

Конева Л.С. - Лечение перекисью водорода



МОСКВА

АСТ

МИНСК

ХАРВЕСТ

2007

УДК 615.85 ББК 53.59 Л 53

Автор-составитель Л. С. Конева

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки-нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Л1 53 Лечение перекисью водорода / Авт.-сост. Л. С. Конева.— М.: ООО «Издательство АСТ», Мн.: ООО «Хар-вест», 2007.— 96 с.

ISBN 978-985-16-0346-2 (Харвест)

ISBN 5-17-013591-2 (АСТ)

Эта книга — о непривычном применении привычного антисептика: перекиси водорода.

Читатель сможет ознакомиться с методами лечения перекисью водорода, рекомендациями специалистов, практикующих такое лечение.

УДК 615.85 ББК 53.59

Подписано в печать с готовых диапозитивов заказчика 12.12.06. Формат 84х108'/32- Бумага газетная. Печать высокая с ФПФ.

Уел. печ. л. 5,04. Тираж 7000 экз. Заказ 3717.

ISBN 978-985-16-0346-2 (Харвест)

ISBN 5-17-013591-2 (АСТ)

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ЧАСТЬ I. ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ О ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА И ЕЕ ОСНОВНЫХ СВОЙСТВАХ 5

ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА? 5

ГЛАВА 2. ПРИМЕНЕНИЕ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА В НАУКЕ И ТЕХНИКЕ 7

ГЛАВА 3. ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА 9

ЧАСТЬ II. ПРИМЕНЕНИЕ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА

В ОФИЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЕ 12

ГЛАВА 1. МЕХАНИЗМ

АНТИСЕПТИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА 12

ГЛАВА 2. ПРИМЕНЕНИЕ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ 14

ГЛАВА 3. ПРИМЕНЕНИЕ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА В КОСМЕТОЛОГИИ 19

ГЛАВА 4. ПРИМЕНЕНИЕ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА В ВЕТЕРИНАРИИ 22

ЧАСТЬ III. ПРИМЕНЕНИЕ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА

В НЕТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЕ 24

ГЛАВА 1. ВЛИЯНИЕ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА

НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА 27	
ГЛАВА 2. СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ ПЕРЕКИСЬЮ ВОДОРОДА 29	ГЛАВА 3.
ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА 34	
ЧАСТЬ IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА 56	

ГЛАВА 1. СИЛА МЫСЛИ 56
ГЛАВА 2. ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА 58
ГЛАВА 3. ВОДА И ГИГИЕНА 67
ГЛАВА 4. ЗАКАЛИВАНИЕ 69
ГЛАВА 5. ДЫХАНИЕ 74
ГЛАВА 6. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ 79
ГЛАВА 7. КОРРЕКЦИЯ ПОЗВОНОЧНИКА 83
ГЛАВА 8. ПИТАНИЕ 86
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 94

ВВЕДЕНИЕ

Мы не можем жить вечно, но в наших силах продлить молодость души и тела, прожить долгую и полноценную жизнь и спокойно завершить свой путь в собственном доме в окружении близких людей, а не в мучениях на больничной койке. Но чтобы достичь этой цели, нам в первую очередь необходимы знания о средствах и методиках оздоровления организма. Нужно только обратить внимание на привычные для нас средства лечения. Вот неполный их перечень: вода, воздух, глина, мед, овощные и фруктовые соки, яблочный уксус, даже керосин и... перекись водорода.

Эта книга об удивительных свойствах привычного для нас антисептического средства — перекиси водорода. Вы наверное удивитесь, когда узнаете о том, что перекись водорода, которой мы часто пользуемся для дезинфекции ран, можно пить и даже вводить внутривенно? Тем не менее, это так.

Исцеляющее действие перекиси водорода основано на снабжении организма атомарным кислородом, необходимым для осуществления защитных, иммунных процессов клеточного уровня — в частности, тех, что обусловлены клетками белой крови, лейкоцитами и гранулоцитами.

В этой книге приводятся сведения об открытии перекиси водорода, ее описание и способы применения в производстве, науке, официальной и неофициальной медицине. Читателю будет интересно ознакомиться с конкретными методиками лечения перекисью водорода, рекомендациями наиболее известных сторонников перекиси на Западе (Ричардсон, Браун, Горин, Абрамсон, Чарльз Фарр, Уильям Дуглас) и виднейшего отечественного доктора медицинских наук, профессора И. П. Неумывакина. Опыт этих специалистов доказывает, что при помощи перекиси водорода можно победить болезни века — СПИД, рак, гепатит, эмфизему. Вы узнаете об удивительных фактах исцеления от этих болезней, признанных неизлечимыми.

В книгу включены рекомендации по здоровому образу жизни, которые необходимо выполнять в комплексе с лечением перекисью водорода. Профессор Неумывакин и его близкие активно пропагандируют такой способ оздоровления. Они пьют раствор перекиси, вводят внутривенно. Кроме этого, доктор регулярно занимается физическими упражнениями с полным диафрагмальным дыханием, закаливается, придерживается схемы раздельного питания. Результаты такого лечения поразительны — бодрость духа и физическое здоровье.

В заключение нужно предупредить читателя об опасности самолечения и о необходимости консультаций с врачом по поводу лечения перекисью водорода.

ЧАСТЬ I

ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ О ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА И ЕЕ ОСНОВНЫХ СВОЙСТВАХ

ГЛАВА 1 ЧТО ТАКОЕ ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА?

ОПИСАНИЕ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА

Перекись водорода (H_2O_2) — бесцветная прозрачная жидкость, обладающая выраженным бактерицидным и спороцидным действием. Выпускается перекись водорода в виде 27,5—40 %-ных растворов (пергидроль), рабочие концентрации которых составляют 3—6 %, и в виде таблеток гидроперита, содержащих

35 % -ную перекись водорода. Рабочий раствор гидроперита, соответствующий 3 % -ной перекиси водорода, готовится из расчета 1 таблетка на 1 столовую ложку воды. Если вы решили пользоваться таблетками гидроперита, то вам нужно знать, что раствор гидроперита годится только для наружного применения, так как он недостаточно очищен.

Для внутреннего употребления перекиси водорода рекомендуется акушерский раствор, который содержит небольшое количество свинца (однако имеет непродолжительный срок годности — не более 15 дней).

До 1910 года перекись водорода получали исключительно из перекиси бария, но малая стабильность конечного продукта наряду с большими затратами на хранение и перевозку получавшихся разбавленных растворов сильно ограничивали ее применение. В течение 1910—1925 годов стали применять электрохимический способ производства перекиси водорода (выпаривания перекиси водорода при гидролизе пероксоединения). Это позволило получать гораздо более чистую перекись водорода, обладающую повышенной стабильностью и большей концентрацией, что и способствовало широкому ее внедрению.

В природе перекись водорода встречается в составе дождевой воды и снега, но в небольшом количестве. В организме человека тоже содержится перекись водорода. Она вырабатывается клетками иммунной системы — лейкоцитами и гранулоцитами, особыми клетками, борющимися с инородными телами любого типа (вирусами, бактериями, грибами и паразитами). Кислород, выделенный из перекиси водорода при ее разложении, активно участвует в защитных процессах организма и во всех его био- и энергетических реакциях.

УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА

Перекись водорода постепенно разлагается на свету, поэтому хранить ее рекомендуется в баночках из темного стекла или в посуде из светлого стекла, но в темном месте. В этом случае перекись водорода будет разлагаться медленно, со скоростью 1 % в месяц и сохранит свои качества в течение 2 лет. Если вы хотите сохранить перекись водорода на более длительный срок, то поместите ее в холодильник с температурой ниже -0,5 °С.

ИСТОРИЯ ОТКРЫТИЯ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА

Перекись водорода получила признание как индивидуальное химическое соединение в 1818 году. В июле этого года Луи-Жак Тенар сообщил Парижской академии наук о методе получения вещества, которое он сначала считал «окисленной кислотой». Но еще до

конца года Тенар сделал ряд новых сообщений, подводящих итоги изучению этой «кислоты», и пришел к заключению, что в действительности он открыл совершенно новое соединение — окисленную воду. Тенар тщательно изучил технику получения и химические свойства нового соединения и установил, что оно является довольно неустойчивой новой формой химического соединения и может подвергаться (это, возможно, самое интересное) интенсивному разложению под действием некоторых веществ, которые при этом сами заметно не изменяются.

Вследствие характерного типа химической связи перекись водорода занимает особое положение в химической науке и привлекает к себе повышенное внимание при исследованиях катализа. Наряду с чисто научным интересом к перекиси водорода развивались и представления о возможности ее технического и биологического использования.

Параллельно с усовершенствованием методов и техники производства постоянно расширялись области применения перекиси водорода и увеличивалось ее производство.

Читателям будет интересно знать, с какой целью применяется перекись водорода в науке, технике и медицине.

ГЛАВА 2 ПРИМЕНЕНИЕ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА В НАУКЕ И ТЕХНИКЕ

Впервые перекись водорода нашла техническое применение в качестве антисептика и отбеливающего вещества, например, для отбеливания волоса и шерсти, которые легко разрушаются при действии других отбеливающих агентов. В последние годы стали широко применять перекись водорода для отбеливания древесной

массы, а частично и химической целлюлозы как дополнение к обработке хлором и гипохлоритом.

Все большее количество перекиси водорода применяют в производстве органических химических веществ. Во время второй мировой войны огромное количество концентрированной перекиси водорода было использовано в качестве ракетного топлива (особенно в Германии). Эти и другие виды применения описаны ниже более подробно.

Итак, функции перекиси водорода следующие.

ОКИСЛИТЕЛЬ

В основном перекись водорода применяется в качестве отбеливающего вещества.

Другие виды применения:

Э в качестве окислителя для производства вискозного шелка;

О в качестве химического реагента для разложения хлора, оставшегося после хлорирования;

О в фотографии для удаления остаточного гипосульфита после фиксации;

О для разделения металлических ионов путем избирательного окисления;

О в обработке металлических поверхностей;

О как реактив в аналитической химии;

О как деполимеризатор при модификации смол, клеев, растворимого крахмала, для отбеливания бумажной макулатуры;

О в парикмахерском искусстве для холодной завивки (перманента).

Источник ЭНЕРГИИ Концентрированные растворы перекиси водорода могут служить в качестве источника энергии, которая может быть выделена при разложении перекиси или при реакции ее с горючим. Таким образом, перекись водорода используется как О источник энергии для торпед;

О компонент для ракетного топлива;

О компонент для запуска при помощи катапульты;

О взрывчатое вещество.

Источник СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ Перекись водорода и другие перекисные соединения используются для инициирования процессов полимеризации и других реакций с участием свободных радикалов.

Источник ГАЗА При разложении перекиси водорода образуется газ, поэтому разбавленные ее растворы могут быть использованы

О в качестве пенообразователей в производстве пористых веществ, например пенной резины, пористого бетона и пористой керамики;

О в кулинарии для поднятия теста;

О в качестве источника кислорода в лабораторных целях.

Реагент в химическом синтезе Перекись водорода является наиболее удобным исходным веществом для получения большей части неорганических и органических перекисных соединений, а также часто применяется в качестве реагента в органическом химическом синтезе.

Восстановитель Перекись водорода действует так же, как восстановитель в реакциях с некоторыми высокоокисленными соединениями, например с перманганатами, бихроматами и солями четырехвалентного церия, причем во всех случаях образующийся газообразный кислород происходит от перекиси водорода. Однако эти реакции не имеют большого технического значения.

ГЛАВА 3 ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА

Впервые перекись водорода была использована в медицинской практике Ричардсоном в 1856 году.

Он разработал различные методы лечения с применением перекиси водорода и опубликовал их. К сожалению, многие из этих способов лечения болезней не были признаны в то время. Например, введение перекиси водорода в практику в качестве антисептического или дезинфицирующего средства не нашло тогда широкого применения, так как не была осознана и научно обоснована необходимость асептики в медицинской и хирургической практике. В результате обширная литература прошлых лет по применению перекиси водорода в медицине сейчас может представлять в основном исторический интерес.

АНТИСЕПТИЧЕСКИЕ И ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ СВОЙСТВА

В настоящее время перекись водорода широко применяется в быту в качестве антисептика, хотя она и незаслуженно вытесняется другими антисептиками.

Термины «антисептик» и «дезинфицирующее средство» далеко не синонимы. Под антисептиком подразумевается вещество, которое угнетает рост микроорганизмов, но не обязательно уничтожает их в отличие от дезинфицирующего средства, которое полностью устраняет инфекцию путем уничтожения микроорганизмов и инактивации вирусов.

Весьма эффективен эффективностью пероксида ртутной мочевины в глицерине. А неорганические перекиси, например цинка и кадмия, в связи с их антисептическим действием используются так же, как составные части косметических средств и зубных паст. Перекись водорода применяется как компонент паст, таблеток, мазей и т. д.

Однако эффективность перекиси водорода сильно зависит от целей и методов использования антисептика, среды воздействия, температуры, концентрации и длительности контакта. Кроме того, необходимо учесть (особенно при обработке ран, поверхности кожи или слизистых оболочек) еще и скорость переноса антисептика к пораженной поверхности и длительность нахождения его в условиях, при которых действуют факторы, способствующие разложению и разбавлению.

БАКТЕРИЦИДНЫЕ СВОЙСТВА

Проведено много подробных исследований бактерицидного действия перекиси водорода и перекисных соединений, выполнено сравнение эффективности перекиси водорода с эффективностью других бактерицидов, например соединений ртути, йода, фенолов, этилового спирта. Выяснилось, что перекись водорода в концентрациях порядка 0,001—0,1 % при комнатной температуре угнетает рост микроорганизмов, в концентрации 0,1 % и выше убивает эти организмы. Такие концентрации уничтожают также пирогенные вещества в растворах, предназначенных для инъекции.

В монографии Мак-Каллоха в отношении перекиси водорода сказано, что ее можно классифицировать как бактерицид широкого применения, хотя для уничтожения спорообразующих бактерий, например *B. subtilis*, требуются более высокие концентрации перекиси водорода и большая продолжительность контакта, чем для бактерий типа кишечной палочки (*E. coli*).

Преимущество применения перекиси водорода перед другими средствами для дезинфекции заключается в том, что она сравнительно слабо угнетает активность некоторых клеток крови и других клеток в отношении уничтожения продуктов жизнедеятельности организма, вредных бактерий. Поэтому перекись водорода нашла широкое применение в официальной медицине в качестве наружного антисептического и дезинфицирующего средства, а также как бактерицидный препарат при лечении некоторых болезней.

ЧАСТЬ II

ПРИМЕНЕНИЕ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА В ОФИЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЕ

ГЛАВА I

МЕХАНИЗМ АНТИСЕПТИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА

Основной механизм антисептического или дезинфицирующего действия перекиси водорода официальная медицина объясняет тем, что перекись является нормальным продуктом обмена веществ при росте бактерий. Таким образом, увеличение концентрации перекиси водорода в среде роста бактерий способствует угнетающему действию продуктов жизнедеятельности, замедляя или приостанавливая рост. Здесь можно провести аналогию со способностью перекиси водорода, одной или в реактиве фентона, вызывать мутации в бактериях таким же образом, как это происходит при действии излучений.

Известно, что добавка некоторых солей к перекиси водорода, например железа, меди, хрома (с марганцем или кобальтом в качестве активаторов) и молибдена, заметно увеличивает ее дезинфицирующую способность.

Изучено также образование перекиси водорода в качестве промежуточного продукта в механизмах антисептического действия или детоксикации, представляющих интерес с медицинской точки зрения. Так антибиотик пенициллин В представляет собой фермент, действие которого может зависеть от влияния перекиси водорода, образующейся в ходе катали- зирования аэробного окисления глюкозы до глюконовой кислоты.

Всем известно, что слюна обладает антисептическим действием. Почему? А потому, что в ней содержится перекись водорода. Выяснено, что в присутствии перекиси водорода действие фенолов на бактерии усиливается. Перекиси водорода приписывается и роль в детоксикации циклических соединений аскорбиновой кислотой.

Преимущества перекиси водорода:

- О широкий спектр применения;
- О малая токсичность для тканей организма;
- О отсутствие аллергенного действия;
- О безвредность продуктов разложения;
- О отсутствие красящей способности;
- О растворимость в жидкостях организма;
- О наличие очищающего действия;
- О дешевизна;
- О сравнительная безболезненность при применении.

Недостатки:

- О медленность действия;
- О сравнительная неустойчивость при хранении;
- О высокое поверхностное натяжение;
- О инактивация тканями организма.

Преимуществ у перекиси водорода гораздо больше, чем недостатков. Тем более, что эти недостатки можно в значительной мере преодолеть, если заменить воду в качестве растворителя безводным глицерином. Такой препарат, в который перекись водорода вводится в виде перексигидрата мочевины, содержащего оксин в качестве стабилизатора, разработан Брауном, Горином и Абрамсоном и в настоящее время имеется в продаже. Вязкая глицериновая среда способствует действию перекиси водорода в течение более продолжительного времени, так как она предотвращает испарение, обеспечивает прилипание к месту нанесения и создает резервуар перекиси, которая не разлагается быстро под действием окружающих тканей.

