Если на миг прищуриться, то это ни что иное, как девиз маньяков, алкоголиков и наркоманов всех времен и народов. Ведь они убивают, пьют, нюхают и колются непременно "с радостью и удовольствием".

Рекомендации вроде — "Никогда не жалей о том, что сделал, если в этот момент был счастлив", уже попахивают экстремизмом. Подозреваю, что у подобных псевдопсихологов дома на почетном месте висит портрет Чикатило, ведь и он "был счастлив" и не раскаялся в своих ужасных преступлениях. И не надо ссылаться, что "все поймут правильно" — каждый понимает так... как понимает, а кто-то понимает так, как это и написано, без домысливания и поиска того, чего в тексте нет.

Суть же рекомендаций всех кухонных психологов, фен-шуйщиков и учителей "правильной жизни", сводится к одному — "Да ничего, что поезд ушел, ведь билет у тебя остался".

Фантазии футурологов

В конце 60-х годов американская научная ассоциация Ренд предсказывала увеличение продолжительности жизни человека к 2000 году на 50 лет, а другое научное сообщество — Смит и Френч, подобный рост предусматривала уже к середине 90-х годов XX века.

Далее, группа ведущих геронтологов ФРГ в 1969 году опубликовала совместный релиз, суть которого сводилось к тому, что к началу XXI столетия продолжительность жизни увеличится на полновесные 50 лет.

СССР тоже не отставал в "прогнозах": большая группа ведущих советских геронтологов выдало "нагора" пророчество, обобщенный Ю. К. Дупленко — половина ученых утверждало, что к концу XX века удастся замедлить темп старения человека, вторая половина утверждала, что первые ошибаются и что это произойдет только к 2010 году.

Прогнозов можно привести множество, но нам пора прекратить искать морскую глубину в луже. Это пустое занятие и потому вернемся к нашей основной теме.

Переход на прямохождение

Источник старения в том голоде, на который хронически обрекает гипоталамо-гипофизарную систему наша неповоротливая кровеносная система. В свою очередь и у этого есть свои причины, их всего лишь две – органическая и социальная, и о них мы поговорим подробно.

Основная причина нарушения крово- лимфоснабжения головного мозга, это переход Homo Sapiens на прямохождение.

Переход на прямохождение создало много проблем. Например, прямохождение стало причиной сужения таза, иначе рычаговые нагрузки вели бы к перелому шейки бедра, который и так не отличается прочностью. В результате оказалось, что у женщины окружность малого таза в среднем на 14-17% меньше, чем окружность головы плода, растущего в её утробе.

Решение проблемы было половинчатым и с ущербом для обеих сторон. Ребенок рождается с несформированным черепом - все знают о двух родничках у младенцев, - да к тому же преждевременно, после чего целый год не может встать на ноги и абсолютно беспомощный.

У будущей матери на время беременности выключается экспрессия гена женского полового гормона эстрогена. Но одна из основных функций половых гормонов — это укрепление костей. Выключение синтеза эстрогена ведет к тому, что у беременных женщин начинается остеопороз (снижение плотности кости), который в пожилом возрасте может стать причиной перелома всё той же шейки бедра, которая приводит к инвалидности.

Преждевременные роды вынужденно растягивают период грудного вскармливания. Это требует больших грудных желез, что нередко оборачивается развитием рака.

И таких примеров из биологии человека множество. Взять хотя бы сердечно-сосудистые заболевания: их возникновение порождено тем, что сердцу приходится чуть ли не половину объема крови гнать вертикально вверх, т.е. сердце работает на пределе своих возможностей.

Если эта тема заинтересовала, то см.: Борис Медников, "Прямохождение - плюсы и минусы", "Наука и Жизнь" № 11, 1974 г. Или его же "Дарвинизм в XX веке", изд. "Советская Россия", 1975.

Именно этот фактор, когда сердечно-сосудистая система работает на пределе своих возможностей, говорить, что фитнес, бег, активные физические упражнения, "закалка", "правильное" дыхание и прочие подобные способы вводить себя в экстремальные состояния (физиологический стресс, преждевременно изнашивающий организм), это и есть синоним здоровья — просто неприлично, этот миф давным-давно развеян.

Ещё раз - основная, но не единственная причина нарушения крово- лимфоснабжения головного мозга, это переход Homo Sapiens на прямохождение.

Криодинамика своим мягким воздействием, нормализует крово- лимфоснабжение головного мозга. Это имеет огромное значение не только в избавлении от множества проблем со здоровьем, но и для продления полноценной жизни и достижения здоровой старости без маразма и болезни Альцгеймера.

Как бы вас не любили родственники, но никому из них ой как не хочется годами выносить "утки", кормить вас с ложечки или просто терпеть вашу забывчивость, сварливость и характерная для озлобленных стариков псевдоностальгия - "раньше было лучше", "в наше время такого безобразия не было" или "ну и дети пошли, сплошь дебилы".

Болезни проявляются не сразу

Формальная медицина ныне признала давнюю догадку, что человек заболевает задолго до обретения недугом клинического вида и что значительная часть тяжелейших заболеваний восходит к подростковому возрасту. Например, атеросклероз, инфаркт, инсульт и т. д. — начинается не после 40-45 лет, но гораздо раньше, около 18 лет, когда стенки сосудов начинают уплотняться, год от года, утрачивая пластичность.

Подростковый (пубертатный) период самый напряженный в жизни человека, но главный удар приходится на сердечно-сосудистую систему. У подростка рост сердечно-сосудистой системы не поспевает за общим ростом организма. Итог задержки — сердце подростка начинает издавать так называемые "систолические шумы". При аускультации (выслушивании) определяются 2 тона: один во время систолы (сокращении мышц) — систолический, другой во время диастолы (расслаблении мышц) — диастолический тон. Их изменения характерны для пороков сердца, гипертонической болезни и других заболеваний.

Обычными делаются и другие признаки сердечной дисфункции – слабость, вялость, приступы гипертонии, одышка, приглушение тонов сердца, носовое кровотечение, появляющиеся при резком движении "мушки" в глазах.

Но самое печальное это то, что с завершением подросткового периода развитие сердечно-сосудистой системы останавливается, не догнав общее развитие организма. Достаточно сказать, что масса сердца ребенка, составлявшая 1% от массы тела, у взрослого же едва достигает 0,5%.

Мозговое кровоснабжение более всего страдает от юношеской перестройки организма. В этот период случаются ортостатические обмороки (синкопальное состояние), происходящие не только и даже не столько вследствие повышенной чувствительностью миокарда к адренергическим воздействиям, но приступов анемии мозга.

С наступлением стабилизации, обмороки проходят, но из этого не следует, что взаимосвязь мозга и кровеносной системой возвращается в детский, преимущественно безоблачный период.

Можно сказать, что с этого момента и до смерти лимфо- кровоснабжение головы угнетает хроническое неблагополучие. Первый же результат сего буквально "на лице" скверное состояние кожи лица у взрослых. За редчайшими исключениями, у детей нет проблем с волосами, а кожа лица, если применить косметологическую терминологию "нормальная". Половое созревание ломает столь радужную картину, заставляя волосы выпадать и делая кожу "сухой", "жирной" или "смешанной", естественно, по причине нарушения нормального кровоснабжения головы.

Существует и социальная причина нарушений мозгового лимфо- кровоснабжения — гиподинамия и стрессы. Трагедия гиподинамии гораздо масштабнее, чем это принято живописать, последствия тянутся много дальше мышечной атрофии. Особенно если учитывать гиподинамию на фоне практически круглосуточного шумового и эмоционального загрязнения.

Термин "эмоциональное загрязнение" был введен в оборот с моей легкой руки, впервые он был указан в предисловии моей диссертации на соискание ученой степени "кандидат психологических наук" -

диссертация (гриф – "для служебного пользования" ГУИТУ СССР) О некоторых психологических проблемах неформальных лидеров в местах лишения свободы общего режима на примере учреждения УС-20/6 (ИТК СССР/ ГУИТУ СССР).

Алкоголь

Трагична и нынешняя ситуация со спиртным. Возможно, кто-то из читателей хмыкнет и про себя подумает – "Ну я-то пью только пиво, и меня это не касается". Посему уточним – особенно пиво. Помимо почек и печени, пиво разбивает гормональный баланс. Взгляните на человека среднего возраста так называемой "пивной" нации – одутловатое лицо, гинекомастия (увеличение молочных желез у мужчин), нефриты – думается более никаких аргументов не нужно.

Собственно опасен не сам алкоголь, опасно то, что усвоенный алкоголь разлагается печенью до ацетальдегида, а это вещество сильнейший яд для центральной нервной системы и даже более того, он нарушает то, что в принципе не нарушаемо — структуру ДНК. Повышенная концентрация ацетальдегида в организме и вызывает так хорошо известный многим похмельный синдром. Далее ацетальдегид превращается в безвредный ацетат, но для этого нужно время, именно поэтому похмелье лечится только временем, а вовсе не "похмельем".

Этанол, содержащийся в любом алкогольном напитке, резко повышает всасывание. Всасывание всего, в том числе и ядов из окружающей среды. Это в первую очередь касается жителей крупных городов.

Питание, ожирение, патологии, диеты

Того же рода катастрофа, что со спиртным, ныне произошла с едой. По мнению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) каждые лишние 10 килограммов веса сокращают жизнь на 5 лет.

Проще всего представить дело так: много пищи, много калорий, мало движений, на которые расходуются эти калории, вот и растут запасы, пополняются жировые складки. Примерно так и происходит на самом деле, но только в начальной стадии и только одного вида ожирения — алиментарного (лат. alimentum — пища).

Ныне выделяется девять основных причин ожирения, но в основе любой из них — гипоталамическое (эндокринное) ожирение, то есть — гормональный сбой.

Какой вид ожирения не взять, в цепи вызывающих его причин обязательно будет нарушение работы гипоталамуса. Этот небольшой (примерно с грецкий орех) отдел головного мозга является "центром насыщения". Именно нарушение работы гипоталамуса вызывает "волчий" аппетит. Человек много ест и становится гипертрофом, то есть, говоря попросту, "перекормленным" (см. дальше по тексту Флеш — воздействие на гипоталамус).

Борьба с ожирением посредством бега на короткие или длинные дистанции, пищевых ограничений (диет), внедрения в желудок силиконовых "баллонов" (не дай вам Бог, получить даже легкую травму живота!), "похудательных клипс" или всевозможными "кодированиями", неслышимыми "высокочастотными сигналами", "25 кадром", "альфа-ритмами", "розовым шумом" и т. п. неэффективна. Читатели, перепробовавшие массу "похудательных" диет или "вечно-новейшие разработки" на основе сказочного "25-го кадра", согласятся с этим утверждением.

Реклама некоторых БАДов утверждает, что с их помощью можно похудеть. Но это не более чем миф. Чтобы убедиться в этом, можно произвести несложные подсчеты: из школьного курса химии мы знаем — чтобы сжечь какое-либо вещество (в том числе и жир), необходим кислород. В начале XX века было установлено, что на сгорание одного грамма жира требуется минимум 1,9 л кислорода.

Человек в спокойном состоянии делает в минуту примерно 15 вдохов, вдыхая около 0.5 литра воздуха, пятая часть которого – кислород. За один вдох-выдох содержание кислорода снижается на 4%.

Итак, чтобы похудеть, к примеру, за месяц всего на 5 кг, надо "усваивать" дополнительно 0,2 л кислорода в минуту. То есть вместо нормальных 15 нужно делать 25 вдохов в минуту. Кто, разумеется, кроме торговцев БАДами, отягощенных "синдром Мюнхгаузена", смогут в течение месяца, каждую минуту, днем и ночью дышать почти в два раза чаще?

Но! Уменьшение веса до 5 кг, это не похудение, это просто организм избавился от лишней жидкости. Похудение начинается со сброса более 5 кг.

В этой связи особенно показательны изобретенные без учета особенностей физиологии человека всяческие "похудательные" и "очистительные" диеты, коих ныне в избытке. Практически все подобные "диеты" проповедуют резкое снижение калорийности, а порой и ограничение биологической ценности пищи — есть только овощи, или только молочные продукты, либо только протертые каши.

Организм воспринимает подобное "питание" как знак опасности, ведь он не знает, что это "здоровое питание" и вегетативная-нервная система решает, что наступили голодные времена, и включает механизм выживания - формирует состояние, в совокупности именуемое физиологическим стрессом.

Одно тянет за собой другое и на стресс организм отвечает приспособительной реакцией; в данном случае, как уже сказал, запускает "механизм выживания", который в ответ на пониженное поступление питательных веществ, начинает консервировать уже имеющиеся в организме энергетические вещества на случай еще больших ограничений, ведь организм не знает, что это всего-навсего "разгрузочная диета" и потому готовится к "голодному периоду". Этот механизм нам достался от далёких предков, которые жили в пещерах и далеко не всегда были сытыми, а о похудательных или оздоровительных диетах слыхом не слыхивали.

Поскольку жир высококалорийный, то именно он и сохраняется, именно его расходование и тормозится. К сожалению, этот физиологический механизм срабатывает против самого организма: при резком ограничении питания сброс веса происходит только на 35-40% за счет жиров, а на 60-65% — за счет белковой ткани (клеток мозга, печени, мышц), которая и сжигается как топливо для получения жизненной энергии.

Далее соотношение количества жира и мышц патологически изменяется. Более того, когда человек, измучившись голодным пайком, возвращается к своему обычному питанию, ферменты, отвечающие за консервацию жира, с новой силой начинают извлекать жиры из пищи и упаковывать их в эти ужасные складки на бедрах, талии, ягодицах, спине, как бы подготавливаясь к возможным будущим голодным пыткам.

Результат — буквально через несколько недель человек приобретает исходный вес, но уже в новом, более неблагоприятном качестве: потеряв часть мышц и вместо них приобрел жир, то есть стал более тучнее. Этот физиологический механизм нельзя обмануть никакими ухищрениями, он срабатывает на рефлекторном уровне, и регуляции со стороны сознания человека не поддается.

Разумеется, вы можете заниматься самообманом и убеждать себя и окружающих, что благодаря диете, фитнесу или "похудательного чая" вы постройнели. Но остается открытым вопрос — почему при наличии тысяч фитнес центров, всевозможных "высокоэффективных" диет, "чаев", "золотых сережек" и т.п., человечество стремительно тучнеет?

Биолог-геронтолог с мировым именем, ныне работающий в Англии, Жорес Медведев верно заметил:

"Различные диеты для похудения постоянно меняются не потому, что ученые находят новые физиологические факторы, а потому, что их необходимо приспосабливать к новому ассортименту продуктов пищевой промышленности, поступающих в коммерческую продажу.

Тратятся миллиарды долларов на пропаганду наименее полезных, а часто бесполезных продуктов питания. Никто не рекламирует свежие овощи и фрукты, поступающие в продажу прямо с ферм... Однако многочисленные переработанные изделия из овощей и фруктов, соки, консервы, содержащие вредные добавки, красители, консерванты, эмульсификаторы и ароматические вещества, широко рекламируются".

Калории и "здоровое питание"

Ни один вуз не готовит по специальности "врач-диетолог". Чтобы стать диетологом и иметь профессиональное и этическое право советовать какую-либо диету, нужно иметь минимум два высших образования - врач и технолог пищевого производства, чтобы знать, какой продукт из каких компонентов состоит, знать способы и нормы промышленной обработки сырья и продуктов питания.

Галина Шаталова в своей книге "Целебное питание на основах энергетической целесообразности", сделала довольно грубое допущение: "Учеными обнаружено, что при глубоком дыхании в крови человека появляются так называемые эндорфины (производные морфия), которые влияют на кору головного мозга, помогают человеку забывать и стирать в памяти страхи и опасения. Это способствует эффективному контролю и регуляции функций различных органов, в том числе и сердечно-сосудистой системы. Эндорфины оказывают сильное влияние и на состояние умственного и физического комфорта, создают хороший эмоциональный настрой".

Никогда и никакими учеными не была обнаружена эта небылица. Галина Сергеевна вообще отличается фантазией и эмоциональностью и очень часто путает реальность со своими вымыслами.

Я несколько раз встречался с ней, но она так и не дала мне возможность вставить хоть слово или ответить на её вопрос - она спрашивает, и сама тут же отвечает на свои вопросы. Так что вопрос – если, по её словам, низкокалорийное питание годится абсолютно любому человеку при любых условиях, то подходит ли её система питания солдату на марше или в боевых условиях, а также грузчикам-такелажникам, водителям фур и автобусов и труженикам мартена, и прокатного стана я так и не смог задать.

Собственно, ответ и так известен – "система Шаталовой" людям, занятых физическим трудом, находящихся в экстремальной обстановке или в стадии выхода из тяжелой, продолжительной болезни, не годится.

Все книги "о похудении", все статьи "о постройнении" в глянце, в газетёнках типа "Вестник ЗОЖ", в интернете, это оторванные от реальной жизни "рекомендации". Здесь даже никаких примеров не нужно приводить, вспомните набившее оскомину - "молоко и кисломолочные продукты полезные". Эти советчики сами в магазинах бывают? Где они видели натуральное молоко и натуральные кисломолочные продукты?

Говорить, что какая-либо "система питания "применима для любого и каждого человека, во всех климатических и социальных условиях, не только бессмысленно, но и крайне вредно – мы все разные, со своими физиологическими особенностями, со своим сочетанием болячек, со своим мировоззрением, со своими привычками, живем в разных бытовых и климатических условиях, у каждого из нас свой возраст и биологический, и паспортный, свой метаболизм и так далее.

Научная теория питания появилась в Германии в конце XIX века. Немецкий физиолог Карл Фойт, решил определить, сколько пищи необходимо человеку. Особо не заморачиваясь, он просто взял среднемесячный заработок немецкого рабочего и, исходя из рыночных цен, прикинул, сколько еды на эти деньги можно купить.

Полученное количество продуктов он, произвольно, на свой вкус, подкорректировал для мужчин, женщин и детей, и после окрестил "физиологической нормой". Так без лишних затей появилась на свет "научная" теория сбалансированного, правильного питания, которой пользуются до сих пор во всех странах мира. Пользуются не потому, что она правильная, а потому, что другой нет.

К слову сказать, именно на "бумажных" калориях и споткнулась Галина Шаталова, создавая свою теорию "правильного, низкокалорийного питания". Ошибка Шаталовой в том, что она слишком серьезно, не критично отнеслась к "научным данным" и приняла "таблицу калорийности пищевых продуктов" за непреложную истину, как в арифметике принимают таблицу умножения.

Согласно "сбалансированной" теории, современному человеку нужно получать в сутки 3000-5000 килокалорий. Цифры, неоднократно опровергнутые самой жизнью. Однако на теории Фойта, как ни в чем небывало, паразитирует не только основной популяризатор генетически измененных (ГМО) и суррогатных продуктов питания – институт питания РАМН (Российская академия медицинских наук), но и скопище всяческих "диетологов" см. классический образец современного диетолога.

Но как же определяется калорийность пищи? Да очень просто, если не сказать — примитивно. Пищу просто сжигают в специальных приборах — калориметрах и после измеряют количество выделившегося в результате горения тепла. Полученный результат выдается за калорийность того или иного продукта питания. А вы как думали? Подсчитывают на суперкомпьютере белки, углеводы? Не усложняйте. Никаких приборов для измерения калорийности как не было, так и нет, по одной, но веской причине — такой пробор невозможно создать. У каждого из нас своя "химия", свой "метаболизм", свой "организм" и свои "процессы усвоения пищи".

Приведу всего лишь один пример: диетологи утверждают, что молоко и кисломолочные продукты легко и практически полностью усваиваются организмом человека: белки на 98%, жир на 95%, молочный сахар (лактоза) – на 98%.

Наиболее беспардонные диетологи в своих уверениях ссылаются на работы Пастера, Мечникова или Павлова. Увы, эти ученые мужи не могли этого установить. Более того, это невозможно определить и в настоящее время. Нет, и не было приборов, показания которых дают хотя бы несколько процентов достоверности усвоения организмом каких-либо веществ.

Другой пример - в 1870 году немецкий химик Эрих фон Вольф решил подсчитать, сколько железа содержится в овощах, среди которых был и шпинат. Когда он записывал полученные результаты, то ошибся и поставил запятую не там. В итоге, содержания железа в 100 г. шпината получилось не 3,5 мг, а... 35 мг. Так шпинат обрел звание "супер-овоща" и диетического продукта питания, а врачи и диетологи начали его назначить при анемии. Никакому диетологу не пришла мысль проверить содержание железа в шпинате, как никакого врача не смутило такое огромное содержание железа (а ведь избыток железа разрушает печень). Ошибку исправили в 1937 году, но это мало что изменило. Диетологи по-прежнему считают, что шпинат кладезь железа. Причина? Да обычная - от бездумности, от не компетенции, от боязни нарушить стереотипы и мифы.

Гонка за здоровьем посредством пищевых ограничений (по Брэггу ли, который уменьшил свой возраст на 16 лет, чтобы выглядеть моложе, по "главному уринотерапевту всея Руси" слесарю Малахову или по прочим подобным "знатокам", что рекомендуют "потрясти своими животами") — это билет в одну строну.

Теряя время, чтобы доказать давно доказанное, человек ставит пищевые эксперименты на себе и тем необратимо теряет и здоровье, и время. Быть может пора остановиться, перевести дух и понять простую мысль — нет, и в принципе не может быть системы правильного питания единой для всех людей. Знаменитый доктор Элис Чейс, написавший книгу "Здоровое питание" и множество книг и статей о правильном питании, умер от соблюдения своих же диет.

Известный французский диетолог <u>Мишель Монтиньяк</u>, автор книги "Я ем, значит, я худею", умудрился попасть в "углеводную яму", созданной им же самим "похудательной диеты" и скончался в возрасте 65 лет.

Вероятно, тиражи книг с "диетами" впечатлили самого Монтиньяка настолько, что он последовал своим же рекомендациям, забыв, что сочинял свои диеты для скучающих домохозяек, которым нужно "к морю похудеть".

65 лет, это далеко не возраст долгожителя - средняя продолжительность жизни во Франции – 79,3 лет. В списке долгожителей вообще нет ни одного "диетолога".

"Домохозяйка", это собирательный образ, это люди обоего пола, которые в силу узости сознания, комплексов и невежества, склоны верить всякой бессмысленной рекламе, а критерий достоверности и честности рекламы, в силу повышенной стадности и, как следствие, отсутствия критического мышления, служит её массовость, "раскрученность".

Распространенное мнение, будто переедание ведет к ожирению, напоминает телегу впереди лошади. Ограничивая себя выбором продуктов и держа свой организм на полуголодном пайке, вы попросту ослабляете свой иммунитет, провоцируете гормональный сбой.

При нарушенной работе гипоталамуса и гипофиза все системы организма ведут себя так, словно сговорились делать всё возможное, чтобы сохранить и приумножить запасы жировых депо. У растущего организма даже замедляется рост, слишком много энергии уходит в жир. Печень взрослого человека усиленно обращает в жир углеводы. Прямое назначение жира — аккумулировать энергию и выдавать её по первому требованию — почти никак не выполняется и организму приходится сжигать те же углеводы.