Гигроскопический глицерин имеет еще и то положительное значение, что он притягивает тканевую жидкость к месту нанесения. Браун показал, что такой

препарат хорошо переносят ткани организма.

-

Исследования антисептических препаратов перекиси водорода (в том числе и аэрозолей) показывают, что их стабильность может сохраняться в течение длительных промежутков времени. Ученые испытали ряд органических растворителей для перекиси водорода и рекомендуют применение раствора ее в трет-бутаноле в качестве фунгицида. Такого рода препарат имеется в продаже. Он более эффективен не как бактерицид, а как спороцид.

Остановимся на опубликованных в медицинских справочниках описаниях применения перекиси водорода при лечении отдельных заболеваний или патологий.

ГЛАВА 2 ПРИМЕНЕНИЕ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Перекись водорода с успехом применяется официальной медициной при лечении:

О хронических инфекций уха;

О воспалительных инфекций кожи и слизистых оболочек бактериального и грибкового происхождения. (Интересно, что 1 чайная ложка перекиси водорода «спасает»

2л некипяченого молока от неминуемого закисания в течение 3 недель).

О отравления цианидами;

О ожогов люизитом или небольших ожогов;

Э хронической эмпиемы и инфекций легких.

Перекись водорода снижает или предотвращает поражение кожи при трении о шероховатую бумагу. Она применима в аноректальной хирургии, при удалении бородавок.

ОБРАБОТКА РАН

Если рана чистая и нанесена чистым предметом, например, ножом, а кровь не останавливается, то можно не промывать рану. В этом случае вымойте только кожу вокруг нее 3 %-ным раствором перекиси водорода с помощью стерильного тампона. Но грязный порез нужно промыть.

До того как забинтовать кровоточащий порез, наложите на него несколько слоев марли. Иногда ее заменяют сложенным в несколько раз куском чистой ткани. Эту ткань накладывайте так, чтобы поверх раны получилась толстая прокладка. Теперь ее можно заклеить пластырем или забинтовать. Давление прокладки скорее прекратит кровотечение. Поэтому повязка должна быть тугой.

Чтобы рана быстрее заживала, перевязку нужно делать как можно реже. Если ваша повязка ослабла или испачкалась, то новую наложите поверх старой. Но мокрые бинты нужно менять.

Будьте очень осторожны, когда начнете снимать бинты. Последний слой бинта снимайте в направлении пореза. Например, если рана идет вдоль руки, то снимайте последний слой бинта тоже вдоль руки. Это поможет вам не сдвинуть края раны. Присохшие бинты пропитайте 3 %-ным раствором перекиси водорода.

Снимайте бинтовую повязку либо после разрезания ее ножницами со стороны здоровой кожи, либо осторожно разматывая. Если повязка приклеилась к раневой поверхности, то бинт следует осторожно размочить 3 %-ным раствором перекиси водорода и только после этого снять.

КРОВОТЕЧЕНИЕ ИЗ НОСА

При кровотечении из носа создайте больному покой, усадите его в прохладном месте. При этом он должен слегка наклонить голову вперед, чтобы не наглотаться крови. Крылья носа прижмите к носовой перегородке, на нос положите холод, а в нос введите тампон, смоченный 3 %-ным раствором перекиси водорода.

УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

При укусе осы или пчелы удалите жало, если оно осталось на месте укуса, либо

осторожно вытащите клеща (на последнего предварительно нужно накапать бензин, керосин или растительное масло), а затем приложите к пораженному месту марлевую салфетку или вату, смоченную 3 %-ным раствором перекиси водорода или сделайте холодный компресс. Не забудьте дать пострадавшему обильное питье.

ЭКЗЕМА

Экзема имеет аллергическую природу, как реакция на запахи цветов, пыльцу, стиральные порошки и т. д. Она может возникнуть вследствие диатеза, заболеваний желудка и кишечника, эндокринной и нервной систем.

Для лечения экземы сначала смажьте участки поражения 3 %-ным раствором перекиси водорода. После этого приготовьте водный 2 %-ный раствор мумие для примочки. Приложите примочку к пораженной поверхности и держите ее в течение 10—15 минут. Выполняйте эти процедуры ежедневно 1 раз в течение 2 месяцев.

ПСОРИАЗ

Псориаз (чешуйчатый лишай) — часто встречающееся хроническое кожное незаразное заболевание. Оно возникает как результат нарушения обмена веществ, нервной и эндокринной систем.

При появлении высыпаний смазывайте больную кожу 2 раза в день неразбавленной 3 %-ной перекисью водорода. Ее можно приготовить из таблетки гидроперита. Для этого растворите таблетку в 1 столовой ложке воды. Можно использовать и более сильный раствор — 1 таблетка гидроперита на 1 чайную ложку воды.

МИКОЗЫ

Микозы — грибковые заболевания, которые плохо поддаются лечению. Даже сегодня, несмотря на широкий выбор патентованных антигрибковых препаратов, микозы остаются серьезной проблемой для медицины, и не только в нашей стране.

Хорошо вымытые ступни смажьте 3 %-ной перекисью водорода. На ночь наденьте носки, пропитанные перекисью водорода. Очень полезно делать прохладные ванночки для ступней ног, в воду добавьте 10—15 капель 3 %-ной перекиси водорода. После ополосните ноги чистой водой.

ЧЕСОТКА И СТРИГУЩИЙ ЛИШАЙ

Чесотка является заразным заболеванием кожи, вызванным чесоточным клещом. Передается контактным путем.

Возбудитель грибкового заболевания — лишай — передается при непосредственном контакте от зараженных кошек и собак, а также от зараженного человека.

Вероятно, главный источник распространения — вещи больных людей, головные уборы, верхняя часть откидных обшитых тканью сидений в театрах, транспорте.

При лечении чесотки и стригущего лишая промойте кожу 3 %-ной перекисью водорода и завяжите больное место грубой тканью, чтобы облегчить проникновение перекиси водорода в кожу. Для этого же в перекись можно добавить 2 капли камфорного масла.

2 Лечение перекисью водорода 17

БОРОДАВКИ

Бородавки — весьма распространенные образования на коже, вызываемые вирусом. Инкубационный период длится от 3 до 8 месяцев. Бородавки, как правило, не причиняют беспокойства. Удаляют их исключительно в косметических целях. Только бородавки, расположенные на подошве, доставляют много неприятностей. Эти округлые или овальные плотные роговые образования желтовато-коричневого цвета возвышаются над кожей и по внешнему виду напоминают мозоли. И хотя их бывает немного, они вызывают резкую боль, кровоточат.

Для удаления бородавок каждый вечер перед сном капайте с помощью глазной пипетки по одной капле 3 %-ной перекиси водорода на каждую бородавку. Через

несколько дней бородавки сойдут.

ОТИТ, ТУГОУХОСТЬ И ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ УШЕЙ

Отит — воспаление какого-либо отдела уха. Отит бывает внутренний, средний и наружный. Если это заболевание не лечить, оно может развиваться в тугоухость или глухоту, которая будет развиваться постепенно и незаметно.

Противовоспалительное действие перекиси водорода поможет при этом заболевании. Приготовьте раствор 3 %-ной перекиси водорода, смочите ватку в растворе, слегка отожмите и заложите в ухо на ночь. Можно закапывать в ухо теплый раствор 3 %-ной перекиси водорода по 3 капли на ночь в течение 2—3 недель.

ВОСПАЛЕНИЕ КАНАЛА ШЕЙКИ МАТКИ

Воспаление канала шейки матки возникает в результате проникновения возбудителей инфекции в канал шейки матки, чему способствуют невосстановленные разрывы шейки, опущения влагалища и шейки матки, использование нерациональных дотривоза^точных средств. Воспалению часто сопутствуют эрозия шейки матки, кольпит, эндометрит. Симптомы заболевания даже в острой стадии могут быть слабо выражены. В основном больная жалуется на бели.

При вирусном воспалении канала шейки матки применяйте 3—4 раза в день теплые ванночки (37 °С) с 3 %-ным раствором перекиси водорода. Курс — 2 недели.

ГЛАВА 3 ПРИМЕНЕНИЕ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА В КОСМЕТОЛОГИИ

Косметология активно использует перекись водорода в качестве отбеливающего средства при уходе за кожей, ногтями, полостью рта и, конечно же, для обесцвечивания волос. Доктор Готт, противник внутреннего применения перекиси водорода, считал это средство пригодным лишь для женщин, уверенных в том, «что блондинки больше нравятся мужчинам».

УХОД ЗА НОГТЯМИ

Пожелтевшие ногти светлеют от протирания 3 %-ным раствором перекиси водорода. Для этой цели можно использовать такую смесь: 4 части дистиллированной воды или 1 часть глицерина, 5 частей 3 %-ной перекиси водорода. Нанесите предлагаемую смесь на ватку и протирайте ногти по мере необходимости.

УХОД ЗА ЗУБАМИ

Перекись убивает бактерии, предотвращает заболевание десен и образование зубного налета. Для удаления желтого налета на зубах рекомендуется протирать зубы и десны смесью пищевой соды и 3 %-ной перекиси водорода. Для этого возьмите полчайной ложки питьевой соды и капните в нее 4—5 капли 3 %-ной перекиси водорода. Затем нанесите эту смесь на ватный тампон и протирайте зубы и десны в течение

3—5 минут утром и перед сном. При этом старайтесь массировать десны.

УХОД ЗА КОЖЕЙ

Среди косметических методов ухода за кожей, в которых применяется перекись водорода, наиболее распространена чистка лица. Чистку применяют при угрях. В результате чистки выводные протоки сальных желез освобождаются от сальных пробок или от содержимого белых угрей. В процессе чистки используется только стерильный материал и инструменты.

Предварительно протрите кожу спиртовыми растворами, а участки кожи с угрями — мыльным спиртом. Очищайте кожу надавливанием концами пальцев, обернутыми стерильными марлевыми салфетками или бинтами. Содержимое выдавливается по ходу протоков сальных желез. В процессе чистки протирайте кожу 3 %-ным раствором перекиси водорода. Не рекомендуется при этом протирать кожу спиртовыми растворами, так как они стягивают отверстия и выводные протоки сальных желез, что затрудняет чистку.

Высушивающие маски Основу высушивающих масок составляет одно из

средств — белая глина, тальк, углекислая магнезия, крахмал либо их смеси. Применяются они при жирной пористой коже, при наличии воспаленных угрей.

Для приготовления простой высушивающей маски используйте смесь из равных частей белой глины, талька, 3 %-ного раствора перекиси водорода, фурацилина или календулы.

Отбеливающие маски В состав отбеливающих масок может входить 3 %-ная перекись водорода, масло лаванды, лимонный сок. Для отбеливания кожи можно применять и высушивающие маски, разведенные перекисью водорода.

Для приготовления отбеливающей маски возьмите

1 чайную ложку пергидрольной и углекислой магнезии в равных частях; 1 чайную ложку перекиси водорода на стакан воды (3 %-ный раствор). Наложите эту массу на лицо, покройте компрессной бумагой и полотенцем и держите маску в течение 20 минут.

В качестве отбеливающего средства можно самим приготовить мазь. Для этого возьмите 2 г белой осадочной ртути, 1,5 г висмута, 1 г 3 %-ной перекиси водорода, 0,5 г салициловой кислоты, 1 г камфоры, 30 г вазелина. Тщательно перемешайте все компоненты. В течение 4—5 дней сразу после вечерних протираний кожи лосьоном втирайте эту мазь на 2 часа. Затем протрите лицо растительным маслом.

УДАЛЕНИЕ ПИГМЕНТНЫХ ПЯТЕН

Если на шее есть темные пигментные пятна, ежедневно накладывайте на них на 5 минут салфетку с 3 %-ным раствором перекиси водорода.

РАЗДРАЖАЮЩИЕ МАСКИ

Маски, раздражающие кожу, действуют на кожные рецепторы. К их числу относятся: маска из масляного 3 %-ного настоя красного перца; горчичная маска-аппликация; маска из бодяги.

Маска из бодяги, если она используется как раздражающая и отшелушивающая, разводится не горячей водой (как в случае, когда ее используют для рассасывания инфильтрата от угрей), а 3 %-ным раствором перекиси водорода, и втирается в кожу.

Установлено закономерное благоприятное влияние на центральную нервную систему следующих масок: смягчающей маски с 3 %-ным настоем перца, с 5 %-ной нафталанской нефтью, с биологическим стимулятором заманихой.

Камфорный крем Камфорный крем применяется при смешанном типе кожи для ухода за жирными участками на лбу, носу, подбородке.

Для приготовления камфорного крема возьмите 1 кусок туалетного «Детского» мыла, 10 г глицерина, ³Д стакана воды, 20 г нашатырного спирта, 25 г камфорного спирта, 5 г борной кислоты, Уд стакана 3 %-ной перекиси водорода.

В теплую воду добавьте глицерин и тертое на мелкой терке мыло. Оставьте раствор на ночь. Наутро смесь растворите на пару до образования однородной массы. После этого, тщательно помешивая, к ней добавьте нашатырный, а затем камфорный спирт. В заключение долейте борную кислоту, растворенную в 2 стаканах кипятка. Охладите смесь и в еще жидковатую массу добавьте перекись водорода. Полученную массу взбейте до образования крема.

Дрожжевая маска Дрожжевая маска эффективна при точечных угрях на крыльях носа, лбу или подбородке. Все типы кожи подвержены точечным утям. Главной их причиной является проникновение грязи в поры кожи. Часто использование мазей и кремов, содержащих большое количество ртути и висмута, тоже способствует образованию точечных угрей.

Во избежание образования точечных угрей протирайте кожу 3 %-ной перекисью водорода и применяйте дрожжевую маску. Для ее приготовления возьмите 3 чайные ложки дрожжей, 3 %-ную перекись водорода. Разбавьте дрожжи перекисью водорода до густоты сметаны. Нанесите маску на участки кожи, покрытые угрями. Через 10—15 минут снимите маску крепким настоем чая или холодной водой с добавлением на 1

стакан воды 2 чайные ложки лимонного сока.

ГЛАВА 4 ПРИМЕНЕНИЕ ПЕРЕКИСИ ВЕТЕРИНАРИИ

Перекись водорода широко применяется^x в Э как глистогонное (антигельминтное)
О для инъекции в места, укушенные оводами
О при лечении у животных газовой гангрены;
О при лечении гриппозной пневмонии;
О при лечении язвы желудка и реакции
Опыты по лечению перекисью водорода гипоксии, отравления окисью углерода, проведенные над животными, дали отрицательные результаты.



ВОДОРОДА

В

ветеринарии:
средство;
(для уничтожения яиц);
ядовитого плюща.
фосфорного отравления,
кровоизлияния и шока,

Итак, официальная медицина признает применение перекиси водорода в основном в качестве наружного лечебного средства. Прием внутрь перекиси водорода и использование ее для внутривенного введения запрещены. Даже И. П. Неумывакин, доктор медицинских наук, практикующий в Москве в своем Лечебно-профилактическом центре лечение перекисью водорода, официально не делает своим пациентам внутривенные введения перекиси. В неофициальной обстановке он лечит этими способами почти все заболевания, о чем говорят благодарственные письма от его пациентов.

ЧАСТЬ III

ПРИМЕНЕНИЕ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА В НЕТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЕ

Утверждение, что новое — это хорошо забытое старое, вполне относится к лечению перекисью водорода. Опыт, на протяжении двух веков накопленный докторами-экспериментаторами, как выяснилось, и сейчас помогает больным в самых сложных ситуациях, позволяет обойтись без дорогостоящих лекарственных препаратов.

Внутривенное введение перекиси водорода впервые упоминается в 1811 году в английском медицинском журнале «Ланцет». Оно было с успехом применено при лечении животных французским врачом Нистеном. Он установил, что после введения в вену перекись водорода распадается на воду и атомарный кислород, который попадает в легкие, где происходит газообмен. При этом атомарный кислород не выделяется из организма, а растворяется в крови и, попав в артериальную кровь, дополнительно обогащает ткани кислородом. Сохранение атомарного кислорода в крови объясняется повышением парциального давления кислорода в альвеолах легких. Это повышение происходит за счет соединения атомарного кислорода и вдыхаемого воздуха.

На этом исследование свойств перекиси водорода не закончилось. Американский доктор Кортелью тоже стал изучать перекись и провел несколько удачных опытов. В 1888 году он обработал перекисью водорода дифтерийную пленку больному дифтерией, и тот выздоровел уже через сутки.