Печень, занятая усиленной переработкой углеводов в жир, не выполняет свою основную задачу. А ведь она является "фабрикой" белков в организме. В том числе и тех, которые отвечают за иммунитет. В ней же производятся коагулянты, без которых невозможна здоровая кровь, да и многие другие необходимые организму белки. Вследствие разрушения протекторных (защитных) клеток печени производство необходимых белков катастрофически падает. Именно по этой причине иммунитет перестает работать —

ожирение, это болезнь всего организма. Помимо того, именно в печени происходит метаболизм ксенобиотиков.

Несомненной заслугой диетологов и проповедников "здорового образа жизни" можно с полным основанием признать нынешнюю эпидемию анорексии.

Анорексия и булимия

Анорексия, как и булимия, это сложнейшее заболевание, в каждом пятом случае (20%) приводит к смерти и примерно в половине случаев, в результате недостаточности полноценного питания, к усыханию мозга, что в свою очередь, ввергает в дополнительные проблемы, но уже не только со здоровьем, но и к социальным. Помимо того, анорексия резко и очень быстро, набирая день ото дня темп - старит.

Лечение анорексии дорогостоящее и может занять годы. Вряд ли диетологи смогут вам хоть чем-нибудь помочь. У них другая задача — насадить свою очередную архи-правильную диетку в массы, а там... что там в этих "массах" сотворится, их абсолютно не волнует. Как не волнует, сколько людей доведут себя до состояния "мумии".

Питайтесь разнообразно — главное не количество пищи, а ее качество. Не экономьте на продуктах, внимательнее смотрите список ингредиентов и срок реализации. Исключите из питания абсолютно все молочные продукты, которые продаются в магазинах. Все эти "бабушкины сметанки", "нежные творожки" и "био-йгурты", вовсе не изготовлены по "старинным" и "традиционным" рецептам, а верный путь на больничную койку.

Любая диета — это особый режим питания, с помощью которого лечат строго конкретные заболевания. С помощью, а не как основное средство лечения. Ожирение, как мы уже с вами говорили, из девяти причин, только в трех связаны с переизбытком пищи и то только в начальной стадии, когда человек еще и не обеспокоен своей комплекцией. Лишний вес, ожирение, это гормональное заболевание и может быть только одно средство – приведение в норму гормонального баланса.

Никакая диета не лечит ожирение. Никакие физические упражнения не способны стабильно избавить от лишних килограммов. Все эти "средства" способны лишь перевести человека из состояния просто больного, в состояние очень больного, с букетом хронических нарушений.

Если бы это было не так, то я бы обязательно ввел бы в криодинамику какие-нибудь "диеты" или физические упражнения (фитнес, к примеру), но я не искал и никому не советую искать примитивных путей, ведущих только к разрушению метаболизма, водно-солевого обмена, естественных физиологических процессов.

Можно, а иногда и нужно, ограничить себя в еде, но причем здесь "физиологи-диетологи"? Они-то чем могут помочь? Своими баснями, обещаниями и умозрительными рассуждениями о "процессах пищеварения"? Если для вас такая "психотерапия" бальзам для души, то, как говориться, "флаг вам в руки".

Избавляет ли криодинамика от ожирения? В подавляющем числе случаев — да. Но, разумеется, не за один или два месячных полных курса. Все строго индивидуально. Надо учитывать, что нельзя быть годами "толстой" и похудеть "к отпуску". Разумеется, мы все верим и ждем чуда, но одно дело ждать и верить, другое дело уверять себя (других-то бесполезно), что Чудо свершилось.

Про себя я могу сказать так – в последние 25 лет (на 2017 г), с момента прохождения мной же нормальных курсов криодинамики, мой вес стабильный, плюс-минус 500 граммов: индекс массы тела (ИМТ, индекс Кетле) стабильно равен 21. См. Мой

Я никогда не соблюдал каких-либо диет и никогда не советовал кому-либо это делать.

Кто-то может сказать, что, дескать, у Никитина конституция такая.

Не знаю, что там с моей "конституцией", но в детстве я был, мягко говоря, - "пухленьким". См. на нашем сайте <u>"Ожирение"</u>

Стороннее мнение "Коротко о российской диетологии"

Короткий фрагмент из ТВ-передачи "Кто консультирует по правильному питанию?"

Краткая история здорового питания

Питание и криодинамика, личный опыт автора криодинамики

Карательная кулинария

Рассмотрим простой пример из серии "карательной кулинарии"

Всем известно, что с подачи диетологов принято считать, что макароны не очень здоровая пища и их употребление приводит к увеличению веса, причем весьма быстро. Но так ли это на самом деле?

Возьмите любую упаковку макарон и посмотрите раздел "пищевая ценность продукта" (этот пример с макаронами многим столь полюбился, что ныне трудно найти сайт "про похудение", на котором бы его не приводили). Что вы увидите? Правильно — 100 гр. продукта содержит 380 ккалорий. Возможны, конечно, небольшие отклонения, но они незначительны. Отсюда следует, что макаронные изделия низкокалорийные. И это действительно так.

Кто-то может возразить, что, дескать, содержание — от 200 до 400 ккалорий на 100 граммов относятся к продуктам с "большой энергетической ценностью". Но необходимо учитывать, что в данном случае 380 ккалорий кроется в 100 граммов сухого продукта. В процессе варки, макароны впитают воду и, соответственно, значительно прибавят в весе и в объёме, но калорийность их не уменьшиться и не увеличится — она останется прежней.

Вполне возможно, что, сочиняя очередную похудательную диету, учитывая, что народ хлебом накормлен, а вот зрелищ как бы и не хватает, диетологи по традиции, исключая из питания макароны, вновь не удосужились взглянуть на упаковку макарон, либо они просто не в ладах с арифметикой. О специальных справочниках в данном случае и упоминать неловко, вполне возможно, что о существовании оных изобретатели "похудательных" диет даже и не подозревают.

Но что особенно интересно — в макаронах содержится нужное количество белков — 13 г. на 100 г. продукта, что способствует... похудению. Почему? Потому что при их употреблении "тает" именно жир, а не мышечная ткань. Кроме того, питательная ценность макарон определяется еще и содержащимся в них крахмалом (70%), который очень хорошо усваивается. Блюдо, приготовленное из 100 г. макарон на10% удовлетворяет нашу суточную потребность в белках и углеводах.

Содержат макароны и так называемые "медленные сахара", сгорающие практически в полном объеме, но, что весьма важно, постепенно. Это именно те сахара (ударение на последнем слоге), что полностью восполняют запасы гликогена в мышцах и печени (в цитоплазме клеток). Кроме того, макароны богаты витаминами группы В, снижающие усталость и нервные нагрузки. Видно, неспроста слово "макароны" заимствовано из древнегреческого – макариа – благодать, счастье.

Еще раз — ожирение, это нарушение гормонального баланса. Всем хорошо известно, что, к примеру, беременность и роды вовсе не омолаживают или укрепляют организм женщины, а вводят все системы жизнедеятельности в физиологический стресс и, тем самым, зачастую разбивают гормональный баланс. Именно поэтому некоторые женщины после рождения ребенка "пышнеют" буквально на глазах.

Ныне установлено, что ожирение связано с нарушением функции не только гипоталамуса, но и гипофиза, когда в нем снижается выработка гормона соматотропина (от греческих somatos — тело, tropos — образ действия, способ). Именно этот гормон способствует липолизу, то есть расщеплению жира.

Активность этого фермента повышена при ожирении даже во время голодной диеты. В результате "оздоровительной диеты" может начаться атрофия мышц, но жир все равно будет откладываться, и похудеть не удастся, но получить дополнительные проблемы со здоровьем абсолютно реально.

Вырабатываемый щитовидной железой (по команде гипофиза) другой гормон – тироксин, просто сжигает излишние калории.

В 1966 году американские ученые из Калифорнии во главе с доктором Ли расшифровали структуру гормона роста человека. Гормон был синтезирован с помощью кишечной палочки, но, к сожалению, искусственный

соматотропный гормон (сокращенно – СТГ) обладает крайне низкой биологической активностью – почти в сто раз уступает природному и имеет огромный список противопоказаний и побочных эффектов.

К слову, английская королева Елизавета II не ест ничего, что приготовлено из картофеля, но очень любит макаронные изделия. Но что ещё удивительно, хотя для королевы это нормально, она не называет макароны "пастой" и никогда не пьёт вино с макаронами — королева выпивает несколько бокалов вина каждый день, предпочитая закусить фруктами.

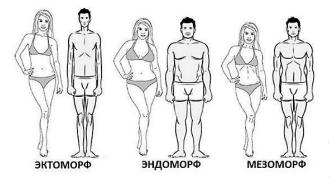
Диетология, это обычный бизнес

Беда всех без исключения диетологов в том, что они идут по протоптанной дорожке и из года в год долдонят о каких-то "вредных" или "полезных" продуктах, выставляя свои свежеиспеченные диеты, словно проституток на выбор. По сути, они воруют друг у друга "методы" и выдают их за свои разработки.

Однако доказано на практике, что человек может спокойно жить до глубокой старости на одном сливочном масле и картошке. Разумеется, если человек не профессиональный спортсмен, не полярник, и не занят тяжелым физическим трудом. Почти все необходимые витамины организм вырабатывает сам. Необходимо помнить, что сами по себе витамины, это катализаторы, которые ускоряют метаболизм и тем самым преждевременно изнашивают организм, ускоряя приближение старости. Так что идти в аптеку за очередной порцией патентованной химической отравы или нет... решайте сами.

Никакая диета не учитывает конституцию конкретного человека (см. далее рисунок). Причина этого проста — диетологу важно продвинуть свою диету, чтобы зарабатывать на желающих похудеть "к Новому году" или "к морю".

Книгу "о правильном питании" (как и "о правильном образе жизни") за пару недель написал бы я сам, но мне стыдно заниматься профанацией. А если для бизнеса, то, чего проще, как приплести к криодинамике какую-нибуть систему питания, желательно добытую в недрах тибетского монастыря. Тем более, что я в Тибете был и у меня сохранился подаренный ламой буддистский колокольчик.



Ганди утверждал: "Выдолжны пить своюпищу и есть свое питье". Говоря проще, человек перестает есть не тогда, когда он встает из-за стола, а спустя 4-6 часов. В свою очередь, только завершение процесса пищеварения предполагает полнокровную, в буквальном смысле этого слова, жизнь.

Древнегреческий философ Посидоний Родосский писал: "Каждый человеческий организм сам должен вершить кулинарию". В пользу сказанного говорит бесспорный факт —

за всю всемирную историю среди долгожителей не было ни одного гурмана. Трижды прав Шекспир — "*Не предавайся гурманству. Знай, что могила распахнется для тебя трижды шире, чем для других*" ("Генрих IV").

Вспомним, что испытывает наевшийся до отвала человек, кроме угнетающей тяжести в животе, мыслей никаких, эмоций тоже, ни говорить, ни двигаться не хочется, вздохнуть и то тяжело, взгляд осоловелый, тупой, неподвижный. А все оттого, что кровь ушла к желудку, и взгляд осоловелый, неподвижный потому, что кровь покинула даже глазные мышцы.

Еще один вывод малоприятного, но очевидного факта, что организм хорошо два дела делать не в состоянии, относится к практическому применению криодинамики. Те пациенты, что страдали алкоголизмом, находились, как правило, в крайне истощенном состоянии, что обыкновенно для больных алкоголизмом (с похмелья многие просто не могут смотреть на еду).

Зачастую, они не ели несколько дней до первой процедуры. Все же нет худа без добра, желудок их не только не лишал другие органы законной доли крови, но конкурентоспособность его соскользнула к нулю. За мизерный ресурс крови в тот момент бороться было некому. Посему первые вспрыски крови в мозг возымели у них почти магическое действие — замена плоской черно-белой яви на многоцветную объемность бытия.

Немного о внушаемости

Кровеносные сосуды

В среднем протяженность кровеносной системы человека составляет 100.000 километров. По подсчетам основоположника трансплантации органов А. Карреля, для ее заполнения требуется 200.000 литров крови (более трех железнодорожных цистерн!), то есть по два скромных литра крови на один километр сосудов. Но наш организм оперирует всего-навсего 5-7 литрами. Говоря проще, кровеносная система человека заполнена только на 1/40.000 её потенциального объема (Каррель Алексис 1873-1944, хирург и патофизиолог. Основоположник трансплантации органов. Нобелевская премия по медицине 1912 года).

Кровь отнюдь не заполняет нашу кровеносную систему до "краев", но перетекает из одного отдела в другой. И обретается, с большим или меньшим постоянством, лишь в какой-то части организма, оставляя значительную долю сосудистой системы пустой. Да-да, именно – пустой!

Существуют жизненные ситуации, требующие особого притока крови к органам или частям тела (лицо, желудок, конечности), следовательно, оттекать ей, завершив задачу, куда-то надо. Помимо того, нужны резервные пустоты в кровеносной системе для возможного отступления либо "отдыха" в состоянии покоя всего организма или сна.

Если судить по диаметрам сосудов, то можно представить географию мест, посещаемых кровью с большим или меньшим постоянством. Постоянно кровь курсирует лишь в треугольнике — легкие-сердце-печень. Головной мозг обойден особой заботой нашего организма, этому есть причина и о ней мы поговорим чуть позже.

Диаметр артерий и вен находится в прямой зависимости от функционального назначения органов. Важнейшие интенсивно работающие органы почки, железы внутренней секреции, несмотря на сравнительно малые размеры, снабжаются крупными артериями. То же правило относится к некоторым группам мышц.

Само слово "артерия" произошло от греческого arteria, что дословно означает "сосуд, содержащий воздух". Древние анатомы, исследуя эти "сосуды" не находили в них кровь и потому считали их продолжением трахеи для проводки к различным частям тела воздуха. То, что артерии, как и вены, переносят кровь впервые доказал в трактате "О частях человеческого тела" древнеримский врач Гален (II век н. э.). Но эта догадка была скорее интуитивной, нежели эмпирической.

Зная, что объем крови значительно меньше вместимости кровеносной системы, верным было бы допустить, что меньше всего крови поступает в органы и отделы, находящиеся в крайнем отдалении от сердца, на периферии. Говоря проще, преимущественно страдает от голода то, что снабжается капиллярами. Учитывая факт, что отдаленность от сердца не единственная проблема капиллярного кровоснабжения (в частности, варикоз-ная болезнь, как правило, начинаются в венозных петлях капилляров).

Между артериями и капиллярами находятся артериолы, "краны кровеносной системы", вольные пускать или не пускать в капилляры кровь. То есть, мало того, что крови трудно попасть самотеком в капилляры в силу отдаленности их от "насосной станции", но и вообще втечь в них без специального на то приказа, отданного организмом.

У капилляров мозга артеориол нет, но существует своя, нейрогуморальная система регуляции кровотока, управляемая из точки, о которой далее будет рассказано подробно. Посему простым йоговским стоянием на голове достичь самотека, а вместе с ним решения проблем кровоснабжения мозга, невозможно.

Стояние на голове может только создать застой крови в кровеносных сосудах, питающих мозг. Ни к чему хорошему это привести не может – вначале кружится голова, после человек теряет сознание, далее все может закончиться летальным исходом. Не случайно в Средние века даже была изощренная казнь, когда преступника вешали вниз головой, причём, вовсе не для оздоровления, а для мучительной смерти, в XX веке Муссолини и его подругу повесили вниз головой.

Застой кровотока опасен всегда и везде - он создает идеальные условия для появления тромбов (сгусток крови в просвете кровеносного сосуда или в полости сердца), следом ишемию (непроходимость сосуда), все это порождает весь букет сердечно-сосудистых заболеваний. Помните, что ишемия — это не обязательно инфаркт или инсульт (который, как мы все уверены, грозит любому, только не нам), это и ампутированные конечности, проблемы с почками, слепота или глухота, постоянный, мешающий заснуть шум "в голове", варикозная болезнь и еще миллион всяких "сюрпризов".

Никогда, ни при каких условиях, не становитесь "на голову", избегайте резких поворотов и тем более закидывания головы.

Берегите головной мозг и шейные позвонки — ни голова, ни шея не предназначены для фитнес-йога-физкультурных экспериментов. Вы же не Железные Дровосек из сказки "Волшебник Изумрудного города", это у него, а не у вас, шея заржавела, так зачем её как-то "разрабатывать"?

Шея, межпозвоночные диски (особенно фиброзное кольцо) и так перегружены работой: повторюсь, вспомните, сколько вы сделали наклонов, кивков, и поворотов головы хотя бы за один час.

Капиллярная система мозга отличается чрезвычайной разветвленностью. Причем, чем важнее участок мозга, тем сильнее ветвление. Например, в 1 куб. мм. белого вещества мозга содержится только 220 капилляров, тогда как в одном куб. мм. серого 1000. Чрезвычайно густы капиллярные сети гипоталамуса и гипофиза.

Помимо жизненно важных гормонов гипофиз формирует гормон меланотропин — стимулирующий синтез пигмента кожи и, в частности, нормализует цвет лица, причем реально, а не как "фирменная" косметика. Он же вырабатывает ростковый гормон соматотропин, ускоряющий рост тела в детстве и способствующий делению (обновлению!) клеток в течение всей жизни.

Избыточное или недостаточное образование ростового гормона в детском возрасте приводит соответственно к гигантизму или карликовости. У взрослых к увеличению конечностей, нижней челюсти, расширению лица, в частности, данный факт полностью опровергает небылицу физиогномики о "волевом" подбородке — размеры оного зависят от выработки гормонов, но никак не от волевых качеств.

Аденогипофиз + нейрогипофиз

В передней доле гипофиза — **аденогипофизе** нет нервных окончаний, а ведь именно эта доля отвечает за выработку гормонов эндорфинов.

Нейронная сеть останавливается в задней доле гипофиза — в **нейрогипофизе**. Данное обстоятельство неопровержимо доказывает, что стимулировать (т. е. восстановить физиологическую норму) выработку крайне важных для нас гормонов эндорфинов только по нейронной сети невозможно, это можно сделать только в комплексе с капиллярной системой кровоснабжения (см. далее варианты криодинамики).

Именно поэтому никакой аутотренинг, никакой гипноз, никакой "мягкий" транс по Милтону Эриксону, как и никакой тренинг-коуч от НЛП излечить синдром хронической усталости, алкоголизм, гипертонию, лишний вес и т. п. просто не в состоянии.

Если вас покоробило мое утверждение о Эриксоне и НЛП, то, пожалуйста, ответьте хотя бы на пару простейших вопросов, причем ответьте конкретно, без обобщений, что вот де Марьивановна из соседнего офиса сходила на коуч и ей помогло:

- почему "эффективное" НЛП и "Эриксоновский гипноз" не вытеснили даже на своей родине в США "неэффективный" психоанализ?
- почему ни в одной стране мира НЛП и аутогенная тренировка не вытеснили традиционную психотерапию?

Этих "почему" очень много. Если бы нейролингвистическое программирование (НЛП) работало хотя бы на 20-30%, то надобности, к примеру, в исправительных учреждениях и в тюрьмах просто бы не было: всех социопатов собрать в кучу и отправить на тренинги-коучи НЛП, чтобы их там "запрограммировали" на социально приемлемое поведение. Но... Увы. В пенитенциарной системе (уголовно-исполнительной) в любой стране мира есть психологи, психиатры, но нет ни одного "мастера НЛП".

Самовнушение возможно, но лишь на рывок спортсмену или солдату – Я могу! Я должен! – то есть в экстремальной ситуации и на мгновение. Перестроить себя на позитивное отношение к жизни можно лишь в комплексе с другими техниками и средствами, но главное, это нормально функционирующий организм.

Можно привести всем знакомый пример "странности" некоторых людей, у которых эти "странности" напрямую связаны с недостаточностью кровоснабжения головного мозга (к сожалению, такая патология составляет почти половину в любой популяции).

Известно, что лобные части мозга выполняют функции контроля и позволяют найти ошибку в действиях и исправить ее. Если доступ кислорода (который доставляет кровь) в эту зону органичен, то способность человека к обнаружению ошибок нарушается. Именно этим объясняется "безбашенность" некоторых людей, которые удивляют близких своей неспособностью "увидеть очевидное". Это "очевидное" явно для них, но не для человека с нарушением кровоснабжения лобной доли головного мозга.



Пример недостаточности кровоснабжения лобных долей описал Гоголь в романе "Мертвые души" — психологический портрет помещицы Настасьи Петровны Коробочки: подозрительная, мнительная и необыкновенно упрямая.

Эту патологию можно исправить только восстановлением кровоснабжения головного мозга, что и делает криодинамика.

Несмотря на переизбыток рекламных предложений различных БАДов, нутрицевтиках, парафармацевтиках, эубиотиках и прочих добавок к пище из вечной серии "кинго-жожоба-балюс", которые якобы восстанавливают кровоснабжение головного мозга, "чистят" сосуды и прочее, мы говорить не будем по простой причине — многолетняя практика показала, что ни одно из этих средств не в состоянии нормализовать кровоснабжение

головного мозга, ну... разве что у самих торговцев этими снадобьями.

Все аптечные лекарства, например аспирин-кардио и подобные, как бы предназначенные для улучшения кровоснабжения головного мозга, попросту разжижают кровь, чтобы повысить ее "текучесть", но химическое разжижение крови нарушает нормальный кровоток, рассчитанный под определенную плотность крови и чревато внутренним кровотечением, предугадать которое не сможет ни один врач.

Кроме того, от механического повышения "текучести" крови толку мало — току крови нужно подниматься вертикально вверх, тогда как, согласно законам физики, жидкость, тем более повышенной текучести, стремится вниз. Что бы устранить и этот "недостаток" в формальной медицине применяются уже другие лекарства, которые заставляют сердце работать на пределе или даже уже за "пределом", для повышения "мощности насоса" и повышения артериального давления. В этом случае предсказать последствия этого "повышения мощности" вообще никто не в состоянии, но все равно результат равен нулю — кровоснабжение головного мозга капиллярное, а капилляры на лекарства не отзывчивы, как неотзывчивы они на йоговское стояние на голове.

После "лечебного" повышения АД (артериального давления) человеку, для "поправки здоровья", назначаются что-то вроде папаверина или дибазола. Эти вещества действуют на стенки артериол таким образом, что их тонус снижается, что приводит к увеличению их просвета и повышенное артериальное давление снижается.... Эти "лечебно-терапевтические" качели можно описывать долго, но, думается, что суть понятна — сужение-расширение-сужение... и т.д.

Все препараты, в названиях которых есть слово "ноотропил" или часть слова, вроде "ноотро... (ноотропные препараты), и производные - пиратропил, пирацетам, церебрил. пирацетам, мемотропил, церебролизин и т.д. — это пустышки с букетом побочных эффектов, в нормальных странах они давно запрещены или причислены к БАДам (пищевым добавкам).

Реально нормализовать кровоснабжение головного мозга, как и лимфоток, без побочных эффектов, может только сам организм, точнее вегетативная нервная система (ВНС). Криодинамика провоцирует

вегетативную нервную систему, дает мощный импульс для нормализации (восстановления) кровоснабжения и лимфотока головного мозга. Никаких лекарств, да и вообще перорально, человек ничего не принимает и, следовательно, нет и быть не может никаких побочных эффектов — это полностью подтверждено с 1986 года практического применения криодинамики.