В 1914 году доктор Розеноу предложил лечить артрит внутривенным введением перекиси водорода. Этот метод лечения он основал на следующем открытии. Доктор Розеноу обнаружил, что атомарный кислород, выделившийся из перекиси водорода и попадающий в лимфу, помогает бороться с бактериями, постоянно присутствующими в лимфатических узлах. А ведь лимфатические узлы служат основным поставщиком жидкости для суставов.

Вскоре исследование воздействия перекиси водорода на организм человека зашло так далеко, что ее стали использовать для лечения многих заболеваний. Основными подвижниками этого метода оздоровления были доктора Терклифф и Стеббинг. Об их удачных методах лечения мир узнал в 1916 году.

Многие врачи пытались применять перекись водорода для внутреннего

употребления. Например, в 1920 году британские доктора Оливер и Кентаб лечили больных пневмонией индийских солдат введением перекиси водорода внутривенно. Они рисковали вызвать у больных инсульт введением в кровь газообразного вещества (ведь перекись водорода распадается в крови на воду и кислород), но все же делали это от безысходности: больше половины солдат умирало от пневмонии. И случилось чудо — половина больных выздоровела! При этом никаких осложнений не было. Это было настоящим открытием в медицинской практике. Казалось бы, что внутривенное введение перекиси водорода станет применяться повсеместно. Но этого не произошло по следующей причине. К 40-м годам 20 столетия были открыты антибиотики.

Бурное развитие фармацевтической промышленности затмило многие отрасли медицинской практики: гомеопатию, фитотерапию, иглоукалывание, массаж, электролечение. Люди надеялись на антибиотики, как на панацею. К сожалению, они тогда не могли знать, к каким осложнениям приводит употребление антибиотиков.

Нужно сказать, что интерес к перекиси водорода не мог в одночасье угаснуть. В 1940 году в Бомбее индийские врачи Сингх и Шах продолжали исследовать ее воздействие на организм при внутривенном введении. Они доказывали, что при таком способе лечения выделившийся из перекиси водорода кислород под действием фермента каталазы помогает иммунной системе организма быстро снимать аллергические реакции, излечивать грипп, тяжелые заболевания легких, гипертонию и другие заболевания. Они предполагали, что такой эффект достигается за счет окисления атомарным кислородом в крови инородных тел. К сожалению, теория и практика новаторов по лечению заболеваний атомарным кислородом не нашла поддержки в официальной медицине и надолго забылась, но вспомнилась в наши дни, благодаря публикациям доктора А. В. Мельникова (1945), А. А. Гуревича (1966), А. А. Опокина (1981), Г. В. Бондаря (1986), И. В. Арсеньева (1987), Д. А. Ар-лимова (1990), В. П. Сибникова (1990), Ч. Фарра (1991), У. Дугласа (1998), В. П. Казьмина (2003), И. П. Неумы-вакина (2004).

Еще пару десятилетий назад лечение перекисью водорода считалось шарлатанством и с позиций официальной медицины не имело права на жизнь. Сейчас советы и рецепты докторов, практикующих этот метод лечения, находят все большее применение в лечебной практике современных врачей. Они обратились к опыту своих коллег и на практике доказали, что перекись водорода может успешно бороться с бактериями и вирусами. Выяснилось, что применение перекиси водорода внутрь вылечивает вирусные и гнойные инфекции, грибковые заболевания, дисбактериоз кишечника, сердечно-сосудистые заболевания, инсулиннезависимый диабет. И если выделение атомарного кислорода может тормозить рост анаэробов, то это означает, что у человечества есть серьезное и дешевое средство для лечения рака (раковые клетки не любят кислорода), эмфиземы легких, СПИДа и других тяжелых заболеваний.

По мнению перечисленных выше приверженцев лечения перекисью водорода, в будущем лечение рака окажется главной областью применения перекиси водорода. Это средство будет применяться в комплексе с методами, принятыми официальной медициной (химиотерапия, радиотерапия и т. д.).

ГЛАВА 1 ВЛИЯНИЕ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

Как происходит выделение атомарного кислорода из перекиси водорода?

Этому процессу способствует фермент каталаза, содержащийся в плазме крови, белых кровяных тельцах и эритроцитах. При введении в кровь перекись водорода поочередно вступает в химическую реакцию с каталазой плазмы, белых кровяных телец и эритроцитов. И только каталаза эритроцитов полностью расщепляет перекись на воду и атомарный кислород. Далее кислород поступает вместе с кровью в легкие, где, как уже говорилось, участвует в газообмене, переходит в артериальную кровь.

Попадая вместе с кровью к клеткам всего организма, атомарный кислород не только насыщает их кислородом. Он «сжигает» болезнетворные бактерии, вирусы и токсичные вещества, находящиеся в клетках, усиливая функции иммунной системы.

иш.. иш.пт.ушт. . — ■ — ———Ф'

Кроме того, атомарный кислород способствует образованию витаминов и минеральных солей, стимулирует метаболизм белков, углеводов и жиров. И что самое интересное — помогает транспортировке сахара из плазмы крови в клетки организма. А это значит, что атомарный кислород, выделившийся из перекиси водорода, способен выполнять функции инсулина при сахарном диабете. На этом роль перекиси водорода не заканчивается — перекись вполне может справиться с функциями поджелудочной железы, стимулируя производство тепла в организме («внутриклеточный термогенез»). Это происходит при взаимодействии перекиси водорода и кофермента, участвующего в «дыхании» клеток.

В заключение можно сделать вывод, что роль перекиси водорода в биоорганических процессах организма просто уникальна. Рассмотрим в отдельности каждый из этих процессов.

ИММУННАЯ ЗАЩИТА

Введение перекиси водорода и выделение из нее атомарного кислорода оказывает большое влияние на повышение иммунитета организма, устойчивости к вирусам, бактериям, токсичным веществам. Атомарный кислород участвует в следующих процессах:

- О образовании гамма-интерферона;
- О увеличении числа моноцитов;
- О стимуляции образования и деятельности клеток-хел-перов;
- О подавлении В-лимфоцитов.

Обмен веществ Внутривенное введение перекиси водорода необходимо "больным инсулиннезависимым диабетом, так как стимулирует следующие жизненно важные процессы в обмене веществ:

- О усвояемость глюкозы и образование из нее гликогена;
- О метаболизм инсулина.

Кроме этого, перекись водорода активно участвует в гормональной деятельности организма. Под ее воздействием усиливается активность следующих процессов:

- О образование прогестерона и тиронина;
- Э синтез простагландинов;
- О подавление синтеза биологически активных аминов (дофамина, норадреналина и серотонина);
- О стимуляция снабжения кальцием клеток головного мозга.

Процесс окисления в организме тоже не остается без участия перекиси водорода. Атомарный кислород «подстегивает» деятельность ферментов, отвечающих-за следующие окислительные процессы:

- О образование, накопление и транспортировка энергии;
- О распад глюкозы.

ДЫХАНИЕ

В результате внутривенного введения перекиси водорода в организм пузырьки кислорода выделяются из перекиси водорода и по дыхательным путям попадают в легкие, где участвуют в газообмене, способствуя кислородному обогащению клеток организма в результате следующих процессов:

Э дополнительного насыщения кислородом ткани легких; О увеличения давления воздуха в альвеолах;

О стимуляции отхождения мокроты при заболеваниях верхних дыхательных путей й легких;

О очистки сосудов;
О восстановления многих функций головного мозга и функции зрительного нерва при его атрофии.

Сердечно-сосудистая деятельность Перекись водорода, введенная внутривенно, оказывает положительное воздействие на деятельность сердечнососудистой системы организма за счет расширения сосудов головного мозга, периферических и коронарных сосудов, грудной аорты и легочной артерии.

ГЛАВА 2 СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ ПЕРЕКИСЬЮ ВОДОРОДА

Нетрадиционная медицина применяет раствор перекиси водорода в виде перорального (питья раствора), внутривенного введения и наружного применения.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Об ЭТОМ способе лечения перекисью водорода — ом в части «Применение перекиси водорода в официальной медицине».

ВНУТРИВЕННОЕ ВВЕДЕНИЕ РАСТВОРА ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА

В предыдущих главах описывалось положительное воздействие на организм раствора перекиси водорода при его правильном внутривенном введении.

Как правильно вводить перекись водорода?

В первую очередь нужно предупредить читателя об опасности самостоятельного и бесконтрольного лечения.

Внутривенное капельное введение может сделать только врач, знакомый с действием перекиси водорода на организм. Он выполнит эту процедуру при помощи одноразовой системы для перфузионных растворов.

При этом врач должен предупредить пациента о возможном временном повышении температуры до 40 °С (результат интоксикации) и взять на себя ответственность за свои действия.

Если вы все же решитесь на самостоятельное проведение процедуры, то соблюдайте следующие «не»:

Э не употребляйте алкоголя и не курите в период лечения;

О не вводите лекарство в воспаленный сосуд;

О не вводите перекись водорода вместе с другими лекарственными средствами, так как при этом происходит их окисление и нейтрализация лечебного эффекта.

Техника выполнения внутривенного введения перекиси водорода при помощи 20-граммового шприца

Введение перекиси водорода шприцем используется при оказании неотложной помощи.

О Отвинтите наружную крышку бутылочки с перекисью; О приготовьте одноразовый 20-граммовый шприц;

О проткните иглой внутреннюю крышку бутылочки и введите немного воздуха;

О наберите перекись водорода в количестве, указанном в рецептуре;

О смешайте перекись водорода с физраствором;

О готовый раствор медленно введите в вену, вначале 5, а затем 10, 15 и 20 мл в течение 3 минут. При быстром введении перекиси водорода возможно образование большого количества пузырьков кислорода, и в месте введения перекиси или по ходу сосуда могут возникнуть болевые ощущения. В этом случае замедлите введение, а если боль будет сильной, то вообще прекратите. На болевой участок можно положить холодный компресс.

После внутривенного введения перекиси водорода пациенту не следует вставать и делать резких движений. Желательно отдохнуть, выпить чай с медом.

Рецептура

Доктор И. П. Неумывакин предлагает начинать лечение с малых доз, постепенно увеличивая концентрацию перекиси водорода. Он предлагает следующую рецептуру.

Для первого внутривенного введения, независимо от заболевания, нужно набрать в

20-граммовый шприц 0,3 мл 3 %-ной перекиси водорода для акушерской практики в смеси с 20 мл физраствора (0,06 % -ный раствор).

При повторных внутривенных введениях концентрация перекиси водорода в физрастворе увеличивается: от 1 мл 3 %-ной перекиси водорода на 20 мл физраствора (0,15 %-ный раствор) и до 1,5 мл 3 %-ной перекиси водорода на 20 мл физраствора.

Курс лечения

Курс лечения внутривенным введением перекиси водорода 10—15 процедур в последовательности:

- О первая неделя — 1 введение через 1—2 дня;
- О вторая неделя — 1 введение через 3 дня;
- О третья неделя — 1 введение в неделю.

Терапевтический опыт доктора И. П. Неумывакина и письма его пациентов свидетельствуют о том, что уже после 3 процедур температура тела больного не повышается, так как интоксикация ослабевает. Болезнь начинает отступать.

Доктор настаивает на восстановлении здорового образа жизни пациента, иначе, по его словам, терапевтический эффект от перекиси водорода будет недостаточным.

Противопоказания

Внутривенное введение перекиси водорода категорически противопоказано при следующих заболеваниях:

- О афибриногенемия;
- О капилляротоксикоз;
- О тромбоцитопеническая пурпура;
- О гемофилия;
- З) ДВС-синдром.

ПИТЬЕ РАСТВОРА ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА

Клетки организма современного «цивилизованного» человека живут в режиме «кислородного голодания». Посудите сами, откуда им взять достаточное количество кислорода, если паща синтетическая, жареная, жирная и копченая еда напроочь лишена кислорода, а только требует большого его количества для переваривания. Добавьте к этому малоподвижный образ жизни, неправильный режим дыхания и отдыха, болезни позвоночника, хроническое обезвоживание организма, и перед нами возникнет катастрофическая картина.

| Именно поэтому приверженцы лечения перекисью водорода предлагают восполнить недо-

Истаток кислорода в клетках атомарным кислородом из перекиси водорода.

И все-таки ввиду того, что организм человека из-за малоподвижного образа жизни, характера питания и других факторов практически всегда испытывает недостаток кислорода, прием перекиси водорода при любых расстройствах будет нелишним.

Рецептура

Разложение перекиси водорода на воду и атомарный кислород в желудке происходит медленнее, чем в крови при внутривенном введении перекиси водорода. Все дело в том, что в желудке, в отличие от крови, содержится мало фермента каталазы. Поэтому начинать питье раствора нужно с малых доз:

О начальная доза — 1 капля перекиси водорода на 3 столовые ложки воды. Если начинать сразу с большой дозы, то может возникнуть «кислородное отравление», какое случается у городского жителя в лесу;

Э повторная доза — 2 капли перекиси водорода на 4 столовые ложки воды;

О к 10-му дню доведите концентрацию перекиси водорода в воде до 10 капель на 1 стакан воды.

Курс лечения

Пить раствор перекиси водорода нужно обязательно на пустой желудок 3 раза в день за полчаса до еды или через 2 часа после еды. Курс — 10 дней. Затем сделайте перерыв 2—3 дня и принимайте уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2—3 дня.

Если после приема перекиси водорода появится жжение или боль в желудке, то снизьте дозу до 3—5 капель. Если же вам неприятна эта процедура, то вовсе ее прекратите.

ВВЕДЕНИЕ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА ЧЕРЕЗ НОС

Введение перекиси водорода через нос можно с успехом использовать при простудных заболеваниях, воспалениях носоглотки, головной боли и многих других недомоганиях.

Рецептура

Приготовьте раствор из расчета 10 капель перекиси водорода на 1 столовую ложку воды и закапывайте в нос по целой пипетке: сначала в одну, а потом в другую ноздрию. Постепенно увеличивайте количество вводимого раствора: до 2—3 пипеток в каждую ноздрию.

8 Лечение 33 перекисью водорода

Некоторые вводят даже 10 мл с помощью шприца. В течение получаса не рекомендуется пить и есть.

Спустя полчаса из носа станет выделяться слизь, которую нужно удалить, попеременно зажимая правую и левую ноздрию.

ГЛАВА 3 ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА

На основании лабораторных и клинических исследований врачами-экспериментаторами было установлено, что обогащение тканей организма атомарным кислородом, происходящее в процессе внутривенного вливания, перорального приема и введения через нос перекиси водорода, полезно при лечении широкого спектра заболеваний.

Врачи, практикующие указанный метод лечения, составили список заболеваний, поддающихся лечению перекисью водорода. Мы предлагаем читателю некоторые из этого списка и способы излечения. Вы можете воспользоваться рекомендациями и самостоятельно в домашних условиях проводить предлагаемые процедуры, например, при простуде и гриппе. В процессе лечения используйте все возможности, проявите последовательность и настойчивость.

Конечно, при любом заболевании недопустимо заниматься самолечением, не обращаясь за консультацией к врачу. Когда речь идет о здоровье и жизни человека, помощь квалифицированного специалиста просто необходима.

АЛЛЕРГИЯ

Аллергия — повышенная чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды, называемых аллергенами. Аллергенами могут быть химические вещества, микробы и продукты их жизнедеятельности, пищевые продукты, пыльца некоторых видов растений и др. Проявление аллергии сугубо индивидуально.

К аллергическим заболеваниям относятся бронхиальная астма, крапивница, аллергический насморк, дерматиты, лекарственная и пищевая аллергия, аллергический артрит. Инфекционной аллергией может сопровождаться развитие многих инфекционных заболеваний (бруцеллез, туберкулез, брюшной тиф и др.). Аллергенами неинфекционного происхождения могут быть бытовая пыль, шерсть животных, некоторые лекарственные препараты, синтетические материалы, красители, стиральные порошки. Аллергическую реакцию может вызвать практически любой лекарственный препарат. Бытовые аллергены чаще всего вызывают аллергические заболевания дыхательных путей (насморк, кашель, удушье).

Пищевая аллергия возникает обычно на фоне нарушений функций желудочно-кишечного тракта (рвота, понос), позже появляются крапивница, лихорадка. Промышленные аллергены, такие, как скипидар, минеральные масла, различные красители, формалин и т. д., вызывают дерматиты. В некоторых случаях тепло, холод, механические раздражители способствуют образованию в организме определенных веществ, которые становятся аллергенами. Факторами, предрасполагающими к развитию аллергии, являются нарушения функций нервной и эндокринной систем, а также травмы головного мозга, отрицательные эмоции, снижение функций надпочечных желез.

Поскольку количество аллергенов постоянно увеличивается, нужно систематически тренировать организм на устойчивость к внешним воздействиям. И главное в этом — здоровый образ жизни, правильное питание, регулярные занятия спортом, физическая работа на свежем воздухе. Желательно также более продолжительное пребывание в экологически чистой обстановке.

Подбор лекарственных средств для борьбы с аллергическими состояниями очень сложен и сугубо индивидуален.