Учитывайте свои особенности. В моей практике был клиент (мужчина, 32 года), у которого верхнее АД, было для него обычное...300. В наш офис на седьмом этаже, в "Другом мире", он спокойно, через две ступеньки поднялся без помощи лифта, так как, по его словам, он для сохранения физической формы не пользуется лифтами.

Наш японский, сертифицированный для детских и лечебных учреждений тонометр "AND A&D Medical UA-777" не смог подтвердить "верхнее 300" (пришлось верить на слово), так как, по мнению прибора, этот человек должен быть в морге и потому его жидкокристаллический экранчик был не предусмотрен на "верхнее 300", но вот пульс и ритм сердца оказался в норме.

Вот вам еще один факт, чтобы критически относится к непреложным медицинским истинам и повод меньше накачивать себя страхами "доктор сказал, что...".

Организм сам себе целитель

В 1803 году двадцатилетний немецкий аптекарь Сетюрнер (не ищите это великое имя в российских энциклопедиях — не удостоен) сделал великое открытие: ему удалось разложить опий и получить белый, горький на вкус порошок, очень малые дозы, которого вызывают крепкий сон. Обнаруженное вещество он назвал в честь греческого бога сна Морфея — морфином. Ныне, помимо морфия, из мака извлекают и изготовляют еще 24 алкалоида — папаверин, кодеин, героин и т. д.

Тысячелетиями человек искал лекарства во флоре и фауне, на дне морском и на горных вершинах, не понимая простую истину — надо заглянуть в самого себя. Человек содержит в себе весь необходимый набор лекарств, с которыми не может конкурировать ни одна аптека мира. Даже наркотики имеются в достаточно широком ассортименте в самом организме (!), но они, эти наркотики, свои, безвредные, более того — благотворные и необходимые для нормальной жизнедеятельности.

В 1904 году было высказано предположение об образовании в нервных окончаниях химических сигналов и в 1921 году открыли адреналин и ацетилхолин. Но настоящий интерес к растворимым молекулам (гормонам), регулирующим деятельность мозга и всего организма, обозначился только во второй половине XX века.

В начале 70-х годов в разных лабораториях мира обнаружили, что клетки головного мозга имеют рецепторы, связывающие морфин, и только в таком связанном виде он становится активным. Предполагать, что мозг специально заготовил такого рода рецепторы под столь редкий ингредиент как морфин, не было оснований. Посему возникло подозрение, что функция этих рецепторов состояла в связывании не морфина, но какого-то близкого к нему вещества, вырабатываемого самим организмом.

В 1976 году доктор Хьюз в Шотландии извлек это таинственное вещество из мозга морской свинки, у которой сразу же резко снизилась болевая чувствительность. Хьюз назвал вещество энкефалином, что погречески означает "из мозга". А профессор Чо Хао Ли в Сан-Франциско извлек из мозга верблюда, а конкретнее из верблюжьего гипофиза еще один внутренний наркотик, оказавшийся в 50 раз сильнее известного морфия! Чо Ли назвал его эндорфином — "внутреннем морфином".

В том же 1976 году выделили из крови животных еще два внутренних наркотика, которые были сходны с морфином по составу, но в отличие от растительного морфина не угнетали дыхания и не приводили к наркозависимости. И, наконец, доктор Плесс в Швейцарии синтезировал эндорфин, то есть изготовил его в лаборатории, в пробирке, точно зная химический состав и строение этого загадочного вещества.

Именно с этого "эпохального" события в формальной медицине начиная с 1942 года прочно утвердилась еще одна доходная ложь. Ложь о "чудо-лекарстве" метадоне, якобы призванном снимать героиновую зависимость и тем самым излечивать наркоманию.

Средство метадон первоначально возникло из густого тумана медицинского невежества, но почти моментально гуманисты-медики сообразили, что это заблуждение сулит барыши невиданные. Для сомневающихся в сказанном сообщаю: метадон это продукт синтеза молекулы морфия, но сильнее морфия в три раза. Можно сказать, что лечение наркозависимости метадоном равносильно лечению "водкозависимости" водкой же, но только водкой в другой расфасовке и с другой этикеткой, а потому уже "целебной".

Слабое звено в здоровье опиатных наркоманов занимают заболевания костной ткани. Дело в том, что сами по себе опиаты (морфин, героин, кодеин, и "лекарство" метадон) нарушают обмен кальция в организме. Поскольку кальций является важнейшей частью костной и зубной ткани, кости и зубы страдают в первую очередь. Особенно быстро разрушаются зубы, и иногда через 2-3 года постоянной наркотизации достаточно, чтобы от них остались только черные "пеньки". Кстати, разрушенные, обломанные черные зубы весьма точный признак для выделения наркомана среди, например, "друзей" вашего ребенка.

В настоящее время наркотиком принято считать любое вещество растительного или синтетического происхождения, которое при введении в организм влияет на его функции, а вследствие многократного употребления может привести к возникновению психической или физиологической зависимости. Так как список психоактивных веществ давно перевалил за тысячу наименований, и некоторые препараты проявляют смешанные свойства, чаще всего химические соединения классифицируют не по строению молекул, а по тому эффекту, который они оказывают на человека:

- А) собственно наркотики кокаин и опиты;
- Б) "понижатели" барбитураты, алкоголь;
- В) "повышатели" амфетамины (дексидрин, бензедрин, фенамин и др.);
- Г) психоделики марихуана, лсд, псилоцибин, мескалин и др.

Под официальное и, по традиции, безграмотное определение наркотиков — "вещество растительного или синтетического происхождения, которое при введении в организм влияет на его функции, а вследствие многократного употребления может привести к возникновению психической или физиологической зависимости" - подпадают абсолютно все лекарственные средства, тот же аспирин, настойка пустырника или валерьянка. Не на пустом месте появился термин "лекарственная зависимость".

В последние лет двадцать, после "откровений" некоего Кастанеды, в России обрели сомнительную популярность среди части молодых людей (старшего возраста среди них нет, они просто не доживают) грибы.

Я не стану призывать избегать "расширять сознание" с их помощью – призывы не эффективны. Но! Прежде чем "расширить сознание" посредством грибов, внимательно проанализируйте свою жизнь: не было ли у вас неврозов или фобий, навязчивых состояний и прочих расстройств психики. Если были — навсегда забудьте о грибах (псилоцибине) и прочих мескалинах. Весь прошлый "букет" вернется к вам, но в гораздо худшем виде. Прикиньте, хватит ли у ваших родителей и родственников средств, чтобы оплачивать ваше многолетнее лечение и содержание в специальной клинике, когда нет гарантий, что вы вновь станете нормальным человеком. Сюда же относится и "лечение" т.н. микродозингом мухоморов.

Но вернемся к эндорфинам. Вокруг них поднялась, невиданная в истории медицины, шумиха, а журналисты нарекли природный, сверхчистый "наркотик" эндорфин "гормоном счастья".

Эндорфины (нейропептиды, энкефалины) формируются в гипофизе и, как мы выяснили, обладают морфиноподобным (опиатным) мульти-действием, участвуют в регуляции метаболизма и поддержке гомеостаза, воздействуют на иммунные процессы, играют главнейшую роль в механизмах памяти, обучения, сна и т. д.

С того времени химиков не оставляет надежда синтезировать эндорфин не в "чистом", а в "натуральном" виде. Попытки такого рода малоперспективны, им, как всякому наркотику, сопутствует привыкание и зависимость, кроме того, подобно человеческим органам, гормоны имею индивидуальные черты, и история инъекций синтетических гормонов на примере инсулина демонстрирует ту же, что и при имплантации органов, резкую реакцию отторжения.

Но мысль бурлила, и в вечно суетящихся США, для стимуляции выработки эндорфинов, создали препарат DLPA (dlphenylalanine, применяемый при артрите и даже раке). Но у него существует огромный список побочных эффектов, и здравомыслящие врачи обоснованно выступают против его применения.

Механизм "оздоровления" DLPA прост — он вымывает из крови остатки эндорфинов и тем подхлестывает гипофиз на усиленную выработку большего их количества. Обычной дозой считается 750 мг 3 раза в день (2,250 гр. в сутки!). Этим препаратом поспешили воспользоваться многие тысячи американцев, но, увы, сели на него, как на "иглу".

До недавнего времени самым известным омолаживающим средством в США были инъекции на основе гормона роста. Однако проведенное в 1996 году исследование воздействия этого средства на организм человека выявило, что у принимавших в нем участие 52 мужчин в возрасте от 70 лет через 6 месяцев увеличилась мышечная масса, и истощились жировые ткани, но сил и выносливости никак не прибавилось. Не улучшились и умственные способности. В придачу обнаружился побочный эффект: ноющие и распухшие суставы, что вынудило многих прекратить "омолаживающие" процедуры. Какой уж раз подтверждена старая, как мир, истина природу суррогатами не обманешь.

Согласитесь, что никто не будет топить печь, если за окном жаркий день. Наш организм работает точно так же — если гормонов в крови избыток, то он просто перестает "топить печь". Если же "употреблять" синтетический гормон достаточно долгое время, то наступает дисфункция гормональной системы и запустить повторно "печь" уже никому не удастся. Кстати сказать, уринотерапия — это один из вариантов гормональной терапии в самой дикой, пещерной её форме.

Зависть, тоска, злоба, пьянство, наркомания

"Эндорфины имеют отношение к счастью, — пишет профессор Чо Хао Ли. — Я не хочу философствовать и делать далеко идущие прогнозы, иначе меня могут посчитать сумасшедшим, но я чувствую, что эти молекулы определяют различие между счастливыми и несчастливыми людьми...".

Природа изобрела внутренний наркотик, чтобы организм мог действовать, достигать цели, удовлетворять биологические и социальные потребности. Но имеется и обратная связь – зависть, тоска, злоба, пьянство, наркомания — от нехватки своего, внутреннего наркотика — эндорфина. Источник алкоголизма и наркомании в эндорфином голоде. Гипофиз недостаточно его вырабатывает, и человек пытается алкогольными и наркотическими суррогатами утолить этот голод.

Мысль о биохимической обусловленности наркомании и алкоголизма, которую я полностью разделяю, впервые высказал Уильямс в своей книге "Биохимическая индивидуальность", изданной в 1960 году (М., "Медицина").

Например, специальные нервные клетки гипоталамуса — глюкорецепторы — первыми в мозге отвечают электрическим разрядом на снижение уровня питательных веществ в крови. Как только содержание этих веществ падает ниже определенной нормы, глюкорецепторы посылают в кору и в другие отделы мозга активирующие сигналы: "Срочно искать пищу!" другие гипоталамические нейроны чувствительны к изменению содержания жидкости в организме и подобным образом формируют ощущение жажды, третьи откликаются на изменения баланса половых гормонов и так далее. Никакое влечение невозможно без участия гипоталамуса (см. далее Флеш — воздействие на гипоталамус).

В основе любого вида деятельности человека лежит мотивация — влечение, побуждение к действию, выступающее в роли инициатора поведения, направленного на удовлетворение возникшей потребности. Потребность же является пусковым механизмом мотивации, заставляющей организм извлекать из памяти информацию о том, каким способом это потребность удовлетворялась раньше, и производит уже известные по опыту, приводившие к успеху и удовлетворению действия.

Влечение к алкоголю – мотивация, пусть и патологическая, но в своей основе имеющая все тот же механизм и подчиняется физиологическим законам.

Механизм алкогольной мотивации расположен в гипоталамусе. Гипоталамус, важнейший регулятор всего организма, он связующее звено между кровеносной, дыхательной, пищеварительной, половой и другими системами организма, с одной стороны, и психикой, сознанием и бессознательным — с другой.

Большой удачей для всех нас, ныне живущих, можно считать, что, вопреки расхожему заблуждению, в прошлом пили весьма мало. Тогдашняя "водка" имела всего 9-11 градусов (а вы думали, что 40-60? Это миф, придуманный производителями спиртного).

Ныне, благодаря Дмитрию Менделееву (в 1864 году Д. И. Менделеев защитил диссертацию "Рассуждение о соединении спирта с водой") — это современная 38-градусная водка (раствор этанола в оксиде водорода — 40% об. — "об", это "объемная доля спирта") — а вы были уверены, что 40%, это 40 градусов? Напрасно.

Если говорить о "табакокурении", то необходимо задаться вопросом — только ли вред приносит никотин? Нет ли у него и каких-либо целебных свойств? Оказывается, есть. Даже официальная медицина признает, что есть недуги, которыми курильщики страдают гораздо реже, чем некурящие. Например, риск заболеть болезнью Альцгеймера у курящих почти в два раза меньше.

Есть и другое заболевание, которым курильщики болеют реже, — "колитис ульцероза". Это тяжело протекающее воспаление желудочно-кишечного тракта, сопровождающееся болями в животе и кровавым поносом. Попытка применения никотина в качестве терапевтического средства уже дала неплохие результаты.

Одна из самых курящих стран мира — Япония. Но и продолжительность жизни в Японии одна из самых больших в мире.

Курить или не курить, пусть каждый решает сам, но если вы курите, то с каждой затяжкой не терзайте себя мыслью, что "капля никотина убивает лошадь" - людей убивает не курение, а неустроенный быт, нелюбимая работа и давно изжившие себя семейные отношения, в которые один самоутверждается и строит свою жизнь за счет другого. Количество заболевших раком кожи из-за излишнего увлечения загаром и соляриями на много выше, чем количество заболевших раком лёгких из-за курения.

См. ролик <u>"Обман — легкие курильщика"</u> рассказывает судмедэксперт и патологоанатом, кандидат медицинских наук Борис Яворский.

Известный в своё время, а ныне забытый Аллен Карр, написавший тонны макулатуры на тему, как легко бросить курить, а также бросить пить и избавиться от лишнего веса, умер от рака легких. Видимо не помог ему его "здоровый образ жизни" без табака.

Что интересно, Карр сам страдал ожирением, но это не мешало какой-то части общества слепо верить этому, какому уже по счету, гуру "здорового образа жизни", который поставил на поток штамповку книг, начисто лишенных логики и начальных знаний физиологии человека.

В этой связи можно вспомнить и некого Николая Левашова страдавшего крайней формой ожирения, но... лечившего от ожирения. Лечил он в промежутках лекций о том, что он ниспослан на Землю, чтобы открыть людям глаза и, заодно, продлить жизнь.

Сам же Левашов прожил всего 51 год и до конца жизни так и не избавился от десятков килограммов лишнего веса и объёма того места, где должна быть талия, был 160 см.

Справедливости ради отметим, что никотин является одной из причин, приводящих к болезни Бюргера (иммунопатологическое заболевание артерий и вен). Однако криодинамика в короткое время нормализует кровоснабжение головного мозга и тем самым значительно или совсем снижает пагубное воздействие никотина.

Курю ли я? Да. С 18 лет и по сей день, а мне (на 2021 г, последняя редакция книги) уже бодренько идет седьмой десяток лет. Последние лет 17 скуриваю по две пачки сигарет в день. Это не реклама и не призыв следовать моему примеру, это просто констатация факта. Ну, а по две пачки, так это связано с ухудшением качества сигарет, которое с каждым годом всё хуже и хуже. Вообще-то курильщикам пора поднять вопрос - почему сигареты постоянно дорожают, а их качество постоянно снижается?

Для борцов с "табакокурением" есть неудобные вопросы, на которые в их методичке нет ответов - например, почему в 50-е годы начался взрывной рост раковых заболеваний? Ведь человечество курит табак с открытия в XV веке Америки, а сами аборигены Америки курили до прохода европейцев тысячи лет.

И ещё вопрос, как подсказка варианта ответа на неудобный вопрос, - почему высококачественный медицинский инструментарий делают из металла, произведённого до 40-х годов XX века, до начала ядерных испытаний?

Казалось бы, использовать для медицинского инструментария и важных приборов для научных исследований - металлолом, не камильфо. Но это вынужденная мера - переплавлять древние станки и старое оборудование, которое не афишируется. Как говорится в таких случаях - слейте воду и узрите истину.

Суть криодинамики

Болеют все одинаково, но лечатся по-разному. Но, зарывшись в специальную литературу, и попробовать отыскать единый источник всех этих бед, то статистика частоты упоминаний сама назовет имя виновника — связка гипоталамус-гипофиз либо гипоталамо-гипофизарная система, что одно и тоже.

Официально эта парочка числится за эндокринологией, но в любом учебнике по патологии можно встретить упоминание гипоталамуса и гипофиза либо в качестве нерадивого охранителя, либо прямого, а порой и злостного виновника заболевания.

Суть криодинамики именно в воскрешении гормонального баланса и, в первую очередь, восстановление физиологической нормы "гормонов счастья" эндорфинов (для простоты далее мы будем называть гормоны эн-дорфины в единственном числе — эндорфин).

Феномен эндорфинного действия не имеет ничего общего с отупением, апатией или эйфорией, вызываемых всякого рода психотропными средствами, анальгетиками и анаболическими стероидами. Покой и бодрость — это то, что создает эндорфин, и это то, что продлевает жизнь, делает ее здоровой, достойной и соответствующей самому понятию — "жизнь". Всем известна сентенция — "Здоровье как погода, пока хорошее — не замечаешь".

Помимо того, происходит резкое возвращение в юность, когда реально омолаживаются сердце, легкие, иммунная система, это благодаря уже упоминавшегося в связи с ожирением, гормона тироксина, но не синтетического, а вырабатываемого самим организмом (щитовидной железой), т. е. – нашего, родного, не отторгаемого нашей же иммунной системой.

Никакая аптека в мире, будь она самая-самая "зеленая", "фирменная" или "народная" не может сравниться по ассортименту с нашим организмом, в котором есть все целебные средства от абсолютно любого заболевания и даже от тех болезней, о которых мы пока еще ничего не знаем, т. к. эти болезни пребывают в "спящем" состоянии, но активизируются при благоприятных для них условиях, например, после "успехов" генной инженерии или ежеутренних стояний на улице в ожидании общественного транспорта.

Любая неполадка в организме сразу же сигналит об этом. Беда в другом — мы просто зачастую отмахиваемся от этих сигналов, но в своих отношениях с организмом ничего, кроме нормального, здорового эгоизма, не нужно.

БЗО - Большое Затылочное Отверстие

У большинства млекопитающих мозг и сердца находятся горизонтально и снабжение мозга происходит чуть ли не самотеком, что значительно упрощает работу кровеносной системы, делает ее надежной, чего, к большому сожалению, нельзя сказать о человеке.

Безусловно, нельзя сбрасывать со счетов капиллярный эффект, позволяющей жидкости, вопреки гравитации, подниматься вверх. Именно благодаря этому эффекту, деревья поднимают воду на значительную высоту без всяких насосов, а промокательная бумага впитывает в себя жидкость. Но, увы, этого эффекта кровотоку недостаточно.

Организм человека вынуждено нагнетает кровь в мозг под давлением, создав специальный механизм управления этим давлением, но любой механизм способен давать сбои в работе.

По случайному совпадению "большое затылочное отверстие" (БЗО, в медицине Foramen Occipitale Magnum) совпадает с китайской классификации "точек" и называется — фен-фу ("прибежище ветра"). Кто-то может воз-разить, что есть как бы истинная "точка долголетия" цзу-сань-ли, которая расположенная к низу от нижнего края коленной чашечки — примерно на 9 см. Посему поясняем - в самом Китае, в частности НИИ акупунктуры Гуананмэнь и других основных медицинских центрах КНР, воздействием на "точку долголетия"

(цзу-сань-ли) лечат всего лишь гипертонию и только в легкой форме при весьма ограниченных показаниях... и все.

БЗО единственная точка на теле человека, где мозг доступен прямому воздействию. Мозг в этом месте не прикрыт костью, потому как в этой точке череп уже кончился, а позвоночник еще не начался. Точка между затылком и шеей самое уязвимое место. Тореадоры именно в БЗО закалывают шпагой быков в конце корриды. У бойцов восточных единоборств удар по этому месту считается наиболее результативным.

Анатомия БЗО уникальна — здесь проходят ветви большого затылочного и под затылочного нервов. Через БЗО проходят две из четырех основных снабжающих мозг артерий и сходятся в малый (бульбарный) артериальный круг, образованный позвоночными и спинальными артериями. Но, самое главное, прямо под БЗО расположен продолговатый мозг.

Продолговатый мозг (см. рисунок, отмечен красным цветом) является переходником между спинным и головным мозгом или, выражаясь по-научному, между варолиевым мостом и спинным мозгом. В нем находятся центры дыхания и кровоснабжения "жизненные центры", расстройство которых гибельно для человека. Через продолговатый мозг проходят рефлекторные дуги безусловных рефлексов внутренних органов; в нем расположены центры чихания, кашля, глотания, сосания, слюноотделения и т. д. Работает он и при отключении коры головного мозга, во время сна или при наркозе.

Как центр управления кровоснабжением, именно продолговатый мозг по своей прихоти закрывает и открывает артериолы, "краны" капиллярной системы. Ему же подчинен манометр, регулирующий давление крови, усиливая его или ослабляя в зависимости от атмосферного давления, влажности и температуры. Люди, страдающие гипертензией (гипертония), оценят значение продолговатого мозга для здоровой жизни.

Несколько выше и чуть сзади от продолговатого мозга, в удобной ложбинке затылочной кости лежит мозжечок. Он координирует и управляет мышечной деятельностью и отвечает за мышечный тонус.

Еще чуть выше, но вглубь от продолговатого мозга находится гипоталамо-гипофизарная система, состоящая из двух тесно связанных друг с другом органов гипофиза и гипоталамуса. Значение этих органов для полноценной жизни человека трудно переоценить. Клиническая симптоматика поражений гипоталамуса и гипофиза отличается огромным разнообразием - ранняя старость, пьянство, рак, сексуальные патологии, атеросклероз, "синдром хронической усталости", диабет и многое, многое другое, столь же мрачное и печальное.

Гипоталамус во многом функционирует автоматически, без надзора центральной нервной системы, повинуясь собственному ритму и "разумению". В нем расположены центры вегетативной нервной системы, а вегетативная нервная система не управляется сознанием, она сама, по собственной программе, регулирует работу внутренних органов и именно поэтому духовные практики, аффирмации, "сила мысли" и прочие аутотренинги — безрезультатные.

Здесь не нужны даже примеры, достаточно зайти на любой форум в интернете, где обсуждаются пути и способы "самосовершенствования", именно и только последователи духовных практик, фен-шуйщики и любители аффирмаций ведут себя агрессивно и по-хамски, начисто лишенные логики, они не терпят даже слабого намека на критику их "чудесных панацей". А их зашкаливающая восторженность и страсть к употреблению уменьшительно-ласкательные слов, вызывает подозрение на параноидальный психоз, собственно, именно этим и можно объяснить их не мотивированную агрессию, неспособность спокойно обсуждать любую тему и некритичное следование советам своих "учителей", когда даже здравый смысл, жизненный опыт начисто отсутствует.

Можно, при желании, стоять часами каждый день у зеркала и улыбаться самому себе, утверждая, что всё великолепно, что нигде ничего не болит... но это ничего не изменит, если у вас есть проблема со здоровьем. Вы не только впустую потратите время, но высока вероятность запустить болезнь, перевести её в хроническую форму - вегетативная нервная система работает по своей программе, ей нет никакого дела, что вы стоите у зеркала, улыбаетесь и силой бормотания пытаетесь сделать себя счастливым, любимым, богатым и здоровым, у неё полно своих проблем. Как нет до вас никакого дела Космосу, у которого своих забот через край.

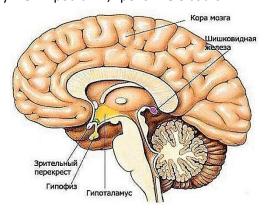
Иммунитет всегда в работе... или на благо или во вред

Идеального здоровья не существует, природой определено так, чтобы иммунная система всегда была в тонусе, она должна с чем-то бороться. Пусть это будут "паразиты", мелкие царапины или ушибы, легкий насморк, подхваченный накануне в ожидании автобуса или похода в парк, не очень "твердый" стул, как результат невымытых рук и т. д.

Если же иммунитету не с чем бороться, то он начинает воевать с самим организмом. Симптомы "гражданской войны" или так называемого "гипериммунного состояния", хорошо известны — аллергия на что угодно, астма, диабет 1 типа, ревматоидный артрит, аутоиммунный простатит, тревожные состояния и

страхи, эмоциональная зыбкость, снижение потенции и, как закономерное итог, либидо, а следом и эндогенная депрессия и т. д.

Никогда не видитесь на предложения "повысить иммунитет". Иммунная система у каждого своя и должна работать в штатном режиме именно этого конкретного человека. Любое вмешательство извне в иммунную систему приводит к большим проблемам со здоровьем.



Не дай вам Бог в гипериммунном состоянии начать прием лекарственных препаратов, прописанных доктором или купленных по совету интернета, FM-радио или телевизора.

Пагубность химиотерапии (а это прием любого лекарства и фитотерапия) для женщин подскакивает многократно, в случае начала и во время менструации. Повышенное или пониженное атмосферное давление, так же резко повышает токсичность лекарственных препаратов.

Не стоит забывать, что если препарат или травяная настойка принимается на протяжении какого-то времени, то вредоносные вещества накапливаются в организме, а это неминуемо приводит к интоксикации. Даже безобидная валерьянка порождает болезни сердца, а разрекламированный активированный уголь приводит к эрозии слизистой желудка и всего ЖКТ, собственно, это и есть всё действие на организм активированного угля, других эффектов нет, так как ничего он не очищает и не исправляет. То, что сто лет назад активированный уголь применяли в фильтрах противогазах, нечего не доказывает - эффективность противогазов времен Первой мировой войны была крайне низкой.

О том, что аптеки заполнены не менее чем на треть фальшивыми (контрафактными) медикаментами, сделанных невесть в каких подвалах и из какого сырья, вероятно, уже не стоит и упоминать. Может кто-то удивится, но фальшивые лекарства на потоке, для "стран третьего мира", выпускают даже солидные фармогиганты, они просто экономят на дорогостоящих ингредиентах или на сложнейшей очистке сырья и идут на подлог ради сверхприбыли.

Но самые ядовитые, это любые психотропные "лекарства" (как бы успокаивающие, тонизирующие) и все гормональные препараты, включая гормональные контрацептивы: **слабодействующих гормонов не существует**.

Другая опасность приема "целительных таблеток" или фитотерапии состоит в том, что они подавляют или перегружают иммунитет, а это запросто может привести, к примеру, не только к кожным высыпаниям (прыщам), но и к необратимым изменениям в организме и к тяжелейшим проблемам со здоровьем, включая все онкологические заболевания, отслоению кожи, сбою работы сердечно-сосудистой системы, отказу почек, к билиарному циррозу, к бесплодию и даже к проблемам с психикой.

В любом случае, необходима "настройка" самим организмом своей иммунной системы, а не глушить симптомы. Как показала многолетняя практика, нормальные курсы криодинамики с успехом с этим справляются. Стоит еще раз уточнить — криодинамика реально работает без химического вмешательства в биохимию организма.

Центром управления здоровья и регулятором продолжительности жизни является Вегетативная Нервная Система (ВНС), которая не подвластна нашему сознанию и живет по своим собственным законам.

Криодинамика "провоцирует" ВНС, эта система вынуждена реагировать и ее ответ состоит в нормализации кровоснабжения головного мозга, тем самым восстанавливается гормональный баланс.

Пример бытового провоцирования ВНС: если у вас резко и без видимой причины резко возросла частота сердечного ритма, то, чтобы избежать приема таблеток, просто умойте лицо холодной водой.

Чтобы понять механизм действия этого умывания, давайте представим себе, что происходит в организме — вегетативная нервная система получает сигнал о резком изменении температуры кожного покрова области лица. Но при каких естественных условиях это может произойти? Только в одном случае, если человек резко погружается или проваливается в воду. Процедура умывания, это не естественный процесс, а гигиеническая процедура.

Получив сигнал, ВНС вынуждена адекватно реагировать – привести в норму все процессы в организме, которые необходимы для выживания организма. Этот же механизм реагирования порождает и криодинамика, но только значительно шире по воздействию.

Насколько здоров человек, определяет не его "физподготовка", не правильность "вдоха-выдоха" и не ежедневное "здоровое" меню, а именно и только гормональный баланс. Если баланс в норме, то и дыхание будет правильное - именно и только для вас, именно и только в этот определенный момент. Только тогда из организма без задержек будут выводиться ксенобиотики, восстанавливаться ткани организма и подавляться гиперплазия (онкологические заболевания).

См. "Новости от формальной медицины"

См. статью "Фитогормоны?"

Гипоталамус

В гипоталамусе находятся центры энергообмена, удовольствия и наслаждения, сердечной деятельности, тонуса сосудов, иммунитета. Он регулирует метаболизм, пищеварительной и выделительной систем, желез внутренней секреции, механизма сна, осуществляет связь нервной и эндокринной систем. Гипоталамус, в качестве контролера иммунной системы, ответственен за мутагенные процессы (рак, болезнь Альцгеймера и т. д.) и за вирусные заболевания, которые лечить антибиотиками или лекарствами бессмысленно.

Гипоталамические гормоны влияют на состояние не только тела, но и самого мозга, на состояние психики, на процессы запоминания и обучения (когнитивные процессы), восприятие боли, эмоциональной окраски событий и, в конце концов — определяют качество и продолжительность жизни.

От гипоталамуса напрямую зависит гипофиз, ответственный за выработку гормонов самого различного назначения. Вспомним - гипофиз состоит из двух долей: передней (аденогипофиз) и задней (нейрогипофиз). Нам же он интересен еще и тем, что гипофизарные гормоны резко повышают умственную способность (см. Science New, 1980, № 3).

Над гипоталамусом располагается посредник между сознанием и подсознанием — таламус. Таламус иногда называют "вратами сознания", но при наркозе и сне он прерывает взаимосвязь. В нем заканчивается, берущая свое начало в продолговатом мозге ретикулярная формация.

Китайская медицина лечила, прижигая фэн-фу, но все же, по-настоящему, потенциал этой точки джендзюте-рапия и цигун-терапия выявить так и не смогла (см.: "Китайская Цигун-терапия", пер. англ., М., Энергоатомиз-дат, 1991, с. 65 и 128; Chinese Qigong Therapy, Compiled by Zhang Mingwu and Sun Xingyuan, Translated by Yang Entang and Yao Xiugqing, Shandong Scienceand Nechnology Press Jinan, China 1988).

Точке фэн-фу большого значения в их системах не придается, но, тем не менее, указывается, например в джендзю-терапии, что при воздействии на фэн-фу излечиваются кровоизлияние в мозг, головная боль, боль в шейно-затылочной области, носовое кровотечение, ларингит, жаропонижающее действие при лихорадочных состояниях.

Это можно подтвердить полностью. Но не это главное. Для нас огромное значение имеет то, что у китайских медиков есть более чем двухтысячелетний опыт температурного (прижиганием) воздействия на фэн-фу, а

данное обстоятельство неоспоримо доказывает безопасность и эффективность температурного воздействия на точку фэн-фу (БЗО).

В криодинамике же используется не прижигание, а маленький кубик льда (примерно - $2 \times 2 \times 2 \times 2 \times 4 \times 4 \times 4$ сгодится), еще более повышающий безопасность и эффективность метода, при воздействии на точку БЗО в бытовых условиях.

*

Суммируя наш краткий обзор, следует отметить, что требования к методу, способному реально затормозить процесс старения, могут сформулированы весьма просто, но очень жестко:

- 1. Он должен быть биологически чистым любой прием "бодрящих" и "живительных" снадобий (лекарств, травок) в любом виде и под любым названием абсолютно исключается.
- 2. Управление функциональными системами должно быть сохранено за подсознанием.
- 3. Главной целью должно стать поддержание полноценного кровоснабжения мозга и, прежде всего гипоталамо-гипофизарной системы, в чьем ведении находятся все процессы гомеостаза.

Таким образом, мы подошли к главному для всех нас вопросу — Есть ли оздоровительная система, соответствующая всем трем требованиям?

Ответ - Есть!

Существует способ физиологического омоложения всего организма, соответствующий нашим трем очень жестким условиям и, что чрезвычайно важно, основанного на доподлинных фактах практического применения, начиная с 1986 года. И метод этот, как вы уже знаете, называется "криодинамика по Никитину".

На этом, думается, обзор методов и средств "омоложения" можно закончить.

Криодинамика

Итак, мы подошли к физиотерапевтическому методу КРИОДИНАМИКА (криодинамика по Никитину)

Криодинамика показана лицам от 16-17 лет, верхний возрастной предел не ограничен.

В криодинамике применяется кубик льда, примерно 2 x 2 x 2 см., небольшие отклонения от указанных размеров несущественны -3x3x2, 4x3x5 и т.п.

Кубик можно зафиксировать эластичным бинтом, вязаной шапочкой или просто положить сверху полотенце, как вам будет удобнее. Кубик льда, замороженный в кусочке губки, например для мытья посуды, не будет капать при таянии.

ПОЧЕМУ ИМЕННО ЛЕД, А НЕ ПАЛОЧКИ ДЛЯ ПРИЖИГАНИЯ

Лед эффективней прижигания, что установлено опытным путем, он удобней, безопасней и доступен в любое время. Его можно изготовить самостоятельно — в вашем холодильнике должна быть специальная формочка для изготовления льда (для коктейлей), можно использовать две-три пластмассовые крышечки от ПВА-бутылок с напитками, например, пепси-кола.

Обычно на одну процедуру хватает трёх кубиков льда, но может потребоваться и больше, это зависит от окружающей температуры и не влияет на саму процедуру.

Внимание — т. н. "сухой лед", (твердый диоксид углерода CO_2), использовать ни в коем случае нельзя! Годен только обычный, "мокрый" лед (H_2O), температура плавления которого (переход в жидкое состояние) $0 + 3^\circ$ с, что не представляет никакой опасности и даже при всем желании вы не сможете простудиться, слишком мала площадь охлаждения. А температура от 0 до $+3^\circ$ для нашей цели вполне достаточна.

^{*} Простуду вызывают вирусы, а не пониженная температура, если бы это было не так, то все те, кто работает или живет в высоких широтах (тундра, Арктика) буквально сразу бы слегли от "простуды" и прочих воспалений, как только бы вышли из теплого помещения.

Криодинамика восстанавливает гормоны (гипоталамо-гипофизарная связка) и восстанавливает гормональный фон. Чтобы не было задержек - Phenylalanine восстанавливает аминокислоты (не путайте "гормоны" с "аминокислотами") см. на нашем сайте подробнее

Краткий список возможностей криодинамики (полных курсов):

- 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 расходованием все меньше и меньше, это одна из причин того, что многие люди выглядят старше своего паспортного возраста.

Показания к криодинамике

примерный список - действие криодинамики значительно шире

Криодинамика не лечит диагнозы — искусственную и потому изначально неверную классификацию болезней. Криодинамика восстанавливает сам организм, включая механизм саморегуляции, нормализует крово- лимфо-снабжение 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 "несчастного случая" (переизбыток или недостаток в организме гормонов стресса, например).

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

Краткий список:

1. Комплекс хронической усталости (астеноадинамический 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 (запои), 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.)
- b) 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.
- с) 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 упражнениятренировки не в состоянии восстановить миелиновые оболочки и тем самым восстановить память, и избавить, 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 также быстрее и полнее выводятся продукты жизнедеятельности, т. н. "шлаки". При умеренном воздействии холода, мозг лучше работает, повышается умственная активность и психическая устойчивость.
- 24. Подавление выработки ноненаля, который выделяется кожей в окружающую среду и являются так называемым "запахом старика".

Примечание — "запах старика" может появиться даже у тридцатилетних или едва перешедших рубеж сорока лет женщин и мужчин.

- 25. Снятие лудомании (гэмблинг-зависимость, пристрастие к азартным играм), в комплексе. В основе этого нарушения так же гормональный сбой, ведущий к изменению характера и, как следствие, поведения.
- 26. Купирование бытовых патогенных электромагнитных излучений (приведение в норму иммунитета) см. <u>Патогенные излучения</u>

И так далее – список огромен.

А также, бонус - повышение сексуальной привлекательности, увеличение сексуального удовлетворения и, как следствие, рост социального статуса и разрешение возможных проблем в личной жизни и сложностей в социальной (работа, общение и т.д.).

Есть и сопутствующая эффективность, например, снятие эмоциональной лабильности.

Эмоциональная лабильность — это психопатологический симптом, характеризующийся легкостью развития аффективной реакции в ответ на слабые и умеренные раздражители. Лабильным людям свойственна плаксивость, пугливость, страхи, вспышки раздражения и гнева, смущение, открытая демонстрация радости. Настроение переменчивое, эмоции аффективные, снижается самоконтроль и способность объективно оценивать ситуации. В медицине лечением занимается психиатр, которые назначает медикаментозную коррекцию (лекарства). Эффективность практически нулевая, но есть риск, что пациента доведут до состояния "буратино", которому уже будет всё на всё всё равно, и нужно уже лечить от апатии (потом опять от лабильности и т.д.). Что для вас лучше лекарства и психиатр или криодинамика, решать вам.

Некоторые вопросы

ВОПРОС - Ваш метод с 1986 года. Тогда не было у Вас курсов АЛС, как сейчас. Чтобы метод работал уже тогда недостаточно было операций со льдом - нулевая схема, описанная в книге? Т.е. с самого начала нужна была полная система?

ОТВЕТ - В то время, до применения АЛС и Флеш, использовался аспирин (как кроворазжижающий) и БАД. Потому и искался чистый и эффективный метод для замены аспирина и БАДа. Аспирин имеет массу противопоказаний и показал малую эффективность в курсах криодинамики, был добавлен БАД для усиления действия аспирина, но у этого БАДа был огромный список противопоказаний и несовместимость с целым списком лекарств и, как показало практика, слабое действие. В 1991-92 гг был создан АЛС и следом Флеш.

Магниты, х-глина были привнесены в начале 2000, как дополнение. Крио-Нектар, по сути, уже самостоятельное средство, но практика показа, что при прохождении курсов криодинамики эти дополнительные средства позволили значительно сократить список противопоказаний и повысить безопасность и эффективность методики.

Бояться, что кубиком льда можно что-то "отморозить" - не нужно. Для примера действие криодинамики при "простуде" - OPBИ или OP3 см. схему.

Реабилитация и косметологический эффект

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



Всевозможные "омолаживающие" кремы-лосьоны, салонные процедуры "красоты" бесполезны если вам 40+

С возрастом организм женщины начинают покидать главные хранители фертильности, молодости и красоты гормоны эстрогены, и потому "удерживаете" вы влагу в коже или нет, уже не имеет значения. Кормить же кожу какими-то витаминными кремами и вовсе бессмысленная затея в любом возрасте, это все равно что для утоления жажды обливать водой - верхний слой кожи состоит из омертвевших клеток, это

защита кожи, и им все равно, есть витамины или их нет. Бессмысленно и прием любых БАДов с фитогормонами.

Фитогормоны "работают" в теории, но на практике их прием так же не имеет смысла - все гормоны у каждого человека строго индивидуальные, а фитогормоны к тому же ещё не животного, а растительного происхождения.



Молодость кожи, её свежий вид полностью зависит от уровня женских половых гормонов - эстрогенов, от их уровня в организме, который уже зависит от гормонального баланса всего организма. Ни один врачкосметолог в мире не сможет сделать то, на что способны эстрогены.

Тратить время и средства на дорогие косметические процедуры, если кожа испытывает самый настоящий эстрогеновый голод, не имеет никакого смысла. Разумеется, если женщина хочет получить долговременный результат, а не разовый, когда "разгладят" мелкие морщинки на один вечер и намажут

лицо маскирующим средством, которые изготавливаются из продуктов нефтеперегонки (основа всех этих средств – вазелин).

Говорить о гиалуроновой кислоте или ботокс... интернет ломится от отрицательные отзывов. Разумеется, гиалуроновая кислота входит в состав кожи и даже глазных яблок, но не в том "лошадином" количестве и, что самое главное, это наша кислота, природная, биоактивная и по степени очистки она в сотни раз превосходит аптечно-косметологическую гиалуроновую кислоту, которую производят из стрептококка (!!), а это одна из самых опасных бактерий.

Про ботокс (концентрированный токсин смертельно опасного ботулизма) писать нет смысла, про него и к чему он может привести, пишут уже почти 30 лет и в интернете полно материалов и описаний личных трагедий. Многие косметологи в западных странах давно отказались от применения ботокса в своей практике, слишком много непредсказуемых осложнений.

Как 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, чтобы 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.

Наркомания

Гарантированного избавления от наркомании криодинамика дать не может, т. к. употребление некоторых веществ ведет к необратимому (органическому) разрушению мозга. Например, экстази разрушает нейроны.

Действие наркотиков навсегда "отпечатывается" не только в психике, но и в организме наркомана. И если давно отказавшийся от них человек решит вновь "разок покайфовать", ему неизбежно придется вновь пройти через все круги наркоманского ада. Именно поэтому наркологи стараются не говорить о "излечившихся наркоманах", а предпочитают термин "неактивные наркоманы" (т. е. не употребляющие наркотики в данный момент).

Известно, что даже минимальный контакт, даже вытирание рта тыльной стороной испачканной наркотиком ладони может спровоцировать воздействие его на организм. Случайное открытие ЛСД в 1933 году швейцарским фармацевтом Альбертом Хофманом — один из таких примеров (кстати, Альберт Хофман прожил 102 года — 1905-2008 гг).

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.

Верить в чудо? Зачем?

Как вы уже убедились, криодинамика основана на физиологии и результативна вне зависимости — верите вы в нее или нет. Она показана лицам от 16-17 лет, верхний возрастной предел не ограничен, например, в 2007 году криодинамику делал и получил очень хорошие результаты, живущий в Нью-Йорке (США) Борис Н. в возрасте 94 лет (полные курсы).

Эффективное действие полного (нормального) курса криодинамики отличается чрезвычайной длительностью и дает о себе знать длительное время, зависящее от индивидуальных особенностей человека и степени его "запущенности".

Курсы криодинамики можно проводить сколько угодно раз — столько, сколько захочет ваш организм. Но в первый год рекомендуется провести пять-шесть месячных нормальных курсов. Самих вариантов криодинамики всего два, см. подробнее <u>"Варианты курсов криодинамики"</u>

Все процедуры выполняются самостоятельно в домашних условиях.

Со временем, эффективность криодинамики не снижается — она вырабатывает условный рефлекс. Как иллюстрация — выдающийся физиолог И. П. Павлов в 1931 году после тяжелого заболевания очень ослаб.

По его просьбе к кровати поставили на низкой скамейке таз с водой, и, опустив кисти рук в таз, он плескался в воде. На вопрос лечащего врача, зачем он это делает, Иван Петрович ответил: "Подумайте сами, я страшно истощен, кора мозга ослабла... где взять силы? Вот я придумал. Я с раннего детства любил, купание, плавание — все это доставляло мне исключительную радость. Вот я сейчас плещусь в воде, я радуюсь, чувствую, как прибывают силы. Я заряжаюсь и подкрепляю кору мозга с нижних (подкорковых) отделов".

Это и есть то, что открыл и описал сам Нобелевский лауреат, академик И. П. Павлов – условный рефлекс. Криодинамика направлена на создание условного рефлекса и потому её эффективность никак, при всём желании, не объяснить неким самовнушением: криодинамика основана на научной физиологии.

Условия прохождения курсов 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 и часто приводит к онкологическим заболеваниям.

Схема криодинамики

В данной книге приведена демо схема (нулевая схема), приведена она для демонстрации, как иллюстрация, для прохождения нормальных (полных)курсов нужны индивидуальные схемы см. рисунок и комплект АЛС СТАНДАРТ, минимум – комплект АЛС БЮДЖЕТНЫЙ, см. сравнение комплектов АЛС



- 1. Первая неделя ставить один кубик льда на точку БЗО (большое затылочное отверстие, в медицине foramen occipitale magnum), второй кубик на копчик (в медицине vertebraecoccygeae), два раза в день утром и вечером. Оба раза натощак (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 натощак.

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 15-20 минут, после можно есть и вести обычный образ жизни.

* Индивидуальные схемы (их две шт. для чередования) кардинально отличаются от приведенной здесь нулевой схемы.

ИТОГО: 30 дней – это курс криодинамики.

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

Если кто-то решил в нулевую схему что-то добавить-изменить, чтобы усилить-улучшить, то мы не можем тратить время и ресурсы, для проверки этого "усиления-улучшения", так что рационализаторам можно дать только один совет - если неймётся экспериментировать на себе, на своём здоровье, то это ваше право, только не за-бывайте, что это был ваш выбор, ваше желание и поэтому пост-фразы вроде такой — "Нужно было сказать строже" (это реальная фраза одного "рационализатора") - нам не интересны.

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 делает по своему усмотрению, на свой страх и риск. Ваши "дополнения" криодинамики нас не интересуют и ни коем образом не касаются — это ваше решение, так что 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 тратить годы на проверку чьих-то фантазий.

Наши клиенты делятся личным опытом прохождения курсов:

<u>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</u>

"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".

Обратите внимание

Для прохождения полных (другое название – нормальных) курсов с АЛС и Флеш (см. далее) к каждому комплекту АЛС необходимы индивидуальные схемы проведения процедур со льдом, см. фото выше.

Индивидуальные схемы 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.

Принцип, который лежит в основе индивидуальных схем, это метод "раскачки".

Метод раскачки позволяет "пробить" инертность организма, нужно учитывать, что организм система "ленивая", гомеостатическая, склонная сохранять динамическое равновесие независимо от того, полезно это организму или нет. Это защитный механизм, заложенный природой, который работает независимо от вегетативной нервной системы (ВНС). Необходимо учитывать, что ВНС сознанием не контролируется и действует по своей программе - нам не нужно думать, чтобы сделать вдох и выдох (перенасыщении крови углекислым газом или недостатке в ней кислорода усиливается интенсивность дыхания), нам не нужно думать, что после обеда нужно выделить желудочный сок для переваривания пищи и так далее - все физиологические процессы в организме происходят без участия сознания.