Рекомендации, приведенные ниже, взяты из практики врачей, лечащих раствором перекиси водорода. Они не ориентированы строго на какие-либо определенные аллергены. Выбор нужного средства для лечения, как правило, производится опытным путем, под наблюдением врача и в соответствии с его рекомендациями.

В ходе исследований воздействия перекиси водорода на аллергены было замечено, что пациенты, страдающие от аллергии на пищевые продукты и растения, после внутривенного введения испытывали значительное улучшение. Почему перекись водорода снимает аллергические проявления, неизвестно.

Существует мнение, что перекись водорода особым образом воздействует на Т- и В-клетки. Сначала она уничтожает некоторое количество Т- и В-лимфоцитов, подавляет их способность реагировать на некоторые антигены, чем стимулирует повышенное их образование из так называемых нулевых клеток. В результате через сутки после введения перекиси количество клеток иммунной системы возрастает на 20—35 %. Они активно распознают антигенные (инородные) вещества и вырабатывают в ответ антитела.

Схема лечения

Первая неделя — 0,3 мл 3 %-ной перекиси водорода для акушерской практики в смеси с 20 мл физраствора (0,06 %-ный раствор).

Вторая неделя — 1 мл 3 %-ной перекиси водорода на 20 мл физраствора (0,15 %-ный раствор).

Курс — 20 внутривенных введений. Одно внутривенное введение в неделю в течение 10 недель, перерыв 30 дней и повторение курса.

АРТЕРИИТ ТЕМПОРАЛЬНЫЙ

Темпоральный артериит — это воспаление стенки артерии, расположенной у виска. Заболевание вызывает сильные головные боли. Если не лечить это заболевание, то его развитие может привести к полной слепоте.

Из опыта доктора Ч. Фарра Женщина семидесяти лет страдала темпоральным артериитом. Лечение сильнодействующим препаратом кортизоном привело к нежелательным побочным эффектам. У больной развились сразу три заболевания: язва желудка, колит и воспаление поджелудочной железы. Лечение не приносило успеха. Отчаявшаяся женщина согласилась на лечение у доктора Фарра методом внутривенного вливания перекиси водорода. К ее удивлению, после двух процедур она почувствовала себя значительно лучше. После курса лечения страшное заболевание отступило.

Схема лечения

Первая неделя — 0,3 мл 3 %-ной перекиси водорода для акушерской практики в

смеси с 20 мл физраствора (0,06 % -ный раствор).

Вторая неделя — 1 мл 3 %-ной перекиси водорода на 20 мл физраствора (0,15 %-ный раствор).

Курс — 20 внутривенных введений. Одно внутривенное введение в неделю в течение 10 недель, перерыв 30 дней и повторение курса.

АСТМА

Бронхиальная астма — это аллергическое заболевание, основным проявлением которого является приступ удушья, обусловленный спазмом бронхов. При этой болезни периодически возвращающиеся приступы затрудненного дыхания (одышка) и кашель свидетельствует о катаральном воспалении слизистой оболочки нижних дыхательных путей. Астма всегда сопровождается катаральными поражениями других частей организма: катар носа и горла, синусит, часто гастрит или колит, а также цистит.

Внутривенное введение перекиси водорода считается весьма эффективным при лечении астмы, хронического бронхита и синусита аллергического происхождения.

Схема лечения

Считается, что для снятия острого приступа астмы достаточно даже одного внутривенного введения перекиси водорода. Больному нужно ввести 100 мл 0,15 %-ного раствора перекиси по указанной выше методике (см. «Внутривенное введение раствора перекиси водорода»). Результата следует ожидать через 5—6 часов. Обычно пациенты доктора Фарра в дополнительном лечении не нуждались.

АТЕРОСКЛЕРОЗ, СКЛЕРОЗ КОРОНАРНЫХ СОСУДОВ

Атеросклероз — хроническая болезнь, постепенно приводящая к сужению просвета артерий и нарушению их функций. В пораженных атеросклерозом участках артериальной стенки наряду с клетками и волокнами рубцовой ткани обнаруживаются скопления холестерина. Атеросклероз развивается медленно, иногда в течение десятков лет, поражая сосудистую систему и затрудняя поступление с кровью питательных веществ к органам и тканям. Для того чтобы вернуть тканям их естественные функции, необходимо возродить капиллярную систему в ее прежнем состоянии, создать новые пути кровоснабжения органов. Это достигается разными методами, один из которых — внутривенное введение раствора перекиси водорода.

Схема лечения

При указанных заболеваниях курс внутривенных введений должен быть продолжительным. Сразу проводится 15—20 вливаний по указанной выше методике (см. «Внутривенное введение раствора перекиси водорода»). Затем перерыв в течение 1—2 месяцев. Процедуры проводятся под наблюдением врача и постоянным контролем анализов. При необходимости доктор может назначить повторный курс лечения.

Г Из опыта доктора Фарра

Мужчина семидесяти лет страдал от частичной закупорки сердечных артерий и артерий на ногах. Ему пересадили четыре коронарных сосуда и несколько артерий на ногах. Страдая от сильного атеросклероза, он в любую минуту мог умереть. Все ткани тела постоянно испытывали кислородное голодание. Доктор Фарр провел курс внутривенных вливаний раствора перекиси водорода и спас пациента от гибели.

БРОНХОЭКТАЗ

Бронхоэктаз — это врожденное хроническое или приобретенное состояние бронхов, характеризующееся наличием в них гнойничков. Страдающий этим заболеванием отличается затрудненным дыханием, синеватым оттенком лица и хроническим кашлем. При этом он отхаркивает кровавую мокроту с запахом гнили. Это заболевание почти не поддается лечению официальной медициной. Десятки лет люди могут лечиться безрезультатно.

Схема лечения

Больному назначается 20 внутривенных введений перекиси водорода по общей методике (см. «Внутривенное введение раствора перекиси водорода»). Доктор Фарр

утверждает, что в результате такого лечения приступы кашля проходят и дыхание налаживается.

БРОНХИТ ХРОНИЧЕСКИЙ ОБСТРУКТИВНЫЙ

Бронхит — это воспалительный процесс слизистой оболочки бронхов. Различают острый и хронический бронхит. Хронический бронхит возникает вследствие вдыхания загрязненного воздуха, продолжительного воздействия на бронхи ядовитых газов, курения.

Всем известно, что от хронического бронхита избавиться почти невозможно. Больному приходится жить с постоянно присутствующим в бронхах воспалительным процессом и откашливать желтоватую мокроту. Максимум, на что способны врачи, это поддержание бронхиальных проходов в открытом состоянии для удаления из них мокроты. При этом больной, постоянно испытывающий кислородное голодание, рискует оказаться в той ситуации, когда методы лечения не справятся со своей задачей и бронхиальные проходы закроются. А это может привести к летальному исходу.

Методика лечения внутривенным введением перекиси водорода дает больным хроническим бронхитом надежду на выздоровление.

Г Из опыта доктора Ч. Фарра

Доктор Фарр стал лечить женщину, страдающую хроническим обструктивным бронхитом, внутривенным введением перекиси водорода при помощи капельницы. Почти сразу, после первого введения, у безнадежно больной началось активное отхаркивание. Доктор мог регулировать интенсивность процесса простым включением или выключением капельницы с раствором перекиси.

После курса лечения перекисью водорода пациентка избавилась не только от хронического бронхита, но и от других своих давних недугов — диареи, артрита и боли в мышцах.

Схема лечения

При тяжелой форме хронического обструктивного бронхита назначается следующая схема лечения:

О первый день — 250 мл 0,15 %-ного раствора перекиси внутривенно (вызывает кашель и обильное отхождение мокроты);

О последующие 6 недель — 1 раз в неделю "по 250 мл 0,15 %-ного раствора перекиси внутривенно.

В результате лечения кислород, выделяющийся из перекиси, выталкивает мокроту из легких в бронхи и, раздражая их, вызывает кашель. Таким образом происходит выведение застоявшейся слизи.

Людам, страдающим бронхитом, полезно включать в рацион побольше жидкости, что способствует разжижению мокроты и облегчает ее отхаркивание. Полезно после принятия пищи прополоскать рот раствором 3 %-ной перекиси водорода.

Можно прикладывать к области бронхов компресс из перекиси водорода. Для приготовления раствора возьмите $\frac{3}{4}$ стакана воды, добавьте в нее 2 чайные ложки 3 %-ной перекиси водорода и нанесите этот раствор на хлопчатобумажную или льняную ткань. Подготовленный компресс уложите на больную зону, примерно на 2 см заходя за края зоны. Сверху положите компрессную бумагу, которая должна быть на 3—4 см шире ткани. Утеплите компресс слоем ваты, а затем теплой шерстяной тканью. Этот утепляющий слой должен быть достаточно толстым, чтобы сохранить тепло под компрессной бумагой, и также по размеру больше компрессной бумаги (клеенки). Компресс зафиксируйте и держите около часа.

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

Варикозное расширение вен — заболевание вен, выражающееся в увеличении их размеров, изменении формы и уменьшении эластичности. Поражаются преимущественно поверхностные вены нижних конечностей, венозные сплетения прямой кишки, вены воротной системы и семенного канатика. Развитию варикозного

расширения вен способствуют условия, затрудняющие отток крови по венозной системе: систематическое длительное пребывание на ногах, связанное с профессиональной деятельностью, сдавление вен таза беременной маткой, застойные явления в венах таза, например при запорах, сидячей работе и др. К заболеванию предрасполагают врожденная слабость венозной стенки и недостаточность венозных клапанов. Вследствие нарушения питания кожи кровью и кислородом со временем могут появиться язвы. Лечение внутривенным введением перекиси водорода помогает избавиться от болей в варикозных узлах, даже когда вены остаются в расширенном состоянии.

Схема лечения

Первая неделя — 0,3 мл 3 %-ной перекиси водорода для акушерской практики в смеси с 20 мл физраствора (0,06 %-ный раствор).

Вторая неделя — 1 мл 3 %-ной перекиси водорода на 20 мл физраствора (0,15 %-ный раствор).

Курс — 20 внутривенных введений. Одно внутривенное введение в неделю в течение 10 недель, перерыв 30 дней и повторение курса.

ГАЙМОРИТ

Гайморит — это воспаление слизистой оболочки гайморовой пазухи. Иногда острый или хронический гайморит может быть следствием воспалительных процессов вокруг корней верхних жевательных зубов. Это заболевание может привести к серьезным последствиям (например, к воспалению оболочки мозга).

Схема лечения

При гайморите следует закапывать в нос 10—15 капель перекиси водорода, разведенные в 1 столовой ложке воды. В первый день нужно закапать по целой пипетке поочередно в каждую ноздрю. Во второй день можно увеличить дозу — по 2—3 пипетки в каждую ноздрю. Врачи, практикующие этот метод лечения, советуют повторять процедуры до исчезновения болезненных симптомов.

ГАНГРЕНА

Гангрена — вид омертвения тканей, при котором ткани тела либо высыхают, либо подвергаются гнило-стому распаду.

Схема лечения

Больному нужно ввести 100 мл 0,15 %-ного раствора перекиси по указанной выше методике (см. «Внутривенное введение раствора перекиси водорода»). Первого результата можно ожидать через 5—6 часов.

Из опыта доктора Ч. Фарра

К доктору Фарру попал пациент, больной гангреной. Лечение по стандартной схеме не принесло ожидаемого результата. Над больным нависла угроза ампутации ноги. И тот был готов на все, чтобы, только сохранить ногу. Доктор Фарр начал курс внутривенного введения раствора перекиси водорода. Уже после первого вливания боль в ноге исчезла, а через четыре вливания совершенно исчезла. Гангренозное воспаление стало проходить, и через месяц больной уже самостоятельно передвигался. Нога его была спасена.

ГЕРПЕС

Герпес — вирусное заболевание кожи и слизистых оболочек. Появляется на слизистых губ в виде сгруппированных пузырьков после охлаждения. Герпес может сопровождать многие инфекционные заболевания, например, грипп.

Схема лечения

Назначается ежедневное внутривенное введение перекиси водорода в течение 7 дней по общей схеме (см. «Внутривенное введение раствора перекиси водорода»).

Врачи утверждают, что у пациентов, прошедших терапию перекисью водорода, никаких побочных действий не наблюдалось при условии, что она проводилась правильно.

ГИПЕРТОНИЯ

Гипертоническая болезнь — заболевание, основным признаком которого является повышение артериального кровяного давления. В основе заболевания лежит повышенное напряжение стенок мелких артерий, что влечет за собой их сужение и, следовательно, уменьшение их просвета, что затрудняет продвижение крови из одного участка сосудистой системы в другой.

Если вам уже за сорок и у вас хоть раз в году поднялось артериальное давление, перестаньте солить любую пищу. Отрегулируйте сон. Хороший сон — залог нормализации артериального давления.

Для понижения давления крови врачи, сторонники лечения перекисью водорода, рекомендуют применять это средство. При этом отмечается исчезновение головных болей, улучшение сна и повышение работоспособности. Врачи утверждают, что лечение происходит за счет разжижения крови атомарным кислородом, выделившимся из перекиси водорода. За счет этого и понижается артериальное давление.

Схема лечения

Рекомендуется лечение перекисью водорода по обычной схеме (см. «Внутривенное введение раствора перекиси водорода»). Оно не приводит к осложнениям и не имеет побочных эффектов.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ШУМ В ГОЛОВЕ

Головная боль — недомогание, часто приносящее страдания и причиняющее много неудобств. Причиной ее могут быть психическое и эмоциональное утомление, склероз сосудов головного мозга, мигрень, органические заболевания мозга (опухоль, инсульт и др.) и т. д. Но совсем необязательно при головной боли принимать таблетки, которые снимают неприятные проявления. Возможно, следующие советы помогут преодолеть этот недуг. Но, конечно же, предварительно следует проконсультироваться с врачом, вместе с ним выяснить причину возникающей у вас головной боли, и уже тогда, наряду с его советами, использовать следующую схему лечения.

Схема лечения

При стойкой головной боли помогает введение раствора перекиси водорода в нос. В большинстве случаев достаточно даже одного введения для снятия болевых ощущений. Закапайте поочередно в каждую ноздрю по одной пипетке раствора перекиси водорода в пропорции: 15 капель на 1 столовую ложку воды.

ГРИПП

Грипп — это острое инфекционное заболевание, которое вызывается различными типами вирусов (А, В и С). Распространение инфекции происходит преимущественно воздушно-капельным путем. Заболевание протекает с ознобом, высокой температурой, головной болью, болью в глазных яблоках, светобоязнью. На 2—3-й сутки присоединяются катаральные проявления — чихание, насморк, кашель. Наиболее частым осложнением гриппа и других острых респираторных заболеваний является пневмония (обычно стафилококковой этиологии), нередко геморрагического характера.

Чем острее проявление гриппа, тем большее количество перекиси требуется для внутривенного введения.

Схема лечения

Первый день — 250 мл 0,15 %-ного раствора перекиси внутривенно;
второй день — 500 мл такого же раствора;
третий день — вероятно слабость, поэтому рекомендуется дополнительное вливание 250 мл раствора перекиси водорода.

При гриппе будет нелишним введение перекиси водорода в нос по общей методике (см. «Введение перекиси водорода через нос»).

САРКОИДОЗ (ЗАБОЛЕВАНИЕ ГЛАЗ)

Саркоидоз — воспаление радужной оболочки, сопровождающееся образованием саркоидных узлов.

Схема лечения

Назначается внутривенное вливание 0,0375 %-ного раствора перекиси водорода 1 раз в неделю.

Курс — 20 недель.

Из опыта доктора Ч. Фарра После первых двух недель у пациентов улучшилось общее состояние. После четырех недель лечения стабилизировалось дыхание и улучшилось состояние радужной оболочки глаз. После десятой недели воспалительный процесс в глазах уже не наблюдался, хотя больные еще ощущали боль. После полного курса лечения раствором перекиси водорода у больных абсолютно ис- чезли все симптомы и признаки саркоидоза.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЗУБОВ И ДЕСЕН

Еще в 1746 году врачи пытались лечить пародонтоз раствором перекиси водорода. Американский стоматолог Кейес с успехом применял перекись водорода в своей практике. Его опыт доказывал, что применение перекиси позволяет добиться улучшения состояния десен почти у всех пациентов.

Что касается кариеса, то многие современные стоматологи разделяют мнение о главной причине этого заболевания: нарушении естественного питания человека. В качестве доказательства — абсолютное отсутствие кариеса у аборигенов, не знающих «современных» продуктов. Современный же человек, употребляющий «мертвую» (лишенную кислорода и витаминов) синтетическую, сладкую, жирную и острую пищу, не может избавиться от этой напасти, даже несмотря на то, что два раза в день чистит зубы зубной пастой и пользуется флоссом (нитью для чистки щелей между зубами).

Схема лечения

В первую очередь необходимо посещение и Лечение у стоматолога и пародонтолога. В качестве профилактики развития кариеса и пародонтоза рекомендуется ухаживать за полостью рта при помощи перекиси водорода. Необходимо ежедневное втирание в десны смеси питьевой соды и перекиси водорода. Для этого к половине чайной ложки питьевой соды добавляют 2—3 капли 3 %-ной перекиси водорода. Наносят полученную смесь на ватку или марлевый тампон и втирают в десны, одновременно массируя их.

ЗАПАХ ИЗО РТА

Причин неприятного запаха изо рта может быть много:

3 обложенный язык и нёбо;

О разлагающийся зуб;

О пародонтоз или отложение камней на зубах;

О заболевания желудочно-кишечного тракта;

3 развитие инфекционных процессов в зашлакованных носовых пазухах.

Схема лечения

Рекомендуется ежедневное полоскание рта 0,1— 0,3 %-ной перекисью водорода. Помогает и введение перекиси водорода в нос по указанной выше схеме (см. «Введение перекиси водорода через нос»). При этом раствор перекиси нужно втягивать в себя. Если будет слегка жечь, нужно потерпеть или сделать менее концентрированный раствор.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Схема лечения

При различных заболеваниях пищеварительной системы полезно питье натощак воды с добавлением в нее перекиси водорода. Для этого заведите две чашки с крышками. С вечера налейте в одну из них свежую воду (желательно родниковую). А утром, сразу после пробуждения, начните переливать воду из чашки в чашку не менее 10 раз. При этом вода обогатится кислородом.

Затем капните в воду несколько капель перекиси водорода (3—5 капель на 250 мл

воды) и очень медленно выпивайте, ощущая, как промывается этой водой ваш пищеварительный тракт.

ИНСУЛЬТ

Инсульт — проявление острого нарушения кровообращения мозга в виде кровоизлияния, тромбоза. Инсульт может быть ишемическим или геморрагическим. Ишемические поражения мозга встречаются в 3—4 раза чаще геморрагических. **I**

Ишемический инсульт может возникать при атеросклерозе, гипертонической болезни, артериитах, болезнях крови. При этом происходит закупорка (тромбоз) одного из сосудов мозга. Инсульт, как правило, развивается у лиц пожилого и среднего возраста. Для ишемического инсульта характерно постепенное начало: больные отмечают в анамнезе периодические приступы расстройства кровообращения. У больных наблюдаются параличи, расстройство речи, нарушения сознания.

Геморрагический инсульт (кровоизлияние в мозг) возникает внезапно, чаще днем. Начальными симптомами заболевания являются внезапная головная боль, рвота, потеря сознания, учащенное громкое дыхание с одновременным развитием двигательных нарушений. Степень нарушения сознания может быть различной — от незначительного оглушения до глубокой комы.

Схема лечения

При инсульте ваш лечащий врач, практикующий лечение перекисью водорода, может сделать внутривенное вливание раствора перекиси по общей схеме: **I O** первый день — 250 мл 0,15 %-ного раствора перекиси;

O второй день — 500 мл такого же раствора;

O третий день — вероятно слабость, поэтому рекомендуется дополнительное вливание 250 мл раствора перекиси водорода.

з опыта доктора Ч. Фарра В клинику доктора Фарра поступил с инсультом пожилой человек шестидесяти пяти лет. У него были все постинсультные симптомы: паралич правой стороны тела, нарушение ориентации и речи. Доктор измерил артериальное давление. Оно оказалось высоким — 190/100 мм рт. ст., пульс был нормальным. На свой страх и риск доктор немедленно сделал внутривенное вливание 0,3 %-ного раствора перекиси водорода в объеме 250 мл. К всеобщему изумлению, через полчаса больной почувствовал облегчение, давление нормализовалось — 140/90 мм рт. ст. Вскоре у него исчезли все симптомы инсульта.

КАНДИДОЗ

Кандидоз — грибковое заболевание. Обычно лечится нистатином, кетоконазолом, введением экстракта грибковых культур, каприловой кислотой, травами, диетой. Но врачи, практикующие внутривенное введение перекиси водорода предлагают свой способ, как они считают, более эффективный.

Схема лечения O Один раз в неделю внутривенное введение 0,15 %-ного раствора перекиси водорода. Курс лечения — 10 недель.

O Один раз в месяц внутривенное введение 0,15 %-ного раствора перекиси водорода. Курс лечения — 10 месяцев.

Из опыта доктора Ч. Фарра Доктор Фарр утверждает, что у его пациентов уже после четырех недель внутривенного введения перекиси водорода улучшалось состояние. А'после всего курса лечения болезнь отступала.

f⁶ его клинику попала еще молодая женщина, но с совершенно разрушенным здоровьем. У нее был целый «букет» заболеваний: вагинальный кандидоз, заболевания желудочно-кишечного тракта, хроническая слабость, атония мышц, отсутствие способности концентрировать внимание, головные боли, артрит.

Уже после четырех внутривенных введений у женщины исчезли симптомы многих заболеваний, а после десяти вливаний она абсолютно V, избавилась от кандидоза.



ЛИШАЙ ОПОЯСЫВАЮЩИЙ

Опоясывающий лишай — это специфическое кожное заболевание, в результате которого на коже появляются крупные болезненные образования, внешне напоминающие фурункулы.

Схема лечения

Рекомендуется недельный курс внутривенного вливания раствора перекиси водорода по общей схеме (см. «Внутривенное введение раствора перекиси водорода»).

Врачи, практикующие этот метод лечения, считают его наиболее эффективным и гарантируют облегчение состояния уже после 2 вливаний и полное излечение после недельного курса.

НЕВРАЛГИЯ

Невралгия — приступообразная острая или тупая боль по ходу нерва. Причиной невралгии могут быть заболевания самого нерва, нервных сплетений, позвоночника или патологические процессы, развивающиеся в тканях и органах близ нерва. Наиболее часто встречаются невралгии тройничного, затылочного и межреберных нервов. Невралгия тройничного нерва может проявиться

как осложнение некоторых заболеваний или как самостоятельное заболевание. Тройничный нерв посылает к лицу три ветви: первую — к коже лба, вторую — к щекам, слизистой оболочке носа и зубам верхней челюсти, третью — к нижней челюсти и к ее зубам. При невралгии затылочного нерва боли распространяются от шеи к затылку. При межреберной невралгии стреляющие и жгучие боли возникают по ходу межреберий.

Схема лечения

Назначается внутривенное введение 0,075 %-ного раствора перекиси водорода в объеме 250 мл при помощи капельницы. Курс лечения — 10 недель. Для закрепления результата и в качестве профилактики можно делать такие внутривенные вливания 1 раз в 3 месяца.

ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Возбудителями острых респираторных заболеваний являются вирусы (вирусы парагриппа, аденовирусы, риновирусы, некоторые энтеровирусы, коронавирусы и др.) и бактерии. Источник инфекции — больной человек. Больные наиболее заразны в первые дни заболевания.

Схема лечения

Внутривенное введение раствора перекиси водорода:

О первый день — 250 мл 0,15 %-ного раствора перекиси;

О второй день — 500 мл такого же раствора;

О третий день — вероятно слабость, поэтому рекомендуется дополнительное вливание 250 мл раствора перекиси водорода.

Для лучшего усвоения кислорода назначается прием 10 мг кофермента.

Врачи утверждают, что уже на второй день введения перекиси болезнь отступает, а после третьего дня человек полностью выздоравливает.

ОПУХОЛИ

Врачи нетрадиционной медицины, в том числе и отечественные (И. П. Неумывакин), считают употребление раствора перекиси водорода необходимой процедурой в комплексном лечении опухолей любой природы, в том числе и злокачественных.

Из опыта доктора И. П. Неумывакина ^

Доктор приводит такой пример из своей практики. К нему обратился человек, имеющий на виске довольно обширную кровоточащую опухоль. Доктор посоветовал прикладывать к опухоли тампоны с раствором 15 %-ной, а потом и

30 %-ной перекиси водорода. К радости больного, кровотечение прекратилось и уже через месяц от опухоли не осталось и следа.

Второй случай излечения по рекомендациям И. П. Неумывакина имеет отношение к опухоли головного мозга. Из благодарственного письма доктор узнал, что с помощью внутривенных введений раствора перекиси водорода (в расчете 0,6 мл 3 %-ной перекиси водорода на 10 кубиков дистиллированной воды) значительно улучшилось состояние безнадежно боль- ного человека. у

ПАРКИНСОНИЗМ

Болезнь Паркинсона — дрожательный паралич. Основным признаком этого заболевания является дрожание головы, конечностей, туловища, а также специфическое изменение осанки, при которой голова наклонена к груди, согнутые руки прижаты к туловищу, спина сгорблена. Больные ходят мелкими шажками, лицо становится маскообразным. Психические нарушения заключаются в подавленности, раздражительности, беспокойстве, назойливости. Такие больные нуждаются в молочно-растительной диете, ограничении мяса, животных жиров, яичных желтков. Исключается пища в жареном виде и употребление спиртных напитков. Врачи, практикующие лечение перекисью водорода, назначают больным длительные прогулки, систематическую лечебную физкультуру, посильную трудотерапию и лечение раствором перекиси водорода.

Схема лечения

Рекомендуется вводить раствор перекиси водорода через нос из расчета 10—15 капель на 1 столовую ложку воды: по целой пипетке закапывать сначала в одну, а потом в другую ноздрию. Через 1—2 дня можно увеличить дозу — по 2—3 пипетки в каждую ноздрию.

•

РОДИМЫЕ ПЯТНА

Родимые пятна представляют собой естественную пигментацию кожи. Они есть почти у каждого человека. Прежде чем решиться избавиться от родимого пятна при помощи раствора перекиси водорода, посетите дерматолога и онколога для выяснения природы этого пятна: врожденное, приобретенное, доброкачественное или злокачественное. К сожалению, родимое пятно может являться плоскоклеточным раковым образованием. В этом случае потребуется серьезное лечение. Перекисью водорода рекомендуют пользоваться только для выведения врожденных и приобретенных родимых пятен.

Схема лечения

В течение 7—10 дней 2 раза в день перед сном прикладывайте к родимому пятну ватный тампон, смоченный раствором 3 %-ной перекиси водорода. Если пятно не реагирует на смачивание перекисью водорода в течение полутора недель, то дерматолог может предложить его хирургическое удаление.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Сахарный диабет — эндокринно-обменное заболевание, связанное с недостатком инсулина или снижением его действия, в результате чего нарушаются все виды обмена веществ. В развитии сахарного диабета большую роль играет наследственность. Другим важным фактором в развитии заболевания является систематическое переедание, избыточное употребление с пищей легкоусвояемых углеводов. Постоянное повышенное содержание в крови сахара — основного раздражителя клеток поджелудочной железы, синтезирующих инсулин, может привести к их функциональному истощению. В ряде случаев сахарный диабет обусловлен поражением поджелудочной железы воспалительного (панкреатит), сосудистого, травматического и другого характера.

При недостатке в организме инсулина или снижении его активности печень и мышцы теряют способность превращать поступающий сахар в гликоген, в результате

чего ткани не усваивают сахар и не могут использовать его в качестве источника энергии, что ведет к повышению уровня сахара в крови и выделению его с мочой. Усиленно выделяется инсулин в результате очищения желудка, что помогает при сахарном диабете. Перекись водорода считается наиболее эффективной при инсулиннезависимой форме сахарного диабета.

Схема лечения

Назначается ежедневное внутривенное введение 0, 15 %-ного раствора перекиси водорода по 250 мл. Курс лечения — 10 дней. В качестве закрепления результата и для профилактики рекомендуется делать одно вливание перекиси в месяц.

Из опыта доктора Ч. Фарра

Доктор Фарр наблюдал больного сахарным диабетом. В результате 5 процедур внутривенного введения раствора перекиси водорода инсулинзависимость уменьшилась. Больной уже обходился дозой инсулина в 15 единиц, хотя до лечения он нуждался в 30 единицах. После курса лечения больной смог полностью отказаться от инсулина.

СИНУСИТ ХРОНИЧЕСКИЙ

Синусит — воспаление слизистой оболочки носа. Синусит бывает острым и хроническим.

Схема лечения

Рекомендуется ежедневное закапывание раствора 3 %-ной перекиси водорода в нос по общей схеме (см. «Введение перекиси водорода через нос»). Специалисты утверждают, что после лечения больные полностью выздоравливают и уже не нуждаются в лекарственных препаратах.

ЧАСТЬ IV

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Болезни возникают в теле в основном по следующим причинам: сон днем, а бодрствование ночью, неумеренность в сексе, нервные стрессы, нерациональное питание, чрезмерная умственная работа и т. д. Поэтому какими бы чудодейственными свойствами ни обладала перекись водорода, нельзя ожидать полного оздоровления организма только лишь от ее применения.

Если организм долгое время был сильно загрязнен и измучен недостаточностью кислорода, то параллельно с лечением перекисью водорода нужно провести некоторые процедуры, которые стимулировали бы процессы по устранению глубоких сбоев и нарушений в жизнедеятельности организма, обогащали бы его кислородом. Большое значение в этом смысле имеет правильное питание, очищение организма, гигиена, полноценное дыхание, физическая активность, массаж позвоночника и многие другие важные факторы, которыми люди часто пренебрегают. Человек обессиливает, например, в результате постоянного уныния. Поэтому для начала оздоровления нужно в первую очередь научиться управлять собственными мыслями.

ГЛАВА 1 СИЛА МЫСЛИ

На Востоке говорят: «Каждый камень на планете создан мыслью. Каждый предмет овеян творчеством мысли». Мысль определяет все в жизни человека. В благо и все разрушения основаны на мысли. Мысль несет здоровье и жизнь, мысль же приносит болезнь и смерть. Дурные мысли являются источником множества болезней. Раньше связывали с дурными мыслями только психические болезни, но теперь выяснилось, что множество самых разных болезней тела порождены мыслями. К ним относятся не только сердечные заболевания — большинство желудочных и кожных болезней являются последствием разрушительных злых мыслей.

Если мы о чем-то напряженно думаем, значит мы это уже почти совершили. Даже ученые говорят о том, что нашему здоровью и благополучию в первую очередь мешает «блуждание мыслей» — беспорядочная и постоянная смена желаний и фрагментов

памяти в сознании.

При исследовании ауры человека в отделе биоинформатики Научно-практического центра традиционных методов диагностики и лечения Минздрава РФ специальным аппаратом зафиксировано воздействие мысли на спектр ауры человека. Даже термометр и электроприборы реагировали на возникновение мысли. Одной мимолетной мыслью физически окрашивалась целая аура. Казалось бы, совершенно тайная мысль, а следствие ее — физический цвет. При трансформации мысли в физический цвет воздействие ее на расстоянии было аналогично изучению волн света... Причем окраску ауры меняли не только осознанные мысли, но «блуждающие мысли», не доходящие до рассудка и памяти.

Древняя китайская поговорка говорит: «Думающий о смерти призывает ее». Мысль похожа на магнит, который притягивает к себе соответствующие мысли. Так, радостная мысль может магнитным током привлечь из пространства такую же радостную мысль. Мысль о смерти привлечет из пространства аналогичную мысль. Врачи, наблюдающие тяжелых больных, замечали, что их мысли о кончине приближали ее.

Чтобы не болеть, нужно избавляться от гнетущих мыслей. Конечно, воздержание в мыслях труднее, чем в поступках. Каждый шаг в совершенствовании человека дается с трудом и напряжением. Однако эти шаги нужно делать. Не опускайте рук, не «прячьте голову в песок», атакуйте болезнь, пока она еще не укоренилась в вашем организме. Гоните от себя предчувствия конца. Не верьте, что болезнь неизлечима. Победить можно любую болезнь. Только бодрость духа, стремление к победе, даже если нет сил двигаться, сделают вас сильными и целеустремленными.

Образно представьте свой больной орган и процессы, протекающие в нем. Вы должны знать анатомическое строение человека, причины заболевания, состояние здорового и больного органа. Представления эти индивидуальны, но главное, чтобы они были яркими и наглядными для вас. А теперь воздействуйте мыслью на болезнь, подавляйте ее.

Хороший результат приносит коллективное воздействие мыслью. Попросите своих близких в определенный час послать друг другу мысли о выздоровлении, как прибегают верующие к единовременной молитве за кого-нибудь. В таком действии будет не только укрепление вашего здоровья, ваших отношений, но и дезинфекция пространства, что очень важно.

ГЛАВА 2 ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Не секрет, что здоровье многих людей имеет не самую лучшую форму: под кожей, под жировыми отложениями, под мышцами, во внутренних органах скопились соли, шлаки, холестерин, образовались камни, опухоли. А при сильной зашлакованности организма кровь не может очиститься и напитаться необходимым кислородом. В результате происходит самоотравление организма, буквально задыхающегося от недостатка кислорода.

Источником отравления всего организма является толстый кишечник, который редко (а может и никогда) не подвергался очищению. За долгие годы здесь отложилось такое количество шлаков, что вам трудно вообразить.