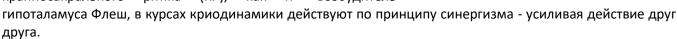
Под воздействием внешних факторов - стрессов, психологических перегрузок, нервозной обстановки, добавок с индексом "Е" в продукты питания, избыточности поступления в организм катализаторов биохимических реакций (витаминов), приём химических препаратов (лекарств) и так далее - наступает разбалансировка совместной работы механизма гомеостаза и ВНС. Эта разбалансировка дезориентирует

иммунную систему, которая начинает давать сбои. Всё это приводит к болезням: от OP3 до OPBИ, от нарушений работы печени или почек, до сердечно-сосудистых заболеваний, от аллергии до онкологии и аутоиммунных заболеваний.

Восстановление гомеостаза возможно только за счет ответных реакций на действие внешних факторов.

В качестве "внешнего фактора" в криодинамике применяется кубик льда. Для эффективности, и чтобы избежать избыточности процедур со льдом, нужны индивидуальные схемы процедур со льдов, в которых учитывается возраст, пол и общее состояние здоровья.

Аудиокоррекции лимбической системы (АЛС) и краниосакрального ритма (КР), как и "возбудитель"



Анкета: https://криодинамика.pф/kriodinamika-2/chto-takoe-kriodinamika/anketa

Пояснение:

- 1. Точка БЗО расположена внутри впадины между сухожилиями шеи, на средней линии головы под затылоч-ным бугром, примерно на 3 см выше задней границы волосистой части головы в месте, где сходятся голова и шея. Ванатомии и остеологии эта точкаименуется 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 вовсе отмените её.

Обычные 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 тоже время. Процедуры со льдом не исключение.

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

Ответ: Может. Но не "ухудшиться", а обострится 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 нулевой схемы не приведена индивидуальная? (странный вопрос, но он пришел по email и потому мы решили его 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.

Обязательные компоненты криодинамики

АЛС – аудиокоррекция лимбической системы + микровибротерапия

АЛС — (другие названия - архетипная шумотерапия, перинатальная матрица), компонент полного 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 околопсихологический 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 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.

Справка

ПО РЕЗУЛЬТАТАМ РЯДА СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ, ЧАСТОТЫ (+/-) 432 ГЦ АКТИВИЗИРУЮТ НЕЙРО-МЕДИАТОРЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА, ОТВЕТСТВЕННЫЕ ЗА ВЫРАБОТКУ "ГОРМОНОВ СЧАСТЬЯ" — ОКСИТОЦИН, СЕРОТОНИН, ДОФАМИН И ЭНДОРФИНЫ. ЭТИ ЧАСТОТЫ ВХОДЯТ В АУДИОЗАПИСЬ АЛС.

Природа звука хранит в себе множество тайн. И в восприятии наших чувств непрестанно происходят "противоестественные" 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 камины 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.

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

Прослушивание сеанса АЛС происходит индивидуально, через наушники, расположенные чуть выше уровня ушей и ближе ко лбу (височная область), т. е. костным звукопроведением.

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.

Как дополнительный эффект, обнаруженный при практическом использовании АЛС (начиная с 1992 года), наушники на височных областях создают эффект вибротерапии, что дополнительно способствует нормализации крово- лимфоснабжения головного мозга и стимулируются нейротрофические функции. Эффект от этого двойного действия - потрясающий!

Лимбическая система — на первом месте гипоталамус и гипофиз

Аудиокоррекция (АЛС), 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-гипофизарной 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 происходит, это и физически невозможно, и абсолютно не нужно.

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.

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 лим-бической системы (АЛС).

Что контролирует лимбическая система?

Лимбическая система участвует в афферентном синтезе, в контроле электрической активности мозга, регулирует процессы обмена веществ и обеспечивает ряд вегетативных реакций.

Кровоснабжение

В нашем организме кровь из капилляров, давление в которых не более 10-20 мм рт. ст., поднимается к сердцу

на высоту 50-90 см и более, преодолевая давление венозного столба в 40-80 мм рт. ст. Работой сердца (насос) даже вполне работоспособного и здорового, это объяснить никак нельзя. Мощность сердца всего лишь не более 5 Вт, тогда как затраты на кровоснабжение составляют около 130 Вт.

Если бы кровь "гнало" только сердце, то кровоток из верхней полой вены доминировал бы над кровотоком из нижней полой веной и полностью зависел бы от положения тела в данный момент, но это, к счастью, не происходит.

Главным органом, задающим уровень систолического артериального давления, являются почки, поскольку их производительность пропорциональна давлению. Давление в печеночных венах может достигать при окклюзии 40-50 ммрт.ст., что в несколько раз превышает капиллярное. Но где же возникло это давление, если учесть, что, например, вначале развивается гипертензия и только потом отек тканей? Как объяснить высокую стабильность диастолического артериального давления, несмотря на непрерывное изменение гидродинамической ситуации?

Существует пять автономных систем гемодинамики:

- 1. Баростатическая
- 2. Капилляростатическая
- 3. Венотоническая
- 4. Веностатическая
- 5. Нагнетательная (сердечная)

БАРОСТАТИЧЕСКАЯ

Баростатическая система выполняет функцию стабилизатора систолического артериального давления. Стабилизация артериального давления осуществляется в режиме обратной связи по сигналам барорецепторов путем управления тонусом крупных сосудов артериального русла. Тонус сосудов регулируется нервной импульсацией мышечных волокон стенки артерий. Управление тонусом осуществляется в следящем режиме по каждому сердечному сокращению точно так же, как поддерживается в среднем ухе отолитами (от ото... и греч. líthos – камень) равновесие тела. Это позволяет продлить полку на вершине систолического давления.

Кстати сказать, непомерные прыжки, характерные для фитнеса, зачастую разрушают нормальную работу отолитов, что ведет к "беспричинным" головным болям и затруднению в ориентации в пространстве — нарушение работы вестибулярного аппарата.

Кроме того, повышенное артериальное давление также воспринимаются рецепторами слухового аппарата. Отсюда появляющийся как бы беспричинный "шум в голове" или головные боли пульсирующего или разливного типов.

Контролируется вегетативной нервной системой и лимбическим отделом (совокупностью) головного мозга.

КАПИЛЛЯРОСТАТИЧЕСКАЯ

В состав входят вегетативная нервная система (включая периферические нервные сплетения), мелкие артерии,

артериолы, артериовенозные шунты, капиллярные сфинктеры и механорецепторы внутритканевого давления. Функция этой системы — поддержание заданным и стабильным внутритканевого давления в районе нескольких единиц миллиметров ртутного столба, независимо от артериального давления и уровня венозного оттока.

Капилляростатическая система осуществляет сглаживание импульсов давления, оставшихся от работы баростатической системы, но не определяет количество протекающей через ткань крови, однако, как ни печально, играет огромную роль в запуске воспалительных процессов, в развитии синдрома капиллярной утечки, отека и в процессах атрофии или гипертрофии ткани.

Контролируется вегетативной нервной системой и лимбическим отделом (совокупностью) головного мозга.

ВЕНОТОНИЧЕСКАЯ

Венотоническую систему можно назвать "венозными помпами". Дело в том, что наши вены имеют клапаны, и могут обеспечить переменный тонус - микронасос. Регулируя частоту изменения тонуса, можно регулировать мощность этого насоса и, соответственно, избирательно управлять кровоснабжением головного мозга.

Контролируется вегетативной нервной системой и лимбическим отделом (совокупностью) головного мозга.

ВЕНОСТАТИЧЕСКАЯ

Функция веностатической системы - снижение сопротивления венозному возврату из венотонической системы и стабилизация венозного возврата в сердце в обеспечение ритмичности сердечных сокращений при непрерывно меняющихся гемодинамических условиях.

С учетом того, что вены выполняют функцию насосов, варикозное расширение вен и венозный застой с флебо-тромбозом возможны при нарушении управления тонусом вены. Нередко эти нарушения связаны с патологическими изменениями в соответствующем отделе позвоночника.

Контролируется вегетативной нервной системой и лимбическим отделом (совокупностью) головного мозга.

НАГНЕТАТЕЛЬНАЯ (сердечная)

В нее входят сердце, рецепторы растяжения желудочков, барорецепторы низкого давления, нейрорецепторная система защиты от гидродинамических перегрузок, вегетативная нервная система.

Функция сердечной автономной системы (R-R интервал) — нагнетать кровь в артериальное русло, повышая в нем давление, и стабилизировать диастолическое артериальное давление. При нарушении гормонального баланса эта система угнетается и не выполняет своей функции в полном объеме.

Контролируется вегетативной нервной системой и лимбическим отделом (совокупностью) головного мозга.

Вывод

Итак, мы выяснили, что все пять систем кроводвижения регулируются и контролируются не только вегетативной нервной системой, но, что особенно важно, лимбическим отделом головного мозга (в принципе именно лимбический отдел и контролирует вегетативную нервную систему).

Аудиокоррекция лимбической системы (АЛС – компонент полного курса криодинамики) и позволяет достаточно просто и надежно нормализовать работу кроводвижения (кровоснабжения головного мозга).

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.

Резонанс, это микровибрация — наушники на височных областях, при сессии аудиокоррекции лимбической системы, создают эффект вибротерапии — стимуляция нейротрофических функций, которая индуцирует выживание, развитие и функционирование нейронов. Говорить, насколько это важно, думается не стоит, это и так понятно.

Видео:

"Биологическое время и АЛС" "Звук здоровья и долголетия" "Сакральный ритм долголетия"

Эффект АЛС

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. Как это было сделано см. ролик на нашем канале - "Звук здоровья и долголетия".

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.

Описывать эффект АЛС и пробуждаемыми им состояния чрезвычайно сложно это необходимо ощутить самому.

Но – мы все разные – эффекты проявляются по-разному.

Для проведения сессии АЛС (аудиокоррекции лимбической системы) наушники надеваются НЕ на уши, а на височные области. Наушники могут быть любыми, главное не те, которые вставляются в уши (капсулы).

Видео о АЛС и перевод бумажных лент ЭЭГ в звук: "Звук здоровья и долголетия"

ИТАК, МЫ ВЫЯСНИЛИ:

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

Суть аудиокоррекции лимбической системы — АЛС - во "вспоминании" мозгом перинатального периода своего развития, восстановлении перинатальной матрицы, заложенной в нас изначально в соответствии с нашей конституцией. Дополнительное действие — резонанс, это микровибрация, т.е. дополнительно происходит вибротерапия, которая способствует нормализации крово- лимфоснабжения головного мозга и стимулирует нейротрофические функции. Нейротрофические функции индуцируют выживание, развитие и функционирование нейронов.

- 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 SD-карту или USB-флешку для прослушивания с помощью наушников на бытовой аудиоаппаратуре (плеере, музыкальном центре, компьютере, смартфоне, планшетнике, айфоне и т. п.). Способ настройки и применения в "Инструкции", прилагаемой к комплекту АЛС.

Начиная с 1992 года достоверно установлено, что АЛС:

- 1. Нормализует мозговое крово- лимфообращение;
- 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 непременный компонент (совместно с КР) нормального (полного) 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".

Помимо того, АЛС можно использовать в промежутках между курсами криодинамики, как самостоятельную методику, для релаксации. В промежутках между курсами, для релаксации (снятии нервного напряжения) можно сделать сессию АЛС - можно использовать только основную запись АЛС. Не дополнительную и не КР, а только основную.

Но дополнительные аудиосессии можно проводить не более 5 дней подряд или за месяц отдыха в сумме их не должно быть более 5 дней (5 аудиосессий).

После аудиосессии необходимо спокойно полежать 15-20 минут.

Для удобства мы предлагаем - Наушники костной проводимости

КР – аудиокоррекция криниосакального ритма

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.

Циклы увеличения и уменьшения объёма черепа способствуют продвижению не только кровотока в головном мозге, но и, что особенно важно в данном случае, и лимфотока, т.е. очищению клеток мозга от патогенов и токсинов.



Обычный ритм нашего организма достигает своего пика каждые семь дней, то есть на 7, 14, 21 и 28 день. 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.

Корректирующая аудиозапись изготавливается индивидуально под конкретного человека, способ

применения прилагается к комплекту АЛС.

Видео о КР:

"Сакральный ритм долголетия"

"Тревожный ритм черепа"

Флеш/Супер-Флеш

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 или Супер-Флеш

Для мягкой, неинвазивной стимуляции (поливоздействии) на гипоталамус. Учитывая, что АЛС, это стимуляция гипофиза, то применение Флеш, как средство воздействия на гипоталамус, означает воздействие на центр вегетативной нервной системы — гипоталамо-гипофизарную систему. Отсюда и название курсов (с АЛС, КР и Флеш) - "нормальные курсы".

Обоняние является составной частью лимбической системы.

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 поглощается 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 наводной 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 никоем образом не является антибиотиком, он помогает от целого ряда микробов, вызывающих ангины, грибковые заболевания, герпес.

Если вы человек религиозный, то пусть вас не смущает присутствие феромонов 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".

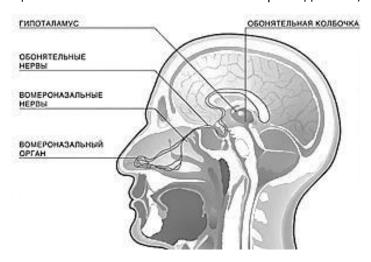
Феромоны (телергоны) химические вещества, действующие как передатчики биологической информации между особями, в том числе играющие роль ключевых сексуальных раздражителей (возбудитель релизеров), привлекающих индивидов противоположного пола.

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 контролирующими, 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 раздельно, 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.

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 поглощается 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 книги, которую можно скачать на нашем сайте).

Вопрос: Чем отличается Флеш от феромонов (духов с феромонами), которые продаются в секс-шопах? Ответ: Тем, что Флеш невозможно купить ни в одном секс-шопе. Кроме того, феромоны во Флеш перекрестного действия и прошел специальную активацию (авторское ноу-хау) см. видео: <u>"Понюхаем, сравним,</u> оздоровимся"

Интересный факт, подтвержденный за десятилетия практического применения Флеш в курсах криодинамики - Флеш снимает чувство одиночества и ненужности, тем самым мягко "включает" человека в социум. Научного объяснения этого эффекта нет, но сам эффект есть, причем в 100%, без исключений.

Магниты для льда

Состав наших магнитов —железо, бори неодим. Редкоземельный неодим (лантаноид, Nd) и дал название этим магнитам — неодимовые магниты.

Неодимовые магниты гораздо дороже обычных ферритовых магнитов, которые мы знаем с детства, например, это магнитики на холодильник. Но такие магниты не годятся для намагничивания кубиков льда, у них слишком малая мощность и, кроме того, ферритовые магниты нельзя применять в воде.

Неодимовые магниты значительно долговечнее ферритовых и обладают стабильной и большей силой магнитного поля — срок размагничивания 10 лет.

Два магнита на один кубик льда создают магнитное поле 2200 Гаусс, что для нашей цели вполне достаточно.

2200 Гаусс, это в 16000 раз меньше опасного магнитного поля и в тысячи раз меньше электромагнитных полей сотовой связи, включая G5.

Чем же отличаются наши магниты от тысяч магнитных или на основе магнитов методик, приборов и аппаратов, которые рекламируются и продаются чуть ли не на каждом углу?

Наши неодимовые магниты не используют электричество, ни из розетки, ни в виде батареек и потому в сотни раз безопаснее так называемых "магниторезонансных приборов для всей семьи", которые, благодаря внешнему питанию, своей мощностью склеивают эритроциты и пагубны для гемоглобина, который, как известно, содержит в себе железо, тем самым способствуя появлению тромбов.

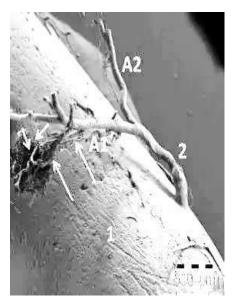
Говорить о каких-то приборах с "бегущим импульсным полем" вообще нет смысла, нет в природе никакого бегущего импульсного поля. Нужно отметить, что биорезонанщики большие выдумщики в фантастических "обоснованиях" своих коробочек со светодиодами и свистелками.

Замена по каким-либо причинам или утере наших магнитов на те, что находятся в продаже, возможна, но требует особой осторожности. Наши магниты имеют определенную мощность, которая определена практически, и она вполне достаточна и безопасна. Магниты других производителей, даже при совпадении размеров один-в-один, могут сильно отличатся по своим характеристикам от наших - неодимовые магниты имеют множество модификаций, в зависимости от процентного соотношения железа, бора и неодима.

Раньше, ввиду того что у нас был ограниченный запас магнитов, нас иногда спрашивали — Можно ли заменить ваши магниты, прибором для намагничивания воды?

Нужно предостеречь тех, кто решил самостоятельно заняться омагничиванием воды. Практически во всех описаниях и наставлениях по омагничиванию сказано - "Берем обычный магнит..." Но в природе нет "обычного" магнита. Все магниты имеют свои параметры, свою мощность. Кроме того, оптимальное омагничивание жидкостей происходит при константной скорости движении жидкости один метр в секунду. Если просто опустить магнит в воду, то вы не получите намагниченную воду. А использование не круглых с отверстием магнитов, приведет только к тому, что вы запутаетесь в полярности магнитов, каким полюсом их фиксировать, и начнется лотерея — угадали или не угадали.

Именно поэтому бытовые омагничивание воды малоэффективные или критически избыточные. В них не учитывается скорость потока и необходимая, оптимальная мощность магнита.



Наши магниты имеют мощность 2200 Гаусс и рассчитаны на статическое омагничивание не воды, а тока крови при процедурах с кубиками льда — омагничевается двухвалентное железо в составе гемоглобина.

Почему так важна мощность магнитов?

Потому что у кровеносных сосудов есть свои сосуды.

Они так и называются - сосуды сосудов (лат. vasa vasorum), это сеть мелких кро-веносных сосудов, которые снабжают кислородом стенки крупных кровеносных сосудов. Мелкие и средние сосуды получают кислород непосредственно из про-текающей в них крови. Крупным сосудам, которые имеют толстую стенку, необходимо дополнительное снабжение с помощью сосудов сосудов.

На снимке - артерия сердца (1), от которой отходит артерия артерии (2), которая и снабжает родительскую артерию. Точно так же устроены все крупные сосуды, включая сосуды головного мозга.

Эффект магнитов

Прогнозировать эффективность намагниченной воды для приготовления кубиков льда, полученной с помощью покупного или самодельного прибора, мы не может, эта вода не заменит по эффективности наши неодимовые магниты.

Эффект омагниченных кубиков льда заключается в улучшение микроциркуляции крови и лимфы в головном мозге. Этот эффект обусловлен увеличением диаметра капилляров, повышением скорости кровотока в сосудах среднего и мелкого калибра, снижением вязкости крови — гемоглобин содержит железо.

Происходит мягкая стимуляция регенерации миелиновых и безмиелиновых нервных волокон, улучшение их проводимости, что проявляется в улучшении памяти и в повышении когнитивных способностей.

Эффективность наших магнитов мы проверяли более 20 лет, эти же 20 лет мы на практике, то есть, на самих себе, подбирали методом проб и ошибок мощность магнитов.

Научного обоснования действия магнитов малой мощности на воду, как и непосредственно на тело человека — весьма путанные. Однако, как утверждал Карл Маркс — практика критерий истины, а научный метод далеко не единственный способ познания.

В каждый комплект АЛС "Стандарт" входит шесть магнитов, для приготовления трех кубиков льда. Три кубика вполне достаточны для процедуры со льдом. Магниты можно использовать многократно, они действенны 10 лет.

Х-глина

Приобретается дополнительно к комплекту АЛС, но не всегда есть в наличии

X-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 Х-глина

Месторождение глины было найдено отшельником Амвросием в 1970 году (о нем 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 X-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 "X-глина", не для "масок" и запах у неё натуральный, природный, ненавязчивый и прозрачный, это переводит её в разряд уникальных и супердорогих. Собственно, шоколадный запах X-глины для нашей цели не имеет никакого значения, но приятно, что X-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 X-глины от почти белого или темно-тёмно-зелёного 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 кудесниками 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 X-глины, значительно, можно даже сказать, что кардинально, повышается. Многолетние опыты с другими сортами глин или заполнителями, не дали нужного эффекта.

Достоверно выяснено, что X-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 криодинамики, которые проводил я (С.Никитин) лично.

См. на сайте Консультации автора криодинамики Никитина С. В.

Способ применения прилагается к комплекту АЛС.

 Есть ещё одно средство, которое можно применять совместно с криодинамикой или отдельно от неё, самостоятельно – Крио-Нектар Арктика.

Страница Крио-Нектар Арктика на нашем сайте

Видео "Холодный термос для здоровья"

Варианты курсов криодинамики

Любой вариант можно делать самостоятельно в домашних условиях.

Нормальные курсы криодинамики нужно выполнить строго по индивидуальным схемам, а в первый год 5-6 раз - месяц криодинамика — месяц отдыха — месяц криодинамика и т. д.

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

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

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, с комплектом АЛС Стандарт, как компромисс Бюджетный;
- 2. индивидуальный курс, который выполняется под наблюдением автора Сергея Никитина.

Подробнее см. на нашем сайте:

Варианты курсов криодинамики

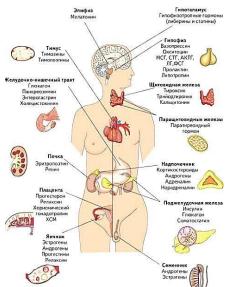
Сравнение комплектов АЛС

Расчёт стоимости полных курсов

Какой курс нужен именно вам?

- Если в <u>Анкете</u> 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 курсы

криодинамики.



- Если у вас удалены гланды, то вам необходимы полные курсы криодинамики с комплектом АЛС Стандарт. Дело в том, что гланды охраняют организм от вирусных инфекций, а при СССР их бездумно удаляли даже без согласия больного.
- Если у вас удален аппендикс. Аппендикс участвует в иммунной системе и удаленный аппендикс значительно ослабляет иммунитет вам нужен минимум комплект АЛС Бюджетный, но будет лучше комплект АЛС Стандарт.
- Если, независимо от возраста, у вас наблюдается, хотя бы эпизодически или даже "разово", ухудшение памяти, то вам необходимы полные курсы криодинамики с комплектом АЛС Стандарт, в крайнем случае комплект АЛС Бюджетный.
- Если в результате малейшего волнения у вас резко подскакивает пульс или даже АД, то вам необходимо срочно избавляться от своей лабильности: кто много волнуется, причем неважно смех это или слёзы, тот мало живет. Вам помогут, причем в короткий срок, полные курсы криодинамики с комплектом АЛС Стандарт или, как минимум, с комплектом АЛС Бюджетный.

Эмоциональная лабильность — это психопатологический симптом, характеризующийся легкостью развития аффективной реакции в ответ на слабые и умеренные раздражители. Лабильным людям свойственна плаксивость, пугливость, страхи, вспышки раздражения и гнева, смущение, открытая демонстрация радости. Настроение переменчивое, эмоции аффективные, снижается самоконтроль и способность объективно оценивать ситуации.

В медицине лечением занимается психиатр, которые назначает медикаментозную коррекцию (лекарства). Эффективность практически нулевая, но есть риск, что пациента доведут до состояния "буратино", которому уже будет всё равно, и нужно уже лечить от апатии (потом опять от лабильности и т.д. по кругу, потому что угадать дозировку лекарств практически невозможно, да и сами эти лекарства...). Что для вас лучше лекарства и психиатр или криодинамика, решать вам.

Ухудшение памяти, а это первый звонок инсульта. Легче предупредить мозговой инсульт, чем избавляться от его последствий (см. документальное видео "Начало и развитие инсульта", 2,30 мин.) Даже если всё сложиться удачно и человек вовремя попадёт в клинику, после инсульта человек никогда не станет прежним и в большинстве случаев его лицо "перекосит": рот съедет на левую или правую сторону, нарушится дикция и т.д.

Инсульт не зависит от вашего образа жизни и ЗОЖники, и занимающиеся спортом-фитнесом, и те, которые употребляют строго "правильные продукты", не курящие и т.д., точно так же в процентном соотношении подвержены инсульту.

Спорт-фитнес вообще противопоказан больным людям и людям с лишнем весом, а соблюдение диет, например, безбелковые диеты, сами провоцируют инсульт. Кроме того, доказано, что чем чаще бьется пульс, там короче жизнь, организм быстрее расходует свой ресурс и изнашивается. Упражнения в фитнес и в спортзале резко повышают сердечные сокращения и тем самым - пульс. Прекрасная и физиологически оправданная замена фитнеса и спорта - физзарядка, простые физические упражнения, известные уже тысячи лет.

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

Криодинамика биодоступна, физиологична и не имеет побочных эффектов.

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ КРИОДИНАМИКИ

Из школьного курса физики мы знаем, что при охлаждении тела сжимаются, соответственно при нагревании – расширяются. Этот физический закон действенен и для нашей физиологии.

Например, вы идете зимой в сильный мороз по улице без перчаток. Руки замерзли и сосуды сузились от переохлаждения. Войдя в теплое помещение, что произойдет с вашими руками? Правильно — ладони и особенно пальцы больно сведет. Кровеносные сосуды от тепла резко расширились, и в кисти ринулась спасать переохлажденную ткань — кровь. Отсюда резкая, "ломающая" боль и покраснение кожи. Через несколько минут температура поднимается до нормы, поток крови спадет, и боль проходит. Это физиологическая, нормальная реакция организма на местное переохлаждение.

Тот же эффект происходит и при местном охлаждении точки БЗО. Зафиксировав кубик льда вязанной, "лыжной" шапочкой или эластичным бинтом, вы спокойно лежите на животе. Вегетативная нервная система — напомним, эта система сознанием не контролируется, — получает сигнал о локальном охлаждении и вынуждена адекватно реагировать, т. е. пригнать кровь для выравнивания температуры.

По существу — лед провоцирует организм, создает иллюзию местного, локального неблагополучия. Горчичник же на копчике служит для температурного контраста. Учитывая, что точка БЗО — верх, а копчик низ

позвоночника, становится ясно, что разность температур создает дополнительный мягкий "шок" для стимуляции кровотока.

* В индивидуальных схемах процедура на копчике может либо полностью исключена, либо проводиться утром или вечером вместе или отдельно от постановки льда на точку БЗО.

Через 25-35 минут (для мужчин 25-30 минут, для женщин 30-35 минут) вы снимете остатки льда (обычно достаточно 2-3 кубика на одну процедуру), воздействие холода прекращается, капилляры расширяются и кровь мощно заполняет капиллярную систему гипоталамусно-гипофизной связки, а в точке БЗО приятно потеплеет (тепло отмечается у 80-85%), но если вы не почувствовали это тепло, то ничего страшного, просто у вас от при-роды несколько снижен порог чувствительности.

Наш организм обладает своей, "несознательной" памятью — условными рефлексами. Благодаря этому, месячное воздействие на БЗО вырабатывает достаточно стойкую "привычку" (условный рефлекс по Павлову) нашего организма орошать полузабытую им гипоталамо-гипофизарную систему. То есть кровоснабжение ее и всего мозга в целом приходит в нашу же физиологическую норму. Только в норму, но никак не сверх того, что чрезвычайно важно — организм не работает на пределе и на износ, а просто-

напросто вновь начинает жить той жизнью (как в детстве, на старте взрослой жизни), о которой успел позабыть.

Цель – нормализация гормонального баланса

Суть криодинамики в восстановлении не в пресловутом "гормональном фоне", а в восстановлении гормонального баланса и в нормализации крово- и лимфоснабжения головного мозга. Иначе говоря, это приведение в физиологическую норму центр вегетативной нервной системы, которая управляет всеми процессами в организме и от которой зависит скорость старения.

Напомним, что есть паспортный возраст, а есть биологический, и они не всегда совпадают. Кто-то стареет прямо на глазах, кто-то молод и душой и телом в возрасте "глубоко пенсионном".

При восстановлении гормонального баланса, резко растет выработка ряда омолаживающих гормонов (мелатонин, гормон роста и др.). Доказана способность этих гормонов увеличивать продолжительность жизни минимум на 25-30%, что составляет – 15-25 лет. Гормоны роста необходимы в течение всей жизни организма, недостаток их затрудняет процесс деления клеток.

В отличие от наркотиков эндорфины универсальны. Они успокаивают при перевозбуждении, тонизируют в случае эмоционального упадка, но никогда не выводят человека за черту адекватного восприятия реальности, напротив, возвращают всякого в пределы нормы. Эндорфины не мешают нормальной эмоциональной реакции на действительность, просто при их достатке, не ждешь от жизни ничего плохого, а, случись оно, не жуешь случившееся мучительно и долго.

Во всех случаях вегетативно-сосудистого синдрома достигается прекрасные результаты. У находящихся в состоянии гормональной перестройке (т. н. "кризис среднего возраста", менопауза), резко уменьшается проявление вегетативных кризов, исчезает эмоциональная неустойчивость (зыбкость настроения).

Следует помнить — не ставьте лед на БЗО при алкогольном опьянении, это бесполезно, рецепторы мозга уже забиты суррогатом, а жизнь эндорфинов столь коротка, что дожить до потребности в нем он попросту не сможет. С похмелья же криодинамику можно и нужно. Кроме того, если вы регулярно практикуете криодинамику, и обстоятельства все же принуждают вас взяться за рюмку, имейте в виду опьянение будет непривычно сильным, тяжелым и затяжным.

Было несколько случаев, когда люди от 80-150 мл. водки упивались в стельку, до полного бесчувствия, а опьянение держалось почти сутки.

Криодинамика омолаживает мозг, и его реакция на алкоголь может быть только соответствующей — детской. Но, уж коль ситуация вынуждает, обычную свою дозу следует как минимум ополовинить. Надежды на разрекламированный метадоксил в этом случаи тщетны — он не поможет. Но криодинамика стимулирует выработку такого вещества, как маринобуфогенин. Это вещество влияет на натриево-калиевый обмен в организме и тем самым подавляет тягу к алкоголю. Подробнее <u>"О гормонах человека"</u>

Вновь к вопросу о питании

Согласно Максу Рубнеру, природа выдала всем млекопитающим одинаковую "порцию" энергии на единицу веса: 180-190 тысяч килокалорий на килограмм. Использовал свой запас — умирай. А поскольку животные малых размеров расточительно расходуют энергию (у них гораздо больше приходится поверхности на единицу массы, а значит, и теплоотдача больше), то исчерпывают они свой энергетический запас быстрее: мышь живет два с половиной года, слон 80 лет.

На первый взгляд немецкий профессор-гигиенист Рубнер прав. Но если мы сравним кролика и зайца, то вся "калорийная" теория рухнет — заяц расходует в десятки раз больше энергии, чем кролик, но живет почти в три раза дольше кролика. Ныне некоторые "спецы", дабы завлечь на свою физкультуру клиентов, утверждают, что вот, дескать, заяц вынужден постоянно бегать, а кролик сидит в клетке и ведет малоподвижный образ жизни, потому зайцы и живут дольше.

Подобные "объяснения" годятся только для детсада — это у этих горе-спецов кролики постоянно "сидят в клетке". Огромная разница в продолжительности жизни затрагивает и тех кроликов, которые живут в дикой

природе и бегают они даже больше любого зайца. Для иллюстрации, можно сравнить крысу и белку. И крыса, и белка очень активны, расход энергии у них почти одинаковый, но крыса живет 2-3 года, а белка легко "дотягивает" до 15 лет.

Известно, что на килограмм живого веса у различных животных расходуется за всю жизнь гораздо меньше килограмм-калорий, чем у человека. У собаки примерно 164 тысяч килограммкалорий, лошади 163 тыс., коровы 141 тыс., у человека же 726 тыс., т. е. в 4,5 раз больше, чем у высших позвоночных. При этом, на возобновление своей массы лошадь и корова тратят 33% энергии, собака 35%, человек же всего-навсего 5%. Следовательно, все остальные 688500 килограмм-калорий на килограмм веса тела, перерабатываются человеком за его взрослую жизнь преимущественно на реакции в социальной среде.

Расход на торможение значительно превосходит расход на возбуждение, отсюда вывод — после курса криодинамики, когда "автоматически" нормализуется настроение и значительно ослабнет реакция на стрессовые ситуации, обязательно пересмотрите свое обычное меню: главное не количество съедаемого, а качество еды.

По поводу вегетарианства, разумеется, нет однозначной рекомендации, это дело личных убеждений. Когда семидесятилетнего Бернарда Шоу спросили о его самочувствии, то он ответил: "Прекрасное, только мне докучают врачи, утверждая, что я умру, потому что не ем мяса". Когда же к девяностолетнему Шоу обратились с тем же вопросом, он ответил: "Прекрасно. Больше меня никто не беспокоит. Все врачи, которые мучили меня, утверждая, что я не смогу прожить без мяса, уже умерли".

Незаменимые аминокислоты синтезируются в организме веганов (см. исследования д. м. н., <u>академика</u> АМН СССР А. М. Уголева), нет проблем у веганов ни с кальцием, ни с железом, ни с витамином В12.

Придерживаться вегетарианства или нет, быть строгим вегетарианством или "частичным", каждый решает для себя сам. Есть долгожители, перешагнувшие столетний рубеж, которые некогда не отказывались от хорошего шницеля, и есть правоверные вегетарианцы, которые умирали в самом цветущем возрасте.

Общая рекомендация — не увлекайтесь диетами, старайтесь соблюдать принцип разнообразия и умеренности во всем, и руководствоваться простым здравым смыслом. Учитывайте свои особенности жизни, климат, время года.

Во второй части, мы еще вернемся к вопросу о питании и рассмотрим "диетологию" с другой стороны.

В сотый раз — не принимайте за истину и как руководство к действию, советы диетологов, коих ныне не счесть и которые как лягушки-квакушки квакают о "новейшей диете", благодаря которой Пугачева, Волочкова и даже Сидорова из соседнего подъезда... моментально оздоровились и буквально за три дня "сбросили" 10... 30... 50... килограммов (количество килограммов зависит от фантазии диетолога).

Постарайтесь не споткнуться от количества невесть откуда взявшихся "специалистов по правильному питанию" и "правильному образу жизни" сомнительного происхождения, штампующих на потоке "оздоровительный" кич.

Все разъяснения о "процессе пищеварения" пустые наукообразные фантазии – никто в мире не знает, как происходит усвоение пищи. Так же никто в мире не знает, что полезнее – фруктовый салат или шницель "с кровью".

Никто не знает — где больше калорий для организма именно этого, конкретного человека, к примеру, в яблоке или в бутерброде с салом. Советы, как и деньги, ценны только тогда, когда они факт. Вспомним физиолога Фойта и его "научную теорию питания".

Если мой совет вам не по вкусу, то, хотя бы, оценивайте внешность диетолога или физиолога, норовящего всучить вам очередную, тысяча первую диету, вспомните Библейское – "Врач, да излечися сам!".

Например, чтобы избежать остеопороза, диетологи хором рекомендуют употреблять в больших количествах богатые кальцием молочные продукты и морепродукты. Эта дежурная рекомендация игнорирует известные во всем мире факты — эскимосы лидируют по употреблению в пищу кальция, и в тоже время, уровень заболеваемости остеопорозом у них один из самых высоких в мире; у китайцев все наоборот — количество кальция, потребляемого с пищей, мизерное, а остеопороз встречается крайне редко.

Ну откуда диетологам знать, что, за крайне редким, можно сказать – редчайшим исключением, кальция в организме всегда переизбыток и основная проблема — это то, что кальций может откладываться в сосудах, сердце, легких и в других органах, вызывая их кальцинацию. Но помните — кофе (точнее — кофеин), особенно если вы употребляете суррогат кофе (это все растворимые поделки), вымывает кальций из организма.

Лично я не встречал ни одного диетолога, а повидал я их немало, который внятно объяснил бы, отчего в молочных продуктах много кальция, да и у самой коровы мощный скелет, который тоже из кальция. Ведь в рационе самой коровы нет продуктов с кальцием. Есть калий, магний... Есть много чего, но вот с кальцием совсем плохо: поинтересуйтесь составом травы и сена.

Даже если коровам кальций специально скармливать с комбикормом, то он не усвоится — кальций усваивается только в присутствии холестерина. Да-да, именно того самого, ругаемого на все лады шарлатанами в Белых Халатах холестерина, который на самом деле служит сырьем для производства практически всех гормонов (например, половых стероидов) и витамина D (кальциферола). У человека бесхолестериновая диета в десятки раз повышает вероятность развития депрессии. К слову, недостаточная функция щитовидки, а не животные жиры (холестерин), является основной причиной атеросклероза.

Наивные объяснения, типа, что вот, дескать, коровам специально скармливают комбикорм и дают "добавки" (вроде БАДов для коров), в котором много кальция — не принимаются. Как тогда быть с дикими травоядными, которые никакой комбикорм и "добавки" в глаза не видели? Например, с оленями, лосями, дикими козами, кабанами, слонами, жирафами и всеми остальными млекопитающими. Да и коровы известны тысячи лет, тогда как комбикорм появился в середине XX века.

Многие диетологи и врачи впадают в ступор от этого простейшего вопроса (про корову, кальций и молочные продукты), им просто не приходило в голову сопоставить очевидные факты, они привыкли долдонить привычные мифы, что молоко полезно, что творог, это диетический продукт, что йогурт полезнее кефира, хотя на самом деле это один и тот же продукт, что черника и морковка улучшает зрение. Так о чем с ними, с диетологами, вообще можно говорить? Про птиц я даже не заикался, хотя было бы интересно узнать мнение диетологов, откуда у той же курицы столько кальция, что его хватает на скорлупу яиц?

Если конкретный диетолог знает, что и как усваивается, то почему он не Нобелевский лауреат? Любому человеку, будь он даже простой слесарь ("лечил" же всю страну и до сих пор лечит по "спутнику" слесарь Малахов), открывшему или хотя бы хоть как-то, пусть коряво, объяснившего законы "процесса пищеварения", автоматически будет присуждена Нобелевская премия, которая уже почти сто лет лежит на депоненте, готовая к выдаче.

Не лишним будет и спросить — о каких именно "правильных" продуктах питания бубнит этот, конкретный диетолог? К примеру, молоко и сметана — речь идет о магазинной "пластмассе"? Тогда на упаковке, если посовести, надо писать предупреждение, как на пачках сигарет — "Сметана убивает", "Употребление в пищу этого молока во время беременности причиняет вред вашему ребенку".

Или молочные продукты диетолог лично доставил прямо из Альпийских лугов от коровы, которая не знает, что такое антибиотик и гормональный стимулятор роста?

А постоянно рекомендуемый фруктовый салат надо делать из магазинных фруктов, подвернутых гаммаизлучению кобальтом, стронцием или цезием (чтобы при транспортировки и хранении не теряли "товарный вид") или отправиться на поиски потаенного, известного только диетологу, места на планете Земля, где нет "кислотных дождей", крестьяне не засевают ГМ-семена, не используют мутагенных и онкогенных пестицидов и гербицидов, и не применяют (для ускорения созревания урожая) таких биостимуляторов, как, к примеру, Альбит или Гидрел?

Известно, что громогласное объявление "целительным", "жизненно необходимым", "сохраняющим молодость", "способствующим похуданию" и т. д., какого-либо продукта, на самом деле сродни подсчету количеству лаптей к объёму самовара и не что иное, как скрытая реклама.

Товар залежался на складах, по дешевке закуплена большая партия, да просто надо побыстрее избавиться от "продуктов", и потому проплачиваются статьи и "авторские заметки", дескать, найденный комплекс веществ в ананасе (бананах, апельсинах, ламинарии, в картофеле, в рисе, в гречке... далее везде) которые

продлевают молодость и сжигает лишний жир (именно "лишний", а "нужный", в нужных местах, не трогает вовсе).

Все это чушь полнейшая, но весьма эффективна для определенной части публики.

Подобную манипуляцию вовсю использовал незабвенный советский журнал "Здоровье" — если продукт в дефиците, например, ананасы, то тут же печаталась статья "ученые установили, что ананасы крайне вредны для работы сердца" или "печени", или "почек". Главное, это охладить пыл потенциального едока и убаюкать его, дескать, Государство бдит и "вредный ананас" не проскочит на стол советскому человеку.

Список вопросов к диетологам можно длинно продолжить. Но, думаю, суть понятна – о какой "правильной" диете вообще может идти речь, если нет "правильных" продуктов питания?

Согласитесь, что если из тонны куриных лапок, изготовить десять тонн "высококачественной" колбасы или пятнадцать тонн сосисок "высшего сорта", то можно ли назвать такой продукт съедобным? А если выпускать молочную продукцию, включая и детское питание, типа "нежный творожок Растишка" без самого молока. Как вам это? Для уточнения — "творожок Растишка" запрещен, согласно СанПиН, в детском питании, в частности см.: "Данон" обманывает потребителей", Продукты, 30.01.09.

И, в какой уж раз — никто в мире не знает, как именно происходит процесс пищеварения и сколько истинных, а не бумажных калорий содержит именно этот продукт питания: сколько из них усваивается, и какая часть отвергается организмом. Причем не абстрактным "организмом", но организмом именно этого, конкретного человека и даже именно в этот конкретный день, именно в его возрасте и погоды за окном. Даже на этом маленьком списке вопросов, вся диетология, как "наука о питании", заканчивается и переходит в разряд шарлатанства.

Есть известная пословица — "Где родился, там и пригодился". Всё это можно соотнести и к питанию — самая здоровая пища для конкретного человека та, которая произрастает в его родном регионе. Для жителя России бананы, ананасы или киви, далеко не то, чем они являются для жителей тропиков. У нас, в силу географического положения, нет ферментов-энзимов-рибозимов, для переваривания и усвоения этих экзотических фруктов (киви), травы (ананас).

Для жителя морского побережья гораздо полезнее будет даже самая мелкая килька, чем шницель, тогда как для жителя средней полосы России, отбивная будет значительно полезнее, чем самая крупная и свежайшая треска-пикша.

Пищеварительная система не только человека, но и всех млекопитающих рассчитана на жизнь впроголодь, так сложилось тысячелетиями. Впроголодь, это вовсе не голодание или выбор определенного, как бы "полезного" продукта, и это не надо путать.

Если соблюдать рекомендации все тех же диетологов, и соблюдать ими же выдуманный, но большей частью бездумно повторяемый режим питания – завтрак, полдник, обед, ужин, либо полное голодание: три дня, неделю, месяц — то не удивляетесь, когда к 40-50 годам ваша пищеварительная система откажется переваривать съеденное.

Известный английский журналист Голдакр в ходе журналистского расследования записал свою почившую кошку в Американскую ассоциацию врачей-диетологов. Диплом покойной "мурки" ассоциацию не интересовал, главное - аккуратно платить членские взносы. В России дела с "диетологией" обстоят еще чуднее.

Это интересно: диетологи многостаночники

Ныне во множестве появились и "специалисты по правильному питанию" собак и кошек. В качестве "обоснования", в большинстве статей, явная ахинея, например о собаках — собака, это "полудикое животное", пишут "диетологи-многостаночники" и тут же рядом, через пару абзацев - "за тысячу лет одомашнивания собака потеряла связь с природой". Что такое логика, авторам подобных опусов, явно не известно.

Прочитав с десяток наставлений по правильному питанию собак, мне стало страшно за тех собак, у которых владельцы примут всерьёз эти "наставления".

Ни один из "собачьих диетологов", кого я спрашивал, не смог мне дать ответ на простейший вопрос - *Почему* в конце 40-х и в 50-х годах прошлого века, у собак была провисшая спина. А ведь именно с учетом провисшей спины и писались в то время учебники по служебному собаководству, к примеру, что миска с кормом должна быть чуть выше морды собаки. К слову, сейчас миска не должна быть чуть выше морды, у современных собак со спиной всё в норме.

Но книга не о собачьих "диетологах". Но собак и кошек очень жалко. Они, в отличие от людей, не выбирают свой рацион — берегите их от пищевых экспериментов: в частности, собакам нельзя шоколад и картофель, кошкам рыбу (то, что ваш кот "любит" рыбу, ничего не значит, у него просто нет выбора), ежам категорически запрещено молоко и т.д.

Может кто-то из собачьих диетологов сможет объяснить, каким чудом сухой корм продаются за 600, а то и за 800 рублей за килограмм, при средней цене на мясо 250-350 рублей за килограмм? Или кто-то всерьёз считает, что мясо для плотоядного животного хуже корма, сделанного из злаков, отходов скотобоен и растительного масла?

См. на нашем канале видео - "Питание и криодинамика"

Онкология и криодинамика (пример)

Многие заболевания, которые традиционно не классифицируются как инфекционные, к примеру, онкологические заболевания или диабет, могут быть заразными для одного и не заразными для другого человека. Это зависит в первую очередь, от нормального лимфотока головного мозга и гормонального баланса и напрямую зависимого от них — иммунитета.

Официальная (т.н. "научная") медицина, косметология и производители "омолаживающих" мазей выдумали так называемые "фитогормоны". Дескать фитогормоны безопасные и эффективные.

Но на самом деле, к примеру, разрекламированные фитоэстрогены не являются гормонами растений и уж тем более человека, в организме человека они действуют "как получится" или "как повезет" и как чуждые человеческому организму эстрогены, и как антиэстрогены. Как именно будут действовать фитоэстрогены на именно этого, конкретного человека, как и в случае со "стволовыми клетками", не сможет предугадать ни один врач.

Гормоны и рецепторы органов-мишеней действуют по принципу замок-ключ и если молекула (гормоны, это водорастворимые молекулы), как ключ не подходит к клетке-мишени, выполняющую функцию замка, то либо просто как обычные токсины выводятся из организма, либо накапливается до критической массы и после запускают патологический процесс (рак, диабет и т.д.), либо, словно отмычка, ломают клеткимишени.

Это и есть всё действие не только фитогормонов, но и синтетических, применяемых в "заместительной гормональной терапии".