Но только стоит очистить толстый кишечник, как сразу в организме начнут действовать системы оздоровления и защиты даже от раковых клеток. При очищении из толстого кишечника вымывается гнилостная среда, в которой витамин группы В, являющийся защитой от раковых клеток, превращается в канцероген.

Очищая толстый кишечник, печень, слизистые оболочки, сосуды приступайте к правильному питанию, о котором вы узнаете ниже. Особое значение имеет раздельное питание. Отделяя белки от углеводов, вы обеспечите огромный запас энергии для вашего организма. И он активизирует процессы самоочищения и оздоровления с новой силой.

Клетка тканей человеческого организма живет примерно 9 месяцев. Последовательно очищая организм от всего лишнего, вы создаете условия для развития здоровых клеток организма. Через 9 месяцев организм может полностью заменить старые клетки на новые. В результате — омоложение и оздоровление.

Если организм очищен от шлаков, начинайте стимулировать кровообращения и питание организма кислородом при помощи физических упражнений и закаливающих процедур. Ваш очищенный организм бывшие упражнения по «перемещению» шлаков превратит в оздоравливающие тренировки ваших тела и духа.

Очищенное кровообращение вынесет из организма последние вредные вещества, освободив его от шлаков и от болезней. Если вы будете поддерживать организм в этом состоянии, то не страшна будет старость, последний этап жизни, когда вы будете полны сил и здоровья — физического и душевного. Вы сможете активно участвовать в жизни общества.

ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА

Причинами образования шлаков в организме являются: употребление несовместимых продуктов, вареной и рафинированной пищи, сладостей, плохое переваривание пищи, неправильный прием жидкостей. Все это приводит к ослаблению иммунной, гормональной и ферментативной систем, изменению баланса витаминов и макроэлементов, что влечет нарушение обменных процессов. Добавьте к этому смещение и сдавливание органов брюшной и тазовой области, что приводит к их болезням. А замена в кишечнике микрофлоры неминуемо ведет к дисбактериозу, колиту, запорам.

Как избежать всех этих нежелательных процессов? Для этого необходимы:

О очищение толстого кишечника и восстановление слабокислой среды, что избавит кишечник от шлаков и облегчит последующий процесс очистки;

О восстановление нормальной перистальтики и толщины кишечных стенок — это обеспечит полноценную деятельность кишечника;

О восстановление микрофлоры толстого кишечника. Это очень важно, так как нормальная микрофлора способствует полноценному питанию организма в процессе деятельности микробов. Кроме того, установится полноценная теплотворная и энергообразующая функция толстого кишечника и обогрев всех органов организма. Возрастет иммунитет. Другого пути нет.

Простое и эффективное средство для чудесного оздоровления — это клизмы. Не пожалейте времени на выполнение этой ежедневной процедуры в первую неделю месяца очищения. Во вторую неделю повторяйте процедуру через 1 день, в третью — через 2 дня, в последнюю неделю месяца — через 3 дня. Будьте последовательны, не забывайте и дальше очищать толстый кишечник раз в месяц.

Существует древняя индийская легенда, в которой рассказывается об истории возникновения очистительных клизм. Древние индусы наблюдали за перелетными птицами ибисами. После возвращения домой, устав от долгих и изнурительных перелетов, ибисы находились в состоянии крайнего измождения и мучились от жажды. Птицы прилетали к водоему, но не сразу пили воду, а проводили странную процедуру: набирали в клювы воду и вводили ее в задний проход. Они повторяли эти действия до полного очищения и лишь после получения нужного результата позволяли себе пить и есть. Люди обратили внимание на то, что ибисы стали очень хорошо себя чувствовать и выглядели отдохнувшими после очищения кишечника, который страдал от запоров при употреблении птицами непривычной пищи в чужих краях и во время перелета.

Люди решили следовать примеру «мудрых» птиц и придумали приспособление для очищения толстого кишечника. Они сделали из тростника трубочку вроде шприца и вливали в толстую кишку страдающих запором людей теплую речную воду, повторяя процедуру несколько раз. После полного очищения больные чувствовали себя легко, а старики становились более активными.

До сих пор индийские йоги практикуют похожий вид клизм. А нам лучше пользоваться обычными клизмами. Различают очистительные, послабляющие, питательные, сифонные, лекарственные, масляные клизмы. Более эффективной считается клизма, при которой опорожнение кишечника производится через 8—10 минут после введения 2 л жидкости.

МАСЛЯНЫЕ КЛИЗМЫ

При упорных запорах, особенно спастического происхождения, применяют масляные клизмы. Для этого используют 100—200 г подогретого до температуры 37—38 °С любого растительного масла, которое вводят в прямую кишку с помощью резинового грушевидного баллончика или шприца Жане. Можно принять различные положения: лежа на левом боку с подведенными к животу коленями, сидя на корточках, стоя нагнувшись с упором ладонями о колени или лежа на спине. Масляные клизмы, способствующие расслаблению стенки кишки и последующему усилению перистальтики, ставят обычно вечером (после нее больной должен спокойно полежать в течение получаса), при этом послабляющий эффект наступает через 10—12 часов, обычно утром.

Для стимуляции опорожнения кишечника при атонических запорах используют также гипертонические (солевые) клизмы. 50—100 мл 10 %-ного раствора хлорида натрия или 20—30 %-ного раствора сульфата магния вводят в прямую кишку с помощью резинового баллончика или шприца Жане, после чего просят пациента воздержаться от дефекации в течение 20—30 минут.

Поскольку гипертонические клизмы благодаря своему осмотическому действию способствуют выходу воды из тканей в просвет прямой кишки, то их применяют в борьбе с отеками, в частности с отеком мозговых оболочек.

Клизмы С СОКОМ ЛИМОНА

Это очень эффективный вид клизм. Вода очищает кишечник, а лимонный сок нормализует его внутреннюю среду и обеспечивает питание через толстый кишечник. Лимонная кислота противодействует образованию плесени. Возьмите сок 1—2 лимонов и влейте в 1 л воды. Такой раствор очень быстро размягчает спрессованные отложения плесени.

ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Самое благоприятное время для очищения печени — весна. Начинайте с марта — во время сокодвижения у деревьев. Во избежание патогенной биопогодной энергии старайтесь не находиться в это время на сквозняке и сильном ветре. Очищение печени желательно приурочить к первому из двух выходных дней. Накануне нельзя есть ничего жирного. Питайтесь свежими овощами, фруктами, кашей из овсяных хлопьев без молока и масла.

Для очищения печени нужно приготовить 300 г оливкового масла и 300 г свежесжатого лимонного сока. Если у вас нет оливкового масла, возьмите подсолнечное, но не кукурузное. Людям с массой до 60 кг или При непереносимости масла в первую чистку следует взять 200 мл масла, чтобы не было рвоты. В последующих чистках можно увеличить дозу до 300 мл, а можно оставить такой же, и этого будет достаточно.

Если после первой чистки у вас возникнет тошнота и рвота, а в рвотных массах вы обнаружите слизистые вещества зеленого и черного цвета, это означает, что масло и сок очистили желудок от патологической пленки. Вторую чистку сделайте с меньшим количеством сока и масла, а во время третьей дозу слегка увеличьте.

Первые процедуры делайте раз в три месяца или в полгода, а потом ежегодно. Не надейтесь, что после первой процедуры вы совершенно очистите печень. Шлаки очень прочно держатся в печени и желчных путях. Только после пятой процедуры возможно полное очищение.

Схема лечения О Первый день — вечерняя двойная очистительная

клизма;

О второй день — утренняя очистительная клизма. В период очищения можно пить свежеприготовленный яблочный сок;

О третий день — утренняя очистительная клизма. Питание свежесжатым яблочным соком;

Э четвертый день — в 19 часов прогревание зоны печени грелкой и питье первой порции подогретого оливкового масла — 3 столовые ложки. Для этой процедуры вам нужно принять горизонтальное положение. Масло запивайте 3 столовыми ложками лимонного сока. Ровно через 15 минут примите следующую дозу, затем — еще одну, пока не примете 300 г масла и 300 г лимонного сока. На четвертый день уже должны открываться каналы печени.

Перед сном и на следующее утро — еще одна очистительная клизма.

Во время очищения печени и желчного пузыря старайтесь быть расслабленными и спокойными. Не бойтесь, так как страх вызывает спазмы сосудов и желчных протоков и рвоту. Как правило, эта процедура безболезненная. При выводе камней или песка у вас возникнет ощущение, будто печень «дышит».

Если вы все-таки не сможете справиться со страхом, то выпейте 2 таблетки но-шпы и успокойтесь.

Категорически запрещается делать очищение печени после тяжелой работы или после длительного голода. Вам в первую очередь необходим отдых в течение 3—5 дней. Ведь печени нужны силы для такого чрезмерного напряжения.

Самая сложная — первая чистка. Организм сильно напрягается, избавляясь от старой желчи, плесени, белесых нитей. Не ждите выхода камней после первой чистки, так как печень сильно забита. Камни будут выходить только после второй и последующих чисток.

Можно делать чистки (первые три) с промежутком в 3 недели, четвертую — через месяц, пятую — через

2 месяца. На следующий год — еще две и затем на другой год — одну. Чем быстрее вы вычистите печень, тем скорее вы сможете наладить нормальное пищеварение, кровообращение и обмен веществ.

ОЧИЩЕНИЕ ЖЕЛУДКА

Схема лечения

Приготовьте примерно около 3 л теплой кипяченой воды и пейте ее небольшими глотками до появления тошноты, после чего вызывайте рвоту. Повторяйте процедуру до полного опорожнения желудка. Эта процедура выполняется не реже 1 раза в неделю утром натощак после опорожнения кишечника и мочевого пузыря. После очищения желудка нельзя переохлаждаться.

Процедура противопоказана больным гипертонической болезнью, серьезными сердечными заболеваниями, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.

ОЧИЩЕНИЕ СУСТАВОВ

Суставы тоже нуждаются в очищении. В процессе очищения соли начинают активно растворяться и раздражать мочевой пузырь. Это вызывает частое мочеиспускание (каждые полчаса) и окрашивание мочи в розовый цвет. Уже через две недели после первой процедуры вы почувствуете облегчение в суставах, они станут более подвижными. А затем вас перестанут мучить боли в суставах при перемене погоды.

Давно известна способность риса очищать организм от солей. Принимают рис в разваренном виде. Варят его на воде. Только в этом случае он содействует вытягиванию из соединительной ткани (связок, суставов и т. д.) шлаков, которые там отложились и привели суставы к неподвижности и боли.

Этот способ очищения суставов довольно эффективный. Две такие чистки особенно хорошо помогают при «шпорах» на ногах.

Схема лечения

Стакан риса залейте водой и оставьте на ночь. (Для того чтобы рис лучше вытягивал соли, многие практикующие очищение больные замачивают рис на 3 дня.) Затем слейте воду и варите рис в 2 стаканах воды до тех пор, пока вода не впитается. Затем откиньте рис на дуршлаг и хорошенько промойте от слизи. Разделите готовый рис на 4 порции:

Э первый день — перед употреблением риса пейте отвар шиповника;

О второй день — за 20 минут до приема риса пейте по полстакана воды. Кроме того, добавьте в свой рацион 500 г вареной свеклы или 200 г яблок;

О повторите процедуру через 3—4 дня.

Курс лечения — 2 месяца с обязательными перерывами. Вы получите хороший результат.

ОЧИЩЕНИЕ СЛИЗИСТЫХ ОБОЛОЧЕК

Для очищения всех слизистых оболочек организма назначается витаон. Это прекрасное средство для удаления скопления гноя в лобных пазухах — гайморите. Оно применяется при заболеваниях носоглотки: фронтите, аденоидах, полипах, искривлении перегородки носа и др.

Сухую смесь травы мяты, табака нюхательного, эвкалипта засыпьте в равных количествах до заполнения $\frac{2}{3}$ — $\frac{1}{3}$ объема приготовленного сосуда. Влейте оливковое масло (можно заменить его подсолнечным). Оставьте для настаивания на 10—20 минут. Смесь должна приобрести зелено-коричневый цвет. Оставьте ее для хранения в темном месте.

Схема лечения О Сядьте в удобную позу и запрокиньте голову так высоко, чтобы не выливался из ноздрей приготовленный настой.

О Закапайте 20—25 капель в каждую ноздрю и посидите в таком положении 5 минут. За это время полезные вещества из витаона проникнут через перегородку в лобную пазуху, куда поступают токсичные вещества из всех отделов мозга. Здесь витаон их нейтрализует и выведет через нос.

Если вы больны воспалением среднего уха, то закапывайте витаон в уши несколько раз в день по 2—3 капли.

ОЧИЩЕНИЕ СОСУДОВ

Причиной всех заболеваний является ослабление иммунной и сосудистой систем, которые призваны защищать нас от вирусов и возбудителей болезней. Нарушение кровообращения (парез нервного волокна и спазм сосудов) приводит к кислородному голоданию больного органа, ограничению его питания и вывода продуктов обмена. Нарушение обменных процессов, в свою очередь, ведет к самоотравлению органа и заболеванию. Поэтому для предотвращения спазма сосудов их необходимо чистить. Для этого можно использовать чеснок.

Тщательно промойте и очистите 350 г чеснока, потолките в деревянной ступке, переложите в стеклянный сосуд, залейте 200 мл 96 %-ного спирта и плотно закройте. Сосуд выдержите в темном прохладном месте 10 дней, а затем настойку процедите через марлю и отстаивайте еще 2—3 дня. Принимайте с 50 г холодного молока 3 раза в день перед едой строго по следующей схеме.

Схема лечения О Первый день — 1 капля (завтрак), 2 капли (обед), 3 капли (ужин);

О второй день — 4 капли (завтрак), 5 капель (обед), 6 капель (ужин);

О третий день — 7, 8, 9 капель в том же порядке.

Дойти до 15 капель к концу 5-го дня.

О Шестой день — 15, 14, 13 капель (т. е. последовательное снижение числа капель).

Дойти до 1 капли перед ужином.

О Одиннадцатый день — начать принимать по 25 капель 3 раза в день, пока не

будет выпита вся настойка. Повторяйте очищение сосудов не менее чем через 5 лет.

ГЛАВА 3 ВОДА И ГИГИЕНА

Значение воды для жизни переоценить невозможно. На две трети тело состоит из воды — с ее участием идут решительно все процессы в организме. Вода, будучи главной количественной частью крови и лимфатической жидкости, помогает разносить строительные материалы по всем областям организма. Помогает и удалять из него отработанные продукты жизнедеятельности клеток. Вода нужна для выработки слюны, желчи, панкреатического сока и других жидкостей организма.

Сколько же в нормальных условиях требуется воды? Считается, что взрослому человеку среднего веса достаточно получать от 8 до 10 стаканов ежедневно (включая жидкую пищу, соки). Тогда все физиологические процессы идут нормально. Конечно, в жаркую пору года и при больших физических нагрузках потребление воды увеличивается.

Пить воду лучше всего свежую, а кому нравится щелочная минеральная, можно добавлять и ее. Пить не торопясь, небольшими глотками, смакуя.

Хорошо в течение всего дня держать рядом с собой стакан с водой и время от времени отхлебывать из него. Хорошо также пить один стакан натощак (чтобы помочь выбросу отходов пищеварения) и один перед сном (запас на ночную работу организма).

А что происходит, если воды поступает меньше минимального объема? Кровь и лимфа, не получая свежей жидкости, начинают использовать воду многократно. Итог — отходы «носятся» вперед-назад, угнетая организм. Кроме того, природа человека устроена так, что в первую очередь снабжаются жизненно важные органы — сердце, мозг. А, скажем, в ободочную кишку воды при ее общем дефиците поступает много меньше обычного. Но здесь ведь продукты распада, которые надо выводить из организма! К тому же в поисках воды организм всасывает через стенки сосудов жидкость, содержащую шлаки, что вызывает недомогание, головные боли, невротические реакции, преждевременную потерю стенками сосудов эластичности.

После утренней гимнастики в любую пору года полезно принимать ванну с освежающей прохладной водой. Нет ванны — душ. И его нет — таз с водой. (Кстати, начинающие должны понижать температуру воды от утра к утру не «через не могу». Никакого насилия над собой!) Затем в воде или выйдя из ванны сильно и с удовольствием разотрите себя пальцами. Когда тело станет почти сухим, не вытираясь, наденьте белье. И буквально сразу вы ощутите согревание собственного тела.

Хорошо обмывать тело и перед сном, но уже водой теплой и насухо вытираясь. Если разладился сон, полезно минут пять попарить ноги, а потом, растерев их полотенцем, улечься в постель в удобной позе для отдыха.

Против простуд и гриппа рекомендуется промывание носоглотки водой комнатной температуры (с добавлением 3 % -ной перекиси водорода) по утрам и перед сном. Для этого, погрузив нос в миску (глубокую тарелку, ковшик из ладоней), нужно втягивать жидкость через нос в рот, попеременно зажимая пальцем то одну, то другую ноздрю, и так несколько раз. А чтобы не осталось воды в пазухах носоглотки и она не попала случайно в дыхательные пути, можно согнуться вперед в поясе и потрясти головой вправо-влево и вверх-вниз.

Конечно, очень полезны купания в море, озере, реке. Само собой разумеется, что в гигиену входят и «капитальное» мытье в горячей воде с мылом не реже 1—2 раз в неделю, и частая смена белья, и сон не в дневном белье, а в специальном, ночном, что дает ощущение свежести и приносит лучший отдых.

Позаботьтесь о полноценном сне. Приучите себя спать в позе, удобной для сна. Лягте на правый бок, ноги вытянуты (колени можно подобрать). Правая ладонь под голову, левая сверху вдоль туловища (так мы ложились в детстве). Дыхание спокойное, утихающее, ритмичное. Снимите сначала напряжение тела — с ног до головы. Мысли в сторону. И вы постепенно уйдете в сон глубокий и потому без сновидений, хорошо

освежающий.

ГЛАВА 4 ЗАКАЛИВАНИЕ

Всем известны очищающие, закаливающие и в конечном счете оздоравливающие свойства воды. Вода обновляет энергетику организма, способствует удалению «прилипших» за день чужих вибраций, дает человеку силы и спокойствие. Очищающие процедуры в большинстве своем не мыслимы без воды. На основе воды приготавливаются отвары и настои, клизмы, промывания, примочки и растворы перекиси водорода для наружного применения и питья.

Рассмотрим некоторые закаливающие водные процедуры.

КОНТРАСТНЫЕ ОБЛИВАНИЯ

Контрастные обливания с разницей температур в 10—15 °С необходимы ежедневно по утрам, после гимнастики, и вечером. Желательно проводить контрастные обливания на открытом воздухе, но можно и в ванне.

Примите такую позу, при которой верхняя часть тела находилась бы в горизонтальном положении. Вначале верхнюю часть тела только смочите. Первую порцию воды лейте сначала на правую руку и плечо, затем на спину между плечами от шеи до 7-го шейного позвонка. Всю спину следует обливать целиком 3—4 раза, особенно же обильно шею. Заканчивайте обливанием левого плеча и руки.

Вторую порцию воды выливайте на область 7-го шейного позвонка. Далее — на всю спину и на весь позвоночник. Обливая зону всего позвоночника холодной или горячей водой, мы воздействуем на весь организм тонизирующе или успокаивающе, так как на позвоночнике сосредоточены рефлекторные точки всех органов.

При заболевании нервной системы недопустимо обливать позвоночник интенсивно и долго, так как воздействие струи воды в этом случае равнозначно уколам. Во время процедуры вы можете регулировать температуру воды, направление и силу струи. Но чем ровнее выливается вода, тем легче переносится обливание.

Заканчивайте процедуру обливанием рук. Голову обливать не стоит. Верхнее обливание полезно закончить обливанием коленей, так как эти обливания считаются укрепляющими средствами. Они регулируют кровообращение, электризуют тело и не имеют противопоказаний.

Получив удовольствие от обливания, увеличьте температуру воды до такого уровня, который вы можете терпеть. Затем сделайте очень холодную воду и обливайтесь ею в течение 30 секунд. Перед охлаждением всего тела не забывайте смачивать лицо. После этого снова облейте горячей водой.

Заканчивайте процедуру обливанием холодной водой, стараясь выдержать минуту и больше. Резкое кратковременное обливание ледяной водой не убивает забрать много тепла у организма, но сильно влияет на нервную систему, запуская иммунные процессы и процессы терморегуляции.

Вместо вытирания тела полотенцем и растирания некоторые специалисты по водолечению рекомендуют делать гимнастику для сгревания организма. Важно, чтобы помещение, в котором вы будете находиться после обливания, было достаточно теплым и без сквозняков. Привыкать к «необсушиванию» нужно постепенно. Сначала нужно подвергать этой процедуре отдельные части тела, и только потом весь организм. Если же больной ослаблен, то лучше всего после процедуры лечь в постель, укутаться и согреться.

Правила выполнения процедуры

О Старайтесь равномерно обливать все части тела. Не задерживайте долго струю воды на одном месте. Если у вас нет душа или горячей воды, обливайтесь из ведра или принимайте только холодный душ.

О Постепенно привыкайте к контрастному душу. В первую неделю делайте небольшой контраст температур, а в последующие — увеличивайте, доводя температуру до большей контрастности, а также увеличьте количество смен воды (3—4

раза).

БАНЯ

Русская баня с ее влажным паром и финская сауна с сухим паром — прекрасное средство закаливания, очищения и оздоровления организма. Вместе с паром человек избавляется от шлаков и токсичных веществ, которые не смогли вывести ни кишечник, ни печень, ни соединительная ткань.

Во время банных процедур происходит настоящая тренировка дыхания. Воздействуя и на гортань, и на слизистые оболочки носа, горячий увлажненный воздух служит своеобразным раздражителем. Дыхание становится глубже и чаще, так как при высокой температуре требуются новые порции кислорода.

Учащенное дыхание улучшает воздухообмен в легких, увеличивая вентиляцию легких более чем в два раза. Это в свою очередь увеличивает приток кислорода. Эритроциты вместе с гемоглобином, находящимся в их составе, несут кислород от клетки к клетке. Интересно, что после банной процедуры число эритроцитов и гемоглобина увеличивается. Не забыты будут и лейкоциты. Благодаря банному жару они тоже получают свежие импульсы, что усиливает их главную функцию — уничтожение микробов.

Издавна в русской бане не обходились без холодной воды. После банного жара ныряли в прорубь, снег, а теперь — в бассейн или под холодный душ. Закаливание в бане как раз и состоит в разумном сочетании таких раздражителей, как жар и холод. Но, конечно, человек должен быть к этой процедуре подготовлен.

Рассмотрим механизм попеременного воздействия на организм высоких и низких температур. При холоде кровеносные сосуды сужаются. Кровь сразу устремляется к внутренним органам, к сердцу. Вследствие этого даже после холодной воды ощущается покалывание во всем теле и приятный прилив тепла. Затем поток крови устремляется от сердца к периферии, расширяя сосуды снова. Как результат, ритм сердца усиливается. Это значит, пора возвращаться в жаркую баню.

Это хорошая тренировка для сосудов и кровообращения. Закаливающие контрастные процедуры нормализуют частоту сокращений сердца и дыхания. Таких же результатов достигает и спортсмен благодаря умело построенной тренировке.

Правила выполнения процедуры

О Принимать банные процедуры желательно лежа.

О Не спешите встать с полка. Сначала присядьте, а потом постепенно вставайте. Если вы резко встанете, то кровь схлынет к расширенным сосудам ног, оставив голову без питания. Это не раз являлось причиной несчастных случаев в бане.

Э Внимательно следите за своим состоянием. Его легко определить по пульсации крови в висках. Если вы чувствуете эту пульсацию и чувствуете, какая она напряженная, немедленно ложитесь и не вставайте, пока не остынете.

О После бани полезно пить очищающие кровь свежесжатые соки. Категорически запрещено пиво после бани.

О Перед тем как выйти на улицу (особенно зимой), посидите некоторое время в помещении для охлаждения. Специалисты по очищению и оздоровлению организма не советуют посещать парилку или сауну тем, кто не прошел очистки кишечника и не практикует раздельное питание. Только когда все ваши внутренние системы будут чисты, питаясь ценными веществами от совместимых натуральных продуктов, парилка и сауна принесут исключительную пользу.

ХОЖДЕНИЕ ПО РОСЕ

Начинать хождение босиком по росе нужно с 10 минут в день. Привыкая, постепенно увеличивайте время процедуры до 45 минут. После ее окончания, не обсушивая ног, наденьте сухие теплые носки и обувь и походите обутыми еще 15 минут.

ХОЖДЕНИЕ ПО КАМНЯМ

Для этой процедуры камни нужно постоянно поливать холодной водой, чтобы Это обуславливает свободное проникновение через них они не высыхали. Дорожки из камней с контрастной температурой устраивают в

качестве одного из многочисленных видов рефлексотерапии. На подошвах расположено намного больше точек, реагирующих на температуру, чем где-либо на поверхности тела, и они мгновенно дают сигналы к запуску всех систем терморегуляции.

ХОЖДЕНИЕ ПО СНЕГУ

Желательно ходить босиком по свежему рассыпчатому снегу. Начинать эту процедуру нужно с закаливания холодной водой и хождения по снегу в течение 3—4 минут. Привыкая к ней, нужно постепенно увеличивать время пребывания босиком на снегу. При этом люди получают большое удовлетворение.

В наше время многие целители и доктора пропагандируют этот способ закаливания и исцеления от самых разнообразных болезней. Перед купанием, например, предлагается хождение босиком по воде, вдоль берега моря, реки или озера.

Дома тоже можно закаляться самим и приучать к этому своих детей, начиная с грудного возраста. Это будет хорошей подготовкой для хождения по росе и снегу.

ГЛАВА 5 ДЫХАНИЕ

Удивительный, замечательный, целесообразно устроенный «дом, в котором живет наша душа». Все в нем прилажено друг к другу, все взаимосвязано и прекрасно взаимодействует. Как же не заботиться о содержании такого жилища в порядке? Правильно питать, орошать водой, облучать солнцем. И в первую очередь по потребности снабжать его воздухом и энергией, которой он заряжен.

В том, что дыхание — одно из основных физиологических процессов организма, никого убеждать нет надобности. Дыхание — это совокупность постоянно протекающих в живом организме физиологических процессов, в результате которых он получает из окружающей среды кислород и выделяет углекислый газ и воду. У человека и теплокровных животных обмен кислородом и двуокисью углерода между кровью и воздухом называют внешним дыханием. Сам этот обмен происходит в альвеолах. В легких миллионы альвеол — мельчайших пузырьков, через тончайшие стенки которых идет газообмен с эритроцитами крови, приносимой к альвеолам микрокапиллярами (рис. 1). Альвеолярный воздух отделен от крови, текущей по

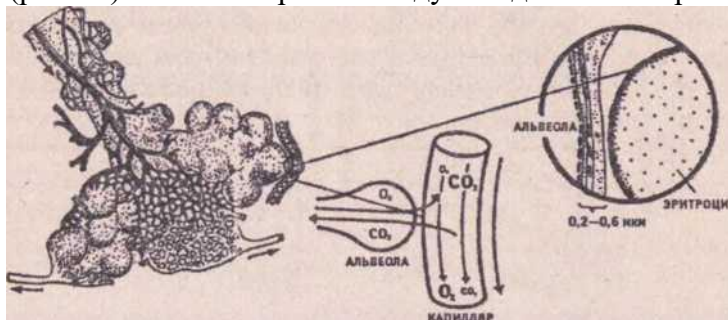


Рис. 1. Схема газообмена в легких

капиллярам Легких очень тонким слоем эпителия и стенкой капилляра.

В легких около полумиллиарда альвеол. Площадь, через которую совершается газообмен, составляет 55 м². За сутки через нее проходит около 10 000 л воздуха.

Рекомендуется дышать с максимальным использованием объема легких. В этом залог большой жизнеспособности организма, так как в нем полнее и глубже текут все обменные процессы. Чем полнее вдох и выдох, тем больше здоровья, тем меньше простудных, легочных и иных заболеваний. Чем больше альвеол вовлекается в работу,

тем больше кислорода поступает в организм. Стало быть, при глубоких вдохах-выдохах легкие делают базу жизнеспособности организма вдвое-вчетверо фундаментальнее.

Смену воздуха в альвеолах (вентиляцию легких) обеспечивают мышцы, которые своими периодическими сокращениями — 14—16 раз в минуту — увеличивают грудную полость и этим растягивают и легкие, в которые втекает воздух. При вдохе в плевральной полости увеличивается подсос (падает давление). Главная дыхательная мышца — диафрагма (рис. 2).

При спокойном дыхании за один вдох и выдох в легких сменяется 0,5 л воздуха. Функциональная способность легких зависит от их жизненной емкости (объема). Это количество воздуха, выдыхаемое максимальным выдохом после максимального вдоха.

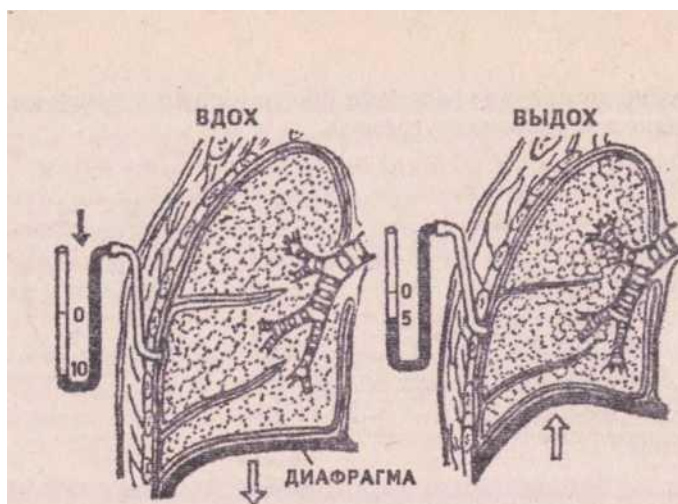


Рис. 2. Схема вдоха—выдоха

Дыхание обеспечивает также эластичный, ритмичный и важный для жизнедеятельности организма массаж внутренних органов. Этот массаж происходит за счет сокращения мышц, участвующих в процессе дыхания. В результате печень, железы, селезенка, каждая складочка кишечника и желудка, почки и мочевого пузыря, артерии и вены — все получает свою порцию мягкого побуждения к нормальной работе. А они, в свою очередь, отдают затем все самое лучшее в фонд жизни целого, единого организма.

В процессе дыхания мало механически наполнять легкие. Чрезвычайно важно при этом мысленно — волевым усилием создавать образ вливающейся с воздухом той самой Энергии, которая всему в природе дает импульс. Хорошо бы говорить себе: «Вот она вливается, вот она уже идет и разливается по всему организму, вот она оживляет мышцу, клетку мозга...» Без нее, этой созидательной Энергии, ничто в природе не совершается.

Это психологическое усилие имеет хорошие последствия — сразу чувствуется прибавление здоровья, энергии, жизненной силы.

Итак, дышать надо уметь. Если человек разучился дышать естественно, как в детстве, то это можно и нужно поправить с помощью дыхательных упражнений.

Исследования, проведенные учеными Московского научно-исследовательского института уха, горла и носа, показали: непосредственной причиной заболеваний, возникающих при нарушениях внешнего дыхания, является не нарушение газообмена, а неправильный режим дыхания. Именно это влечет за собой расстройство функций различных органов и систем: сердечной деятельности, работы желудка, почек и т. д.

Известно, как тяжело отражается на здоровье (особенно детей) очень безобидная с виду привычка дышать не носом, а ртом. Сразу начинаются нарушения физического и психического развития, нередко приводящие к узкогрудости, малокровию, похудению,

заболеванию желудочно-кишечного тракта.

Помогают вернуть нормальное дыхание дыхательные упражнения, основанные на полном дыхании.

Стоя или сидя прямо, с развернутой грудью, делайте выдох до конца, а затем усилием диафрагмы старайтесь максимально выдвинуть живот вперед. Таким образом, создавая вакуум в нижней части легких, вы заполните его некоторым объемом воздуха. Потом, не отпуская живота, вдыхая воздух, раздвиньте средние ребра. Затем — верхние ребра вплоть до ключичных (поднимая ключицы кверху). При этом легкие хорошо наполняются воздухом. Но чтобы он попал в самые окраинные легочные клетки, надо, задержав (на конце вдоха) дыхание, втягивать живот — сколько сможете. Тогда от движения диафрагмы снизу вверх легкие еще больше «раздуваются», раздвигая и грудную клетку. Несколько секунд — и, не опуская диафрагмы, сделайте медленный выдох.

Разделение на элементы сделано единственно ради удобства разъяснений. На самом же деле вдох и выдох идут плавно, единым непрерывным движением. Так, как мы и дышали в детстве. Совершенно автоматически. Как дышит каждое живое существо, живущее по природе и на природе.

Навсегда следует усвоить: дышать только носом, а не ртом. Тогда воздух очищается и согревается, взаимодействует с окончаниями обонятельных нервов — сигнализаторов качества воздуха. В противном случае в легкие попадает неочищенный и несогретый воздух. А это может привести к заболеванию дыхательных органов и всего организма.

Дыхание идет в определенном, ненатянутом ритме. Дышите, скажем, так: вдох — 8 секунд, задержка дыхания — 4, выдох — 8, задержка — 4. В ходьбе можно синхронизировать дыхание с количеством шагов или биением пульса.

Для оздоровления достаточно 10—15-минутного полного дыхания в день, и это оградит вас от острых респираторных заболеваний.

Полное дыхание хорошо применять во всех «простудных» условиях и ситуациях: сквозняки, промокшие ноги, переохлаждение. Оно полезно для профилактики и для быстрого согревания. Привыкнув к этому способу дыхания, вы не захотите вернуться к прежнему: уж очень хороши будут результаты, самочувствие. Вы не станете, разумеется, полным дыханием дышать постоянно, но навсегда сохраните этот метод.

Официальная медицина не отвергает полезности полного дыхания, однако ведущие клиницисты и физиологи предостерегают больных гипертонической болезнью III стадии, перенесших инфаркт миокарда, инсульт и пр., от длительных задержек вдоха. Для них повышающееся при задержке дыхания на вдохе давление в малом и большом кругах кровообращения небезопасно. Куда целебнее задержка на выдохе. Что ж, специалистам и последнее слово. А пока заметим: если не переусердствовать, то вреда от задержки на вдохе и выдохе не будет.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Принимая полное дыхание за основу, полезно выполнять специальные дыхательные упражнения. Приводим некоторые из них.

Очищающее дыхание Сделав медленно полный вдох, ненадолго задержите воздух и потом короткими и сильными толчками выдыхайте его через губы, сложенные трубочкой, не надувая щек. Это выветривает задержавшийся в легких остаточный воздух, углекислоту. Обычно этим видом дыхания заканчиваются многие упражнения.

Голосовое дыхание Сделав полный вдох, задержите воздух, а потом одним резким усилием выдохните через открытый рот. Можно с резким звуком «ха». Можно с протяжным окончанием «о-о-у-у-м», замкнув губы в конце выдоха. Повторите 2—3 раза и закончите очищающим дыханием.

«Оживляющее» нервы дыхание Сделав полный вдох, задержите воздух на несколько секунд. Тут же вытяните расслабленные руки вперед, потом сожмите пальцы

и кулаки и, наращивая напряжение до предела, притяните кулаки к плечам, затем медленно и с силой (будто отталкиваясь от стен) разведите в стороны и быстро верните кисти к плечам. Повторите последние движения 2—3 раза, а затем, расслабляясь, с силой выдохните через рот.

В конце сделайте очищающее дыхание.

ГЛАВА 6 ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Дыхательные упражнения связаны с другими упражнениями — физическими. В самом деле, ведь при «чистом» дыхании упражняются мышцы, органы, все клеточки организма, вплоть до самых глубоких.

Одной из причин, усугубляющих заболевания (особенно опорно-двигательного аппарата), является ограничение движений. Ведь физические упражнения не только развивают мышцы и улучшают кровообращение, но и способствуют питанию костей, нормализуют работу суставов. Кроме того, замечено, что пассивные люди хуже переносят стресс.

По мнению ученых, физические упражнения не должны быть просто тренировкой тех или иных групп мышц. Важно их воздействие направить на те или иные внутренние органы или системы, чтобы нормализовать, улучшить их функции. Предлагаемые упражнения отличаются именно такой направленностью, высокой избирательностью их физиологического воздействия на внутренние органы и регуляторные системы организма.

Учитывая недостаток времени у теперешнего занятого человека, мы предлагаем далеко не все упражнения. Но даже этих упражнений, если их делать осмысленно, с надлежащим вниманием и благожелательностью, вполне довольно для конечных целей.

С этих упражнений можно начинать новый день, а можно и прибегать к ним по мере надобности в иной час. На этот счет лучшие советчики себе — вы сами. Учитывайте склонности своей натуры, лимит времени, поставленные перед собой задачи, возраст, время года. Вчитайтесь, отберите для себя упражнения и делайте.

Но при всегдашнем условии: во время упражнений ни о чем, кроме упражнений, по возможности не думать, ничего не слышать, не видеть. И делать непременно с удовольствием никаких «через не могу», никаких «лишь бы помахать руками и подвигать ногами» — от этого толку мало.

Делать упражнения можно не ранее чем через 3 часа после еды или за полчаса до нее. Максимальный эффект от упражнений — на рассвете.

Упражнение I

Встаньте прямо. Руки без всякого напряжения — в стороны на уровне плеч. Медленно сделайте полный вдох. Задержав дыхание, как можно быстрее делайте мелкие круговые движения руками, не позволяя им выходить вперед за линию груди. Вращайте то в одну, то в другую сторону. Продолжайте, пока держится

вдох. Затем, опуская расслабленные руки, медленно выдыхайте. Потом — очищающее дыхание.

По скорости и силе эффекта это удивительное упражнение. Сразу — прилив бодрости, каждая клеточка пробуждена... С него можно начинать серию любых упражнений. Оно и в любой час, при любой вялости хорошо. (Если вы перед тем засиделись или залежались.) Все как рукой снимает. Попробуйте!

Можно усилить действие, если в конце вращения руками, продолжая не дышать, согнуться в поясе, вытянув руки вперед, и несколько секунд с силой сжимать натуральную или воображаемую трость до дрожи в руках.

Упражнение II

Вдохнув, поднимите руки вверх ладонями вперед, большие пальцы должны соприкоснуться. Затем, не сгибая колен и рук, медленно нагибаясь и выдыхая, достаньте кончиками пальцев или (лучше) ладонями пол. Плавно вдыхая, вернитесь к положению стоя или даже перегибаясь в пояснице назад, насколько удастся. Повторяйте

упражнение, но не доводите себя до усталости. Дыхание не задерживайте. Выполняйте движения ритмично, фиксируя внимание на дыхании.

Упражнение III

Руки на бедрах. Медленно наклоняйтесь вперед, потом назад, влево, вправо. Дышите ритмично.

Упражнение IV

Руки на бедрах. Поднимитесь несколько раз на носках, как на пружине, каждый раз задерживаясь на верхнем положении. Колен не сгибайте, пятки держите вместе. Дышите ритмично. Со временем делайте упражнение на одной ноге попеременно. Это упражнение отлично развивает мышцы голени, голеностопные суставы, укрепляет сухожилия.

Упражнение V

Ноги на ширине плеч. Приседайте, перенося тяжесть то на пятки, то на носки. Дышите спокойно. Это хорошо развивает суставы и мышцы ног, укрепляет сухожилия.

Упражнение VI

Руки в стороны. Держите их напряженными, раскрыв кисти. С силой быстро сжимайте пальцы вместе, снова раскрывайте. Дыхание не задерживайте.

Упражнение VII

Стоя прямо, разверните ладони опущенных вдоль тела рук наружу до предела. Задержитесь в таком положении как можно долго. Прodelайте это упражнение и во время ходьбы. Дышите ритмично. Упражнение полезно для приобретения красивой осанки.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ И СОВЕТЫ

Проснувшись, хорошо начинать день с глубокого вдоха, потом, задержав его, сладко потянуться, вытягивая при этом то одну, то другую ногу пяткой вперед до предела. Медленно выдохнуть, на несколько секунд расслабиться. Затем протянуть руку за стаканом воды, приготовленным у изголовья заранее, и медленно, с удовольствием выпить, представляя себе, что вы ополаскиваете все внутри.

Приступать к выполнению всех упражнений рекомендуется каждый раз с благожелательным настроением и терпеливостью, основанными на убежденности в хороших результатах. В противном случае лучше перейти к занятиям иными делами — от «лишь бы как» пользы не ждите.

Если упражнение дается с большим напряжением или вызывает недомогание или просто неудовлетворенность, отложите его пока в сторону. Исполнение обязательно должно вызывать удовольствие и хорошее самочувствие. Переходите к другим упражнениям, а к этому вернитесь попозже.

Все упражнения следует делать в хорошо проветренной комнате и на чистой подстилке или коврик. Дышать только носом. Результатов от упражнений можно ожидать лишь при регулярности в занятиях.

ГЛАВА 7 КОРРЕКЦИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Коррекция позвоночника играет одну из главных ролей в поддержании здоровья. Линия позвоночника у людей такова, что делает мышцы тела способными преодолевать силу земного притяжения и держать спину прямо. Если же мышцы ослабнут, это может привести к обвисанию живота, болям в спине от основания шеи до крестца, ослаблению икроножных мышц и мышц бедер, окостенению поясницы. Если осанка нарушена, начинается смещение позвонков, возникают грыжи межпозвоночных дисков, вывихи, ушибы, воспаления, остеохондроз.

Ко всему этому может привести уже в детстве зарождающаяся неправильная привычка ходить, сидеть, стоять. Поэтому очень важно научиться правильной осанке, чтобы не деформировалась скелетно-мышечная система.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Правильную осанку можно выработать путем выполнения специальных упражнений.

1. Исходное положение: стойка у стены в положении правильной осанки. Сделав шаг вперед, сохраните позу в течение 2—3 секунд. Вернитесь в исходное положение. Проверьте осанку. Повторите 8—10 раз.

2. Исходное положение то же. Шаг вперед, руки в стороны. Присядьте, руки вперед. Сидя руки разведите в стороны, опустите вниз. Вернитесь в исходное положение. Следите за сохранением правильного положения головы, плеч, живота, таза. Повторите 8—10 раз. Выполняя эти два упражнения, на голову можно положить книгу.

3. Сидя на стуле, поднимите руки в стороны, вверх, сведите лопатки. В этом положении согните руки, положите ладони на лопатки как можно ниже. Локти максимально разверните. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10—12 раз.

4. Исходное положение то же. Правая рука вверх, левая вниз. Согните руки в локтях и постарайтесь соединить пальцы обеих рук за спиной в «замок». Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, меняя положение рук, 6—8 раз.

5. Исходное положение то же. На каждый счет подавайте вверх плечи вперед и назад. Повторите 10—15 раз.

6. Сидя на краю стула, руками обопритесь о сиденье, локти должны быть отведены назад. Сильно прогнитесь в грудной части позвоночника, голова назад. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.

7. Стойка на коленях с опорой на руки, голова опущена. На счет «раз» — прогнитесь, голову вверх, старайтесь сильнее напрячь мышцы поясницы. На счет «два» — согните спину, голову вниз. Повторите 10—15 раз.

8. Положите на голову книгу и ходите по комнате, совершая различные движения руками (в стороны, вперед, вверх), с легкими и глубокими приседаниями.

Более доступных и вместе с тем эффективно лечащих спину методов, чем перечисленные выше, вряд ли можно найти. Желаем вам благополучно привести себя в норму.

Постоянно следите за осанкой!

МАССАЖ СПИНЫ И ПОЗВОНОЧНИКА

Глубоко и тщательно промассируйте ягодицы, разминая все уплотнения. Сразу эти уплотнения не прощупываются из-за большой массы мышц. Очень хорошо помогает массаж ягодиц, крестца и копчика при болях в спине. Отведите руки назад, сделайте поглаживания круговыми движениями пальцев от позвоночника к бокам.

Таким же образом сделайте пощипывание. Снизу вверх, потом сверху вниз тщательно обойдите круговыми прощупывающими движениями каждый позвонок.

Пройдите всю кожу спины движениями, напоминающими выжимание теста (много раз).

Затем — круговые поглаживания. Нежные медленные поглаживания ладонями спины от ягодиц до плеч. Постепенно раздвигая пальцы, обведите плечи, замедлив движение. Плавное закруглив движение на плечах, обхватывая всю спину расставленными пальцами, проведите руками до бедер и снова вверх (от 5 до 10—15 раз).

Выполните перебирание кожи снизу вверх. Растирание боковой стороной кулака круговыми движениями. Сделайте выжимание кожи, мышц (как тесто), поперечное пиление ребрами ладоней, двигающимися близко друг от друга.

Сделайте массаж позвоночника, крестца, копчика, тазовых костей прощупывающими движениями. Массаж крупных мышц спины, проходящих вдоль позвоночника, полезен и приятен. При этом мышцы размягчаются, приобретают эластичность, возникает также психологический эффект: ощущение расслабления и

улучшения самочувствия. Исходное положение: лежа на животе на мягком основании. Массажист кладет руки на спину больного у остистых отростков и, надавливая кончиками больших пальцев на мышцы спины, массирует их в направлении от позвоночного столба, начиная с основания шеи до крестца. Движения пальцев должны быть плавными и мягкими, но вместе с тем достаточно сильными, чтобы воздействовать на глубоко лежащие ткани. Процедура не должна причинять боль.

Промассируйте или потрите кончиками пальцев верхний и внутренний участки лопатки — место прикрепления мощной мышцы шеи, поднимающей лопатку. Вначале процедура причиняет боль, однако очень скоро она исчезает, при этом в области плечевого пояса можно почувствовать легкое тепло. Продолжительность массажа 3—4 минуты.

Очень хорошую помощь в массаже может оказать обыкновенная скалка веретенообразной формы, обернутая полотенцем. Во-первых, она позволит растирать целлюлитные уплотнения на спине, ягодицах, бедрах, ногах и т. д. Во-вторых, поможет расслабить стойкий спазм в мышцах, который вызван патологией во внутренних органах и наоборот. Подложите скалку, например, под копчик. Постепенно передвигайте скалку вверх. Лягте на бок, подложите скалку под ребро. Расслабьтесь. Если массы тела не хватает, чтобы прочувствовать боль, то сгруппируйтесь так, чтобы вес на расслабленное место был больше.

Напоминание: наружной боли в здоровом теле не должно быть, даже если сильно давить на кожу.

Необходимо также массировать «скованные» и болезненные мышцы в области между лопатками. Исходное положение: лежа на животе. Массажист кладет ладони на лопатки больного. Необходимо напрячь мышцы между лопатками, соединяя их. Сохранять это положение в течение 5—10 секунд. Одновременно с расслаблением мышц массажист надавливает на лопатки больного в разные стороны так, что они отходят от позвоночника, насколько это возможно. Повторить 5—10 раз. Этот массаж улучшает работу важных мышц, фиксирующих положение лопаток.

Закончите массаж нежными, как касания паутинки, поглаживаниями (10—15 раз). Желательно полежать, продолжив расслабление.

ГЛАВА 8 ПИТАНИЕ

Лаконичное подтверждение важности правильного питания содержится в высказывании Мэхандаса Карам-чанда Ганди: «В 999 случаях из тысячи можно излечиться с помощью правильной диеты...» В самом деле, можно и правильно дышать, и закаляться, и регулярно делать физические упражнения, но достичь положительного результата в жизнедеятельности организма без надлежащего питания, дополнительно снабжающего ткани организма кислородом, вряд ли удастся.

Речь пойдет о вещах в общем-то элементарных, которые врачи-диетологи, физиологи и клиницисты европейской школы неустанно повторяют своим пациентам с давних времен. Самое главное — не переедать и не сваливать все продукты в кучу... Ни при каких обстоятельствах. Ведь эффект от переедания примерно таков же, как и от передозировки в принципе целительных средств — солнечных ванн, купаний, лекарств, упражнений и приема перекиси водорода. Твердо придерживайтесь правила: важно не сколько съел, а сколько твой организм усвоил.

Обмен веществ непрерывен, но вместе с тем при обмене действует основной закон: сначала затрата энергии, а потом ее восполнение. Не стоит жить впроголодь, постоянно поститься, бичуя тело. Изможденные последователи таких систем плохо приспособлены к труду. Переедание и голодание — это крайности. Чтобы человек имел добрый запас мышечной и духовной энергии, он должен получать все для восполнения всех своих трат и в максимально усвояемом виде.

Приходилось ли вам наблюдать, как поступает животное? Ни одно из них, пока оно действительно не захочет есть, к пище и не прикоснется. А если, например, собака

из опасения, что другой пес схватит ее пищу, все-таки заглотнет ее, она, как правило, тут же возвратит ее из желудка обратно. Так велит ей инстинкт, которого все живое привыкло слушаться безоговорочно. Более того, заболевшее животное также неукоснительно следует указаниям мудрого инстинкта: оно не станет есть, пока не выздоровеет. Иначе говоря, природа предоставила полную свободу автоматической нормализации всех процессов в организме.

Основоположник европейской медицины Гиппократ еще 23 столетия назад сказал, что природа действует автоматически, без размышлений. Поэтому и нам слушаться надо не сосания «под ложечкой» (это указывает лишь на выделение пищеварительных соков в привычный для еды час), а истинного чувства голода. Но как узнать это чувство безошибочно? В детстве мы инструкций не ждали, естественное желание появлялось само и узнавалось сразу. Рука тянулась к куску хлеба или яблоку, и мы с удовольствием жевали. Когда есть не хотелось, не всегда шли на уступки взрослым, даже под страхом наказания. Вернитесь к прочно забытому — дождитесь хоть раз такого момента, когда, взяв корку черствого хлеба в рот, вы ощутите желание ее жевать.

Следующий вопрос: сколько съесть? Теоретически — ровно столько, чтобы восполнить траты энергии. А практически — к вашим услугам справочные таблицы диетологов (с учетом возраста, сезона и т. д.) плюс инстинктивное «стоп», чтобы не переедать. И такой чисто эмпирический подход, указываемый гигиенистами и врачами: вставай из-за стола с желанием съесть что-нибудь еще. Условно говоря, каждому отмерено