Все гормоны, как отпечатки пальцев, строго индивидуальные. Они различаются даже у людей, что тогда можно говорить о фитогормонах, синтетике и гормонов, взятых на скотобойнях у животных.

Посмотрите в интернете, все хвалебные оды фитогормонам, как и синтетическим гормонам, пишутся и распространяются только косметологами, врачами частных клиник и производителями этого барахла в виде заказных статей, которые легко вычисляются, потому что статьи о гормонах пишут дилетанты — журналисты-надомники (фрилансеры). Сегодня они пишут о фитогормонах, завтра об унитазах, потом какими красками можно покрасить детскую и т. д.

Ещё раз — реальная, а не рекламно-выдуманная польза от гормонов, может быть только от восстановления своего гормонального баланса, всё остальное выдумки и пустые надежды.

Диагноз, выраженный всего одним словом, может коренным образом изменить всю жизнь человека, если это, например, диагноз "рак" (на самом деле, это около 70 заболеваний). Подобный диагноз, содержащий в себе приговор, лишает надежды и является примером, насколько велика сила абстракций, ведь некоторые люди в буквальном смысле умирают только от этого диагноза, а не от самой болезни, которой зачастую и не было вовсе. Всегда помните, современные средства диагностики легко путают, скажем, язвенную болезнь желудка с раком желудка.

Однако "рак" стоит среди других болезней обособленно, потому мы рассмотрим его с позиции криодинамики. Я опишу суть максимально упрощенно, чтобы описание мог понять "простой" человек, далекий от медицины и биологии. Описание, в основном, основано на моем личном опыте: когда мне был поставлен диагноз "рак желудка" (Т1, но об это чуть дальше подробнее), тогда я засел за специальную литературу, чтобы самому разобраться "что есть что".

Русское слово "рак" и латинское "канцэр" (cancer) название беспозвоночных ракообразных. В этом значении мы и используем их в названиях знака зодиака (Созвездие Рака), северного тропика (тропик Рака) и Крабовидной туманности. Теперь трудно сказать, почему же это, в общем-то, безобидное название Гиппократ предложил называть столь коварное заболевание — саркомой и карциномой.

Рак уникальное заболевание, потому что раковая клетка — это своя же родная клетка, но ведет она себя как чужая. Когда клетка "бунтует" против организма, начинается шквал событий, в итоге организму зачастую приходится капитулировать. Рак оценивают даже как своеобразную плату за многоклеточность организма, которое "сопровождает" человека издавна — в Африке найден первобытный человек, живший 500.000 лет назад, страдавший злокачественной опухолью нижней челюсти — остеосаркомой (см. Чаклин А. В. "Пути к победе над раком", М., "Медицина", 1985).

В начале 80-х годов XX века в СМИ активно обсуждался катрекс — вещество, полученного из печени черноморской акулы и обладавшего, по мнению разработчиков, активным противоопухолевым действием.

Были проведены клинические испытания, однако, все восемь онкологических клиник, проводившие испытания, дали отрицательный отзыв о действии нового средства. Разработчиков катрекса сей факт возмутил безмерно; везде и всюду они указывали в качестве основного аргумента, что "Катрекс", якобы, применялся лишь в последней стадии, когда выявить лечебное действие любого лекарства чрезвычайно трудно. Лаборатория в Тбилиси, производившая катрекс, безапелляционно заявила, что доказательных данных о мнимости антиканцерогенного действия катрекса ей не предоставлены.

Следует отметить, что тбилисские специалисты "по раку" ничего нового не придумали. Еще в 60-х годах амери-канский океанограф Самюэль Грубер опубликовал программу получения из тканей акул биологически актив-ных препаратов (БАП), способных помогать людям (но никак не лечить!) в борьбе с некоторыми инфекциями и раком. Проведенные многолетние исследования в различных лабораториях и клиниках мира не подтвердили действенность этих БАПов.

В то время считалось, что акулы — все 300 видов от 30 см в длину до многотонных монстров — раком не болеют. Но почти сразу выяснилось, что это выдумано Уильямом Лейном для продажи "хрящиков" собственного изготовления, но акулы все-таки болеют раком. И "акульная" эпопея заглохла сама собой. Заглохла в научных лабораториях, как бесперспективная, но отголоски былых заблуждений и поныне приносят изрядные доходы торговцам акульих плавников и хрящиков (В 1998 году, в ноябрьском номере "Журнала клинической онкологии" американские ученые в очередной раз опубликовали неутешительные для производителей хрящей результаты испытаний).

Нет, и быть не может универсального лекарства от всех многообразных форм рака. Выделенный из тканей беспозвоночных — скатов и акул — препарат может обладать способностью подавлять рост и даже убивать раковые клетки, но в... пробирке "ин витро" (в стекле), а не "ин виво" (в живом).

Но поиски действенных препаратов продолжались. Своеобразна судьба злокачественных новообразований, например, у китов (млекопитающие). Киты болеют теми же болезнями, что и люди; у них встречаются ангины, плевриты, пневмонии и даже инсульт, и цирроз печени, почечные камни и атеросклероз.

Описан случай с кашалотом, у которого были найдены следы перенесенного инфаркта миокарда. Болеют киты и раком, но их организм каким-то чудесным образом справляется с этим заболеванием, опухоль

обволакивается живыми тканями и заключается в своеобразную капсулу, лишенную кровеносных и лимфатических сосудов.

Рак в подобном случае не дает метастазов и не является смертоносным. Защитный механизм, лежащий в основе такой изоляции раковых клеток, остается неизвестным. Но определенно здесь не обошлось без нормальной работы гипоталамуса и гипофиза, т.е. нормального гормонального баланса.

Лечить же онкологическое заболевание посредством снадобий, изготовленных на основе грибов, занятие изначально бессмысленное. Та же чага, вопреки уверениям о способности излечивать рак, увы, надежд не оправдала. Грибы вообще весьма сложные создания, они одновременно относятся и к растительному, и к животному миру, но отличаются способность впитывать и накапливать в себе все яды из земли и атмосферы.

Опухоли считаются доброкачественными, если они растут только в одном месте, локально; злокачественные опухоли имеют тенденцию к распространению, метастазированию. Далеко не все опухоли способны принимать злокачественное течение. Отсюда вывод термин "опухоль" или тумор (от лат. tumere), которым означают всякое избыточное разрастание тканей, отнюдь не синоним рака.

Переход доброкачественной опухоли в злокачественную, так же как перерождение нормальных клеток, называют малигнизацией (от лат. malus — плохой, злой). Когда это происходит с тканями, обращенными к внешнему миру (кожей, пищеварительным, дыхательным трактом и т. п.), или железами, говорят о карциноме (от греч. karkinos — рак). Если малигнизируются клетки соединительной ткани, употребляют термин "саркома" (от греч. sarkos — плоть, мышцы). Гепатома это рак печени (от греч. hepar печень), а лейкемия или лейкоз... Впрочем, лейкемия (от греч. leukos белый и haima кровь — белокровие) это терминологическое исключение. Лейкемией называют состояние, при котором катастрофически увеличивается число лейкоцитов белых кровяных телец.

Но чем же раковые клетки отличаются от нормальных клеток? Ответ не прост, но на сегодня некоторые признаки установлены достаточно достоверно. Во всех медицинских руководствах указывается, что раковые клетки характеризуются самостоятельным ростом, функциональным и анатомическим упрощением, способностью прорастать в соседние ткани (инвазивностью), давать метастазы и неуклонно прогрессировать.

В течении более чем ста двадцати лет, со времени Рудольфа Вирхова, причину рака искали в свойствах самих раковых клеток. В начале XX века появилась биохимические теории рака, первая из них была сформулирована немецким ученым, лауреатом Нобелевской премии 1931 года Отто Варбургом. Он полагал, что секрет милигнизации кроется в изменении дыхательных ферментов и потере клеткой способности нормально дышать. Раковая клетка переходит на бескислородное дыхание, как бы обращаясь к способу добывать энергию древними организмами, существовавшими на Земле до фотосинтеза.

В этой связи хочется упомянуть надуманную "оздоровительную" методу некоего "академика" о якобы вредности кислорода и продлении жизни посредством задержки в организме углекислого газа (углерода диоксид, CO₂). Вывод о "целительности" задержки в организме углекислоты сделайте сами, а мы не будем отвлекаться.

Перейдя на бескислородное дыхание, раковая клетка становится сладкоежкой — свои энергетические потребности она восполняет за счет глюкозы, расщепление которой завершать не способна. При этом теряется львиная доля заложенной в углеводах энергии, а промежуточными продуктами брожения отравляется весь организм. Этим, в частности, можно объяснить резкое похудение больных раком.

Анализ крови при новообразованиях (преимущественно без метастазирования) показывает уменьшение глюкозы и крайне необходимого организму холестерина. Следует отметить особо, что "промежуточные продукты брожения", отравляющие организм, расхожим словечком "шлаки" при всем желании не назовешь — все гораздо серьезнее и ядовитее.

Раковые клетки не только "ловушки" глюкозы, но и "перехватчики" нуклеотидов, белков, азотистых оснований, витаминов. Возможно, это прозвучит непривычно, но, тем не менее – чем полноценнее питание организма, тем больший пищевой ассортимент получает опухоль, постоянно выигрывающая конкуренцию со здоровыми клетками за усвоение полезных молекул. Это полностью опровергает идею эффективности борьбы с раком посредством поедания, к примеру, ананасов, бананов и прочих экзотических овощей, и фруктов, рекламируемых в качестве панацеи, когда спрос на рынке на них падает. Более того, даже

экзогенные биологические активные вещества, содержащиеся, в частности, в мумие или женьшене, раковыми клетками с аппетитом "съедаются" и до здоровых клеток они попросту не доходят.

Отсюда вывод — лечение онкологических заболеваний продуктами питания или (что совсем дикое) пищевой содой — бессмысленная затея. Вы только упустите время. Вспомните уже упомянутого главного онколога России Павленко, который умер от онкологии в 41 год, а ведь он соблюдал все правила правильного питания и 3ОЖ.

Опухоль, как насос, перекачивает в себя поступающий с пищей азот, отбирая его в первую очередь у мышц. В конечном счете, мускулатура больного атрофируется, сердечная мышца теряет массу, а продукты распада продолжают депонироваться в печени и других органах.

Не следует уповать и на "нанотехнологии", это всего лишь очередной трюк и официальной, и шарлатанской науки. Если "официалы" эксплуатируют это слово, чтобы получать стипендии и гранты от фармацевтических монстров, которые готовы осчастливить очередной лавиной таблеток "от всего", якобы изготовленных по "нанотехнологиям" и выкачивать деньги из государственного бюджета, то шарлатанствующие, чтобы просто одурачивать людей модным словцом и получать все те же дивиденды.

К мифическим затеям следует причислить и "биотехнологии" с так называемой "генной инженерией" – до сего дня не выявлена достоверная, на 100% причина ни одной формы рака, так посредством изменения какого гена, собираются "бороться с раком"?

Все манипуляции с генами делаются методом "тыка", наобум, а измененный генный код может сам породить такие проблемы, что рак на их фоне будет выглядеть легкой простудой.

В 1910 году американец Пентон Раус доказал, что один из вирусов способен вызвать саркому. Последующие исследования выявили множество вирусов, обусловливающих онкогенез. Ныне вирусная теория рака официально признана, поскольку обнаружены ретровирусы, вызывающие злокачественные процессы. Однако вирусы, как и всякое инфекционное заболевание, поражают в первую очередь "гормонально ослабленный" организм, когда нарушен гормональный баланс.

Одновременное действие нескольких онкогенов (а их все же могут вызывать далеко не только вирусы) переводят стрелку развития некоторых клеток с "пути дифференцировки" на "путь эмбриогенеза" (дифференцировка, превращение в процессе развития организма первоначально одинаковых клеток зародыша в специализироанные клетки тканей и органов). И тут мы с вами подходим к ключевому вопросу. Если бы клетки рака только по особенностям строения или синтезу белков напоминали эмбрион, они не были бы опасны для организма, как не представляют угрозу жизни взрослого человека эмбриональные кисты.

Самое опасное следствие раковой эмбриолизации — это способность клеток рака, кстати сказать, как и нормального эмбриона, подавлять иммунитет. Для эмбриона — это свойство обеспечивает жизненно важную защиту от материнского иммунитета. Для рака — это заимствованный механизм. Автор клеточной теории Вихров, утверждал, что болезнь всегда копирует какой-либо имеющийся нормальный, физиологический механизм. Иначе бы было столько видов биологии, сколько существует разновидностей болезней.

Рудольф Вирхов утверждал, что холестерин никогда не был причиной атеросклероза, а появляется только на конечной стадии повреждения артерий. Холестерин приходит для заживления раны, но никогда не был причиной появления этой раны.

"Гормональное голодание" только спусковой крючок, канцерогены, например, пищевые — сахарин, фенольные консерванты, всевозможные маргарины (мягкие "масла", бутербродные и т. п., всё, что имеет жирность менее 82,5%), майонезы и прочая подобная дрянь, безмерно напичканные трансжирами и т. д. вполне способны развить процесс.

Организм может выдерживать потрясающие перегрузки и самовосстанавливаться, если не нарушено его главное качество – взаимодействие всех его составляющих. Стоит лишь одной клетке найти невозбранимый способ утраты индивидуальности, изменить законам послушания, и эта сверхустойчивая биологическая конструкция начинает разрушается.

Криодинамика вполне способна предотвратить роковой раковый "запуск процесса". Восстановление физиологической нормы эндорфинов исключает всякую возможность "непослушной" клетке зажить своей собственной жизнью. Достоверно выявлено снижение эндогенного фатального настроения и отчаяния, то есть именно того, что и создает для рака "режим наибольшего благоприятствования". В борьбе с раком, криодинамика вовсе не борьба мухи с оконным стеклом...

Совет - не тратьте время на чтение пустопорожней "информации", которую пишут, точнее, переписывают друг у друга рерайтеры и копирайтеры, все эти мусорные статьи - "5 продуктов предохраняющие от рака", "10 продуктов излечивающие от рака", "ученые установили, что эти 25 продуктов вылечивают любую форму рака" и т.д. и т.п. - не стоят и секунды вашего времени. Это мусор пишут либо для продвижения, раскрутки сайтов, либо в печатных СМИ потому, что им просто нечего писать, а заполнять свои страницы чем-то нужно.

АЛЕКСАНДРА, 29 ЛЕТ, ДОМОХОЗЯЙКА

Метастаза карциномы мозговых желез. Через два с половиной месяца после прохождения месячного курса криодинамики состояние сильно улучшилось. Александра продолжила процедуры (примерно раз в неделю) – изменение показаны в таблице:

ПЕРЕД ПРОЦЕДУРОЙ	ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ
Распирание головы, выпученные глаза.	Эти симптомы заметно исчезали: периодически
	появлялись вновь только после физической нагрузки
	(велотренажер).
Серьезная гиперплазия молочной железы к переднему	Гиперплазия в основном исчезла.
краю подмышки.	
Общая слабость, необходима помощь, когда	Ощущение легкости и силы в ногах.
поднимается и спускается по лестнице.	
Анорексия (отсутствие аппетита).	Часто испытывает чувство голода.
Тупая боль возле пупка, часто вынуждена лежать только	Часто испытывает чувство голода.
на животе.	
Белые выделения в углах глаз.	Выделения исчезли.

Александра сочла возможным поделиться своими наблюдениями (в течение тридцати месяцев), за что ей огромное спасибо. Эти факты обнадеживают, кроме того, как уже было отмечено — криодинамика обладает неиссякаемым ресурсом развития.

В пользу последнего утверждения лично меня (Сергея Никитина) вполне убеждает мой личный опыт — на рубеже 1994-1995 годов мне был поставлен диагноз "рак желудка" (Т1).

Где ныне (на 2007 год, год подготовки этой книги к очередному переизданию) тот "рак"? Нет его. А ведь на практике, а не в победных отчетах, смертность от рака желудка, в случае лечения его формальной, научной медициной, достигает 100%.

После вынесения диагноза-приговора мне обещали несколько месяцев жизни, если не начну срочное лечение. На мой вопрос — "А сколько я проживу после этого "лечения", мне ничего не ответили и никаких сроков жизни не "назначили" — неофициально отмерили, что в лучшем случае 6 месяцев.

Спрашивал я скорее для проформы, так как для себя я твердо решил — никакой операции, никакой химиотерапии, никаких "высококлассных клиник" с "первоклассным персоналом", ни в Германии, ни в Израиле, ни в России, ни, если угодно, в Альфа Центавра, вообще — никаких "белых халатов".

Для справки: антиоксиданты, входящие в состав многих медицинских препаратов и биологических добавок к пище (БАД), могут благоприятствовать распространению раковых клеток по всему организму (Nature, 09.24.2009).

^{*} Уточним – не свободные радикалы, а именно антиоксиданты, которые, как бы, призваны бороться со свободными радикалами.

Почта криодинамики

Есть известная пословица — "Если человек спрашивает, сколько стоит яхта, то он ее никогда не купит". Эта пословица действенна не только при покупке яхт: если человек спрашивает, сколько стоит здоровье, он обречен бесконечно болеть и в конечном счете потеряет время и потратит больше денег.

"Человек не должен жить медициной или со всякими "народными средствами". Он не должен жить, чтобы сдавать очередные анализы и вновь лечится, но можно найти свою методику, чтобы потом жить. Просто — жить. И больше не читать книжек по "оздоровлению" перцами-лимонами-хренами-чесноками и свеклой, приправленной морковкой.

Есть только одна реальная методика, которую я проверил на себе и могу с полной ответственностью её назвать — это криодинамика. Ей нет замены, ни по эффективности, ни по простоте.

Можно ли повернуть старость назад? Сколько веков и сколько умов думали об этом.

Мы определяем по лицу - сколько лет прожил человек. Поправка может быть плюс-минус 2-3 года. Но есть уникальная методика, которая без особых усилий позволит выглядеть на 10, 15, а то и на 20 лет моложе. Причем без дорогущих операций по пластике. Методика эта - криодинамика!"

Александр Ройтман, профессор, д.м.н., членкор РАМН

На нашем сайте приведены отзывы людей, в различное время прошедшие нормальные (полные) курсы крио-динамики. Возможно, они ответят на некоторые возникшие у вас вопросы. Отзывы взяты наугад, без хроноло-гической последовательности и это лишь малая часть из огромного количества, накопившейся с 1986 года.

Страница "Отзывы"

Страница "Мнения специалистов"

ТИПИЧНЫЕ ВОПРОСЫ

Вопрос: У меня хроническое нарушение сна. Все перепробовала и ничего не помогает. Что мне делать?

Ответ: Скорее всего, вы живете в доме с железобетонными стенами (т.н. – "монолитный дом"). Если это так, то это обычная проблема и криодинамика – полные (нормальные) курсы – безусловно, вам помогут, но, для стойкого эффекта, необходимо серьезная корректировка, которую можно сделать, только приехав на индивидуальный курс. См. подробнее Консультации автора криодинамики

*

Вопрос: Если у меня (у родственника и т. п.) диагностирована опухоль в головном мозге, можно ли в таком случае делать криодинамику, не спровоцирует ли лед на БЗО ускорение развития болезни?

Ответ: При онкологии, только прогревание стимулирует развитие болезни. Когда как холод, даже такой не большой по температуре (до +3 гр. С) и площади охлаждения (кубик льда), замедляет.

*

Вопрос: Можно ли что-нибудь заморозить во время процедуры со льдом. Ведь, все-таки, кубик льда прикладывается к голове?

Ответ: Вы не сможете "что-нибудь заморозить" во время процедур со льдом, даже если вы этого захотите: слишком мала площадь охлаждения, а температура поверхности тающего льда примерно + 3 градуса.

Для справки — научно установлено, что во время охлаждения тела значительно замедляется выброс опасных химических соединений из нервных клеток, соответственно, их воздействие на ключевые органы замедляется и у пациентов повышается шанс благополучно перенести инфаркты или инсульты.

*

Вопрос: Может ли Криодинамика излечить стенокардию?

Ответ: Может. Но говорить о полном излечении можно только с учетом как часто и насколько правильно вы делаете процедуры Криодинамики, сеансы АЛС и применяете ли вы Флеш.

*

Вопрос: Во время курса, примерно через 10 дней после начала, у меня стало прыгать АД и появилась тяжесть в голове. Следует ли мне прекратить курс? Может быть мне, в силу особенностей своего организма, криодинамика не подходит?

Ответ: Вам следует продолжать курс — криодинамика действительно полностью, на все 100% работающая ме-тодика, а то, что у вас происходит, известно как "кризис лечебного процесса". Криодинамика просто "всколыхнула" организм, болячки как бы обнажились (как это, к примеру, бывает во время отлива, когда обнажается берег, скрытый под водой). Можно даже сказать и так — это хорошо, что у вас произошла такая реакция; значит излечение, после спада "кризиса лечебного процесса", пойдет быстрее и более ровно.

*

Вопрос: После начала курса криодинамики у меня появились головные боли. Может быть, мне нельзя ее делать?

Ответ: Не только можно делать Криодинамику, но необходимо. Дело в том, что Криодинамика действительно работающая методика и первые вспрыски крови в полузасохшие кровеносные сосуды головного мозга как бы распирают их — отсюда и ваша головная боль (точнее — не головной боли, а ощущение тяжести).

Продолжайте курс и не бойтесь — более пяти дней этих неприятных ощущений ни у кого не было. Вас можно даже поздравить — тот атеросклероз, к которому вы бодро шагали прошел в облегченной форме, это как прививка, когда вводят ослабленный возбудитель болезни, человек в облегченной форме переболевает, а организм за это время вырабатывает иммунитет к этой болезни.

*

Вопрос: Если связь аудиозаписи АЛС с так называемыми "цифровыми наркотиками", с применением белого шума или альфа-ритмом?

Ответ: Никакой связи нет. Сергей Никитин проводил опыты и с "белым шумом", и с "альфа-ритмом", но отказался от этого тупикового пути еще в 1991 году. Никакого эффекта, кроме звона в голове, это не дает.

*

Вопрос: Используется ли в АЛС или КР эффект "25 кадра"?

Ответ: Нет. Еще в конце 40-х годов было окончательно установлено, что эффект "25 кадра" равен нулю. В наше подсознание "летит" все, что мы видим или слышим и утверждать, что, дескать, "25 кадр" используется в рекламе, что он запрещен во всех странах и прочую подобную чушь может только шарлатан.

*

Вопрос: Здравствуйте, Сергей! Прошу Вас ответить на следующий вопрос: можно ли во время проведения криодинамики принимать L-тироксиин? У меня гипотиреоз из-за малых размеров щитовидной железы. Причина уменьшения щитовидной железы — иммунное заболевание.

Ответ: Прием L-тироксина не противопоказан при проведении курса криодинамики. После проведения курса необходимо провести контроль уровня гормонов щитовидной железы.

*

Вопрос: Вы говорите об эффективности Криодинамики. Но как ее проверить объективно?

Ответ: Одним из самых объективных показателем положительных изменений после полного курса Криодинамики, Флеш, КР и АЛС (Аудиокоррекция лимбической системы), безусловно, можно считать данные клинического анализа крови — "до" курса Криодинамики и примерно через неделю "после" курса. Время и место проведения клинического анализа крови, как гарантия достоверности результатов, пациент выбирает по своему усмотрению.

*

Вопрос: Я, Ерошкина Надежда Дмитриевна, имею онкологическое заболевание IV стадии с метастазами в костях. Сейчас я уже не поднимаюсь и лежу, не вставая, только на спине. Прочла Вашу книгу "Криодинамика. Омоложение льдом" и забрезжила надежда. В этой связи очень прошу Вас ответить на несколько вопросов:

- 1. Можно ли прикладывать лед, лежа на спине, не переворачиваясь на живот.
- 2. Можно ли занимаясь криодинамикой, "колоть" омнопон, потому что без обезболивающих я уже не обхожусь.
- 3. Сколько курсов криодинамики (учитывая степень и тяжесть заболевания) я должна пройти и какой перерыв должен быть между курсами.

Ответ по пунктам:

- 1. "Можно ли прикладывать лед, лежа на спине, не переворачиваясь на живот" разумеется, можно. Главное горизонтальное положение.
- 2. "Можно ли занимаясь криодинамикой, "колоть" омнопон, потому что без обезболивающих я уже не обхожусь" да, если вы "вкалываете" по назначению лечащего врача.
- 3. "Сколько курсов криодинамики (учитывая степень и тяжесть заболевания) я должна пройти и какой перерыв должен быть между курсами" трудно сказать, сколько курсов Вам потребуется, но проводить полные курсы можно 3-4 раза в год. После каждого курса необходимо сделать передышку в один месяц: 1 месяц делаем 1 месяц отдыхаем 1 месяц делаем 1 месяц отдыхаем и т. д.

*

Вопрос: В прошлом году у меня была операция по удалению груди. 2 стадия с метастазами в лимфоузлы. Какой курс мне выбрать? Можно ли прикладывать горчичник, если у меня миома матки? Льдом не застужу нервные окончания, сконцентрированные в районе позвоночника?

Ответ: "В прошлом году у меня была операция по удалению груди. 2 стадия с метастазами в лимфоузлы. Какой курс мне выбрать?" – разумеется нормальные курсы.

"Можно ли прикладывать горчичник, если у меня миома матки?" — размеры горчичника для процедуры 2x2 — площадь очень маленькая и процедуру с горчичником можно сократить до 5-10 минут.

"Льдом не застужу нервные окончания, сконцентрированные в районе позвоночника?" – не застудите, даже если захотите: кубик льда 2х2х2 и температура всего 0 +3 гр.: слишком мала площадь охлаждение, именно "охлаждения", а не заморозки.

Копчик играет вспомогательную роль и потому все процедуры с ним можно сокращать по своему усмотрению. Для сравнения — у мужчин бывает аденома предстательной железы. В этом случае они либо сокращают время "копчиковых" процедур, либо делают все так, как описано в книге (см. нулевую схему).

*

Вопрос – Я сейчас заканчиваю базовый курс криодинамики. Когда мне можно начинать новый курс, который я заказала?

Ответ — Сразу, как получите комплект. Базовый курс он "нулевой", вроде "демонстрационного", так что выдер-живать месяц, после окончания базового курса, не обязательно, достаточно несколько дней.

*

Вопрос – Из чего делают флеш?

Ответ – Как обычно – основа из желез крупного рогатого скота. Феромоны, это продукт скотобоен. Флеш не следует считать чистыми феромонами. Они только входят в состав Флеш. Чистые, натуральные феромоны, в объеме 17 мл., по стоимости равны килограммам золота.

*

Вопрос – Мне кажется, что льдом можно заморозить позвоночник (застудить). Другой вариант вопроса – я про-бовал и кажется, что я застудил позвоночник (шею).

Ответ — В книге о криодинамике буквально: "не застудите, даже если захотите: кубик льда 2x2x2 и температура 0+3 гр.".

Далее сказано, что "Годен только обычный, "мокрый" лед (H_2O), температура плавления которого (переход в жидкое состояние) $0+3^{\circ}$ С, что не представляет никакой опасности (даже при всем желании вы не сможете простудиться, слишком мала площадь охлаждения). Температура от 0 до $+3^{\circ}$ для нашей цели вполне достаточна".

*

Вопрос –Когда месячныйбазовый (в книге) курскончился, через некотороевремя у меня начались осложнения — открылись проблемы сдыханием, которых не было уже почти 10 лет и какрезультат — астматический бронхит, который продлился 3 недели. Как мне быть дальше. Метод очень понравился, но, похоже, что продолжать его использовать пока не решу проблемы с органами дыхания я не смогу. Что вы мне посоветуете?

Ответ — Вам нужен не "базовый" курс, а "нормальный". В медицине есть такое понятие — "кризис лечебного процесса", это именно ваш случай.

То, что "даже базовый" курс вызвал у Вас такую реакцию, говорит в вашу пользу и лишний раз доказывает, что криодинамика действенная методика.

*

Вопрос – Хочу попробовать. Вопрос по методике. Обязателен ли контакт льда (талой воды) с кожей, или лёд можно помещать, например, в целлофановый пакетик? Можно ли лёд заменить чем-нибудь другим, например, стеклянным шариком, охлаждённым во льду?

Ответ – Только лёд! Никаких "замен"! Никаких "шариков"!

Пожалуйста, не экспериментируйте на себе.

Желателен прямой контакт льда с кожей, но можно применить пакетики для льда, которые продаются в хозяйственных магазинах (для коктейлей). У этих "пакетиков" очень тонкая "стенка" (пленка ПВА).

"Сказать нормально? Так ведь не дойдет"

*

Вопрос — Я принимаю таблетки ЗГТ (Заместительная Гормональная Терапия) в связи с дисфункцией яичников уже 4 года. Мне 48 лет. Возможно ли применять Ваш метод (Криодинамику) совместно с ЗГТ? Или

это взаимоисключающие методы?

Ответ — Криодинамика несовместима только с транквилизаторами, антидепрессантами и нейролептиками. В вашем случае можно делать криодинамику.

*

Вопрос – Уточните, какой должен быть перерыв после проведения 4 нормальных курсов? 1 год?

Ответ — Схема: месяц курс — месяц перерыва — месяц курс... действительна для любого количества пройденных курсов. Один год (или несколько лет) пропуска, Вы можете сделать по своему усмотрению.

*

Вопрос — 10-й день, делаю базовый курс криодинамики. Мне 58 лет, аутоиммунное заболевание щитовидки, удален в 7 лет аппендикс. До сих пор меня щитовидка особо не беспокоила, сейчас началась аритмия, вчера вечером и сегодня, сейчас вечером заниматься даже боюсь.

Ответ — Вы беспокоитесь по поводу появившейся аритмии? Но, наверняка, она уже была у вас. Криодинамика просто не сможет породить её.

В данной книге и на нашем сайте говорится, что после начала курса может появится, в частности, "тяжесть" в голове — в Вашем случае аритмия. Это называется "кризис лечебного процесса". Но, что более вероятно, учитывая, что Вы начали базовую версию, у вас страхи по поводу криодинамики. Эти страхи напрасны.

Если неприятные ощущения сильно вас беспокоят, то просто прервите курс и попробуйте его снова, через три-четыре недели. Но не надо "накачивать" себя страхами.

*

Вопрос – Прошу совета по хранению Флеш.

Я живу в гостинице, холодильник один на все заведение. У меня нет доверия (люди разные), чтобы оставлять flesh в нем. Получается, что за несколько месяцев неправильного хранения мой flesh уже испортился?

Подскажите, пожалуйста, как лучше его хранить, если нет холодильника? У меня идея была — в заполненном льдом термосе.

Ответ – О Флеш (Супер-Флеш) не беспокойтесь – он и у нас хранится в тёмном месте и не в холодильнике: т.ч. Флеш не испортился, испортить его, это держать на солнце в очень жарком месте (на батарее центрального отопления, например).

Для хранения Флеш достаточно темного, прохладного места, не выше +16 гр.

*

Вопрос – Можно ли заниматься криодинамикой с АЛС, если в квартире нет тишины – топают соседи и т.д.? Ответ – Шумные соседи, конечно, плохо, но на проведение курса криодинамики это не скажется.

*

Вопрос – Что мне нужно делать – слушать записи АЛС или еще нужно настраиваться специальным образом? Ответ – слушать записи, как-либо "настраиваться" не нужно: криодинамика, это не духовная практика.

*

Вопрос (не совсем "типичный", но изредка возникающий) — Мой муж вот уже пятый год не вылезает из поликлиники и часто лежит в больнице. Прочитав вашу книгу, я поняла суть его заболевания и почему врачи

все время меняют ему диагнозы. Верю, что криодинамика поставит его на ноги, но вот он не верит и говорит, что все эти методики сплошной обман и ругает меня за отсутствие здравого смысла. Что мне делать? Как убедить его хотя бы вашу книгу прочитать?

Ответ — А, собственно, зачем убеждать вашего мужа? Пусть он и дальше принимает лекарства то от одной болезни, то от другой (постоянная смена диагнозов). Если вашего мужа сама жизнь ничему не учит и не убеждает (пять лет не вылезает из поликлиники и больниц), то кто сможет его в чем-то убедить? Да и зачем? Ему, по всей видимости, очень комфортно болеть и, благодаря этому, манипулировать вами, требуя к себе повышенное внимание и заботу.

Это очень распространенное явление, когда истеричность выдают за некий "здравый смысл". Был бы у вашего мужа действительно этот самый "здравый смысл", то он давно бы задал сам себе вопрос — отчего конкретно меня лечат столько лет и есть ли смысл продолжать бестолковое "лечение", глотая лекарства, имеющие побочные эффекты?

Если кто-то предложит вашему мужу поесть стирального порошка, как средство от его хворей, то, вероятнее всего, он откажется. Но если спросить его – а в чем разница между химией стирального порошка и химией лекарств, которые ему постоянно прописывают, то можно не слушать его ответ – нет никакой разницы между стиральным порошком и аптечными лекарствами, кроме, разумеется, "дозы" и упаковки. И там и там сплошная "химия". Это даже если не учитывать, что, по разным оценками, от 60 до 80 процентов аптечного ассортимента, это фальсифицированные лекарства, подделки.

*

Вопрос – Автор говорит, что "создавал свою методику будучи здоровым в 1985 году, здоров и сейчас", но, в то же время, рассказывает, что в 1994 г. у него был рак (Т1) желудка. Как это понимать: создавал-практиковал (на самом себе, разумеется, тоже) – болезнь-продолжение практики-выздоровление?"

Этот вопрос часто возникает, но я (Сергей Никитин) никогда и не скрывал это "несоответствие". Дело в том, что не было мотивации, чтобы каждый год выполнять по несколько курсов криодинамики и, каюсь, в начале 90-х годов, я не сделал ни одного курса, если не считать опробования на себе АЛС: время тогда было "шебутное", да и проблем со здоровьем никаких не было, не говоря уже о хлопотах в связи с переездом в США, новым окружением, адаптацией к новым условиям жизни и т.п. После диагностики рака, я стал внимательнее относится к своему здоровью.

Я не отношусь к тем целителям, которые будучи сами тяжело больны, не смогли помочь себе, но берутся излечить любого от любой болячке. Лично знаю одного раскрученного целителя, который сидит на инсулине и на синтетических гормонах (ЗГТ), но уверяет всех, что он абсолютно здоров, хотя любой врач по его глазам (диабетическая ретинопатия) слёту определит у него инсулинозависимый диабет. Называть имя этого "целителя" я не буду (врачебная тайна), но он иногда участвует в околомедицинском шоу Малышевой.

*

Вопрос: Я правильно поняла, что в индивидуальных схемах используется: утром лед только на БЗО, на копчик не кладем; а вечером - только на копчик (если есть в схеме), на БЗО не кладем?

Читаем брошюру, которая у Вас есть — "Если в книге с описанием криодинамики, на нашем сайте, в настоящей брошюре или в индивидуальных схемах процедур со льдом что-либо специально не обговорено, то не нужно фантазировать на тему "изменить" или "дополнить", исходя из странной "мысли", что о чем-то "забыли написать".

*

Вопрос: Какое отклонение размеров кубика допустимо? У меня "цилиндрик" диаметром 2,5 см - это не много? Или лучше что-нибудь поменьше поискать?

*

Вопрос: Перед процедурой и утром, и вечером не есть 4-5 часов. А после процедуры через сколько времени можно завтракать/ужинать?

Читаем главу с описанием схемы – "После снятия льда необходимо спокойно полежать 15-20 минут".

Читаем брошюру АЛС – "После снятия льда, необходимо спокойно полежать 15-20 минут (на боку, на спине, на животе, как вам будет удобнее)".

Далее, если не указаны какие-либо условия, то понятно, что после 15 или 20 мин. можно вести обычный образ жизни.

*

Вопрос: Есть какие-нибудь рекомендации, когда лучше начинать курс, относительно женского цикла? Или без разницы?

Читаем брошюру, которая прилагается к комплекту АЛС — "Если в книге с описанием криодинамики, на нашем сайте, в настоящей брошюре или в индивидуальных схемах процедур со льдом что-либо специально не обго-ворено, то не нужно фантазировать на тему "изменить" или "дополнить", исходя из странной "мысли", что о чем-то "забыли написать".

*

Вопрос-Ответ "Часто задаваемые вопросы FAQ": https://криодинамика.pф/chasto-zadavaemye-voprosy-faq

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Любая достаточно развитая технология неотличима от магии Артур Кларк

Однажды инженера Джеймса Уатта пригласили найти неисправность в паровой машине. Так как хозяева из-за простоя несли большие убытки, и другие инженеры сделать ничего не смогли, они пригласили самого изобретателя паровой машины и обещали заплатить 1000 долларов, а это были огромные деньги по тем временам.

Уатт трижды обошел вокруг машины, потом попросил кувалду. Ему её принесли, он примерился и ударил по кожуху машины. "Теперь запускайте", - сказал он. Машина заработала. После этого хозяевам стало жалко платить 1000 долларов за один удар кувалдой, они почувствовали себя одураченными. Они решили схитрить и предложили Уатту написать счет, чтобы затем попытаться его оспорить.

Уатт взял лист бумаги и написал следующее. За удар кувалдой - 1 доллар, за знание, куда ударить - 999 долларов. Хозяева была вынуждены выплатить гонорар полностью.

"Удар кувалдой" по сравнению со знанием куда ударить, стоит копейки и надеюсь, что книга пополнила ваши знания относительно здоровья и долголетия без пустозвонной рекламной чепухи.

Но для того, чтобы что-то достичь, помимо знания, необходимо приложить некоторое усилие. Только тогда мы начнем видеть вещи по-другому, весь мир переделается заново. Наш мир. В котором разверстая пасть небытия навсегда захлопнется и наступит солнечный день. Не бойтесь приложить усилие для этого, для оздоровления и продления своей жизни, игра стоит свеч, ведь ваше будущее существует!

Истинный успех — это не то, что было, а то, что будет.

С криодинамикой вы научитесь побеждать болезни. Вы добьетесь в жизни многого. Умножится качество самой жизни. Но не останавливайтесь на достигнутом, и всегда помните, нет предела самосовершенствованию. Их нет в принципе. Из семи нот можно сложить бесконечное количество мелодий. Из семи одинаковых отрезков можно составить бесконечное количество неповторяющихся узоров. И если невозможно исчерпать семь нот и отрезков, то тем более нельзя исчерпать ошеломляющую своим разнообразием природу! Возможно вообще все, на что только способно ваше воображение и желание!

Книга, которую вы прочли, поможет вам в жизни. Она не научит вас жить – жизнь у каждого своя, а поможет поднять голову и вдохнуть полной грудью. Выше голову и глубже вдох! Будь достойным себя и хоть иногда смотрите в небо на звезды.

Не плыви по течению, не плыви против течения, плыви по своим делам. Помните, что на свете есть только один человек, с которым гарантированно проведёшь всю свою жизнь и это ты сам.

Сергей Никитин, 1986-2011 гг., последние незначительные изменения 08.06.2022

О Второй части книги

Вторая часть книги - "Как я пришел к мысли о продлении жизни" - факты об авторе, почему спорт, фитнесс и йога не способны нормализовать кровоснабжение головного мозга, почему т. Сталин был прав, объявив генетику лженаукой, как отличить целителя от жулика, что следует опасаться, если есть желание жить долгой и здоровой жизнью и т.д. Вторую часть можно скачать на нашем сайте.

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ ЖЕЛЕЗ

- Гипоталамус, отдел промежуточного мозга (под таламусом), в котором расположены центры вегетативной нервной системы; тесно связан с гипофизом. Нервные клетки гипоталамуса вырабатывают нейро-гормоны вазопрессин и окситоцин (выделяемые гипофизом), а также рилизинггормоны, стимулирующие или угнетающие секрецию гормонов гипофизом. Гипоталамус регулирует обмен веществ, деятельность сердечно сосудистой, пищеварительной, выделительной систем и желез внутренней секреции, механизмы сна, бодрствования, эмоций, осуществляет связь нервной и эндокринной систем.
- Гипофиз, железа внутренней секреции позвоночных животных и человека. Весит приблизительно 0,6 г. Гипофиз расположен у основания головного мозга и состоит из 2 долей: передней (аденогипофиз) и задней (нейрогипофиз). Тесно связан с гипоталамусом, клетки которого вырабатывают рилизинггормоны, стимулирующие или угнетающие секрецию гормонов передней долей гипофиза (адренокортикотропного, лютеинизирующего, пролактина, соматотропного, фолликулостимулирующего и др.). Гипофиз оказывает влияние на рост, развитие, обменные процессы, регулирует деятельность других желез внутренней секреции.
- Половые железы (гонады), органы, образующие половые клетки (яйца и сперматозоиды), а также вырабатывающие половые гормоны. Мужские половые железы семенники, женские яичники.
- Надпочечники, парные железы внутренней секреции человека. Корковый слой надпочечников секретирует кортикостероиды, а также частично мужские и женские половые гормоны, мозговой слой адреналин и норадреналин. Играют важную роль в регуляции обмена веществ и в адаптации организма к неблагоприятным условиям.
- Поджелудочная железа, железа внешней и внутренней секреции, выделяющая поджелудочный (панкреатический) сок и гормоны инсулин и глюкагон, поступающие непосредственно в кровь и регулирующие углеводный и жировой обмен.
- Щитовидная железа, железа внутренней секреции, расположена на шее, в области гортанных хрящей. Состоит из двух долей и перешейка. Вырабатывает гормоны тироксин, трииодтиронин, а также тиреокальцитонин, регулирующие рост и развитие организма (дифференцировку тканей, интенсивность обмена веществ и др.).

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

- 1. Физиология человека, под ред. Г. И. Косицкого. М., Медицина, 1985.
- 2. Практикум по нормальной физиологии, под ред. Н. А. Агаджаняна и а. В. Коробкова. М., Высшая школа, 1983.
- 3. Коробков а. В., Чеснокова С. А. Атлас по нормальной физиологии. М., Высшая школа, 1986. Физиология плода и детей, под ред. В. Д. Глебовского. М., Медицина, 1988.
- 4. Акимов г. А. Начальные проявления сосудистых заболеваний головного мозга. М., 1983.
- 5. Гусев Е. И., Бурд Г. С., Нифонтова Л. А. и др. Начальные проявления недостаточности кровоснабжения мозга. Журн. Невропатологи и психиатрии, № 1,1983.
- 6. Шмидт Е. В. Классификация сосудистых поражений головного и спинного мозга. Журн. Невропатологии и психиатрии, № 9, 1985.
- 7. Маджидов Н. М., Трошин В. Д. Доинсультные цереброваскулярные заболевания. М., 1985.
- 8. Шмидт Е. В., Лунев Д. К., Верещагин Н. В. Сосудистые заболевания головного и спинного мозга. М., 1976. 9. Б. Сергеев, Парадоксы мозга, Лениздат, 1985.

В ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ РАЗРАБОТКЕ АЛС ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ ЛИТЕРАТУРА

- 1. Айрапетьянц Э.Ш., Константинов А. И. Эхо-локация в природе. Л., "Наука", 1974.
- 2. Биоакустика. М, "Высшая школа", 1975.
- 3. Бишоп Р. Колебания. Перевод с английского. М. "Наука", 1968.
- 4. Бреховских Л. М., Житковский Ю. Ю. Акустика океана. М., "Знание", 1977.
- 5. Брэгг У. Мир света. Мир звука. Перевод с английского. М, "Наука", 1967.
- 6. Галеев Б. Светомузыка: становление и сущность нового искусства. Казань, татарское книжное изд-во, 1976.
- 7. Голубков А. Д. Гидролокатор дельфина. Л., "Судостроение", 1977.
- 8. Гриффин Д. Эхо в жизни людей и животных. Перевод с англ. М., Физматгиз, 1961.
- 9. Иофе В. К., Мясникова Е. Н., Соколова Е. С. Сергей Яковлевич Соколов (о создателе ультразвуковой дефектоскопии и микроскопии). М., "Наука", 1976.
- 10. Карлов Л. Б., Шошков Е. Н. Гидроакустика в военном деле, М, Воениздат, 1963.
- 11. Клюкин И. И. Звук и море. Л., "Судостроение", 1974.
- 12. Клюкин И. И. Нептун оглушен... Л., "Судостроение", 1968.
- 13. Кок У. Звуковые и световые волны. Перевод с английского. М, "Мир",1966.
- 14. Красильников В. А. Звуковые и ультразвуковые волны. Физматгиз, 1960.
- 15. Лилли Д. Человек и дельфин. Перевод с английского. М., "Мир", 1965.
- 16. Морская биоакустика. Сборник статей. Перевод с английского. Л., "Судостроение", 1969.
- 17. Мясников л. Л. Неслышимый звук. Л., "Судостроение", Простаков А. Л. Гидроакустика и корабль. Л., "судостроение", 1967. Простаков А. Л. Гидроакустические средства флота, М., Воениздат, 1974.
- 18. Протасов В. Р. Биоакустика рыб. М., "Наука", 1965.
- 19. Тарасов Н. И. Живые звуки моря. М., АН СССР, 1960.
- 20. Хорбенко И. Г. Неслышимые звуки. М., Воениздат, 1967.
- 21. Чедд Г. Звук. Перевод с английского. М., "Мир", 1975.
- 22. Чернов А. А. Гомо Акватикус. М., "Молодая гвардия", 1968.

Данные по криодинамике

Сайт КЦ Криодинамика: https://криодинамика.pф

Наш e-mail: help@kriodinamika.ru

Телефон/WhatsApp: +7 995 964-03-03

Наш канал на Ютубе

Авторские и смежные права защищены в полном объеме © Никитин С. В.

- © АНО "Криодинамика"
- © ид "ШАНС"
- © ИК "Невский проспект"
- © ИД "Питер"
- © 000 "Матек"
- © ИД "Весь"
- © Lott, s.r.o., Ceskarepublika
- © DerZeidAG, DieBundesrepublikDeutschlands
- © 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

Оглавление Второй части книги "Современный способ не стареть - криодинамика"

Вторую часть можно скачать на нашем сайте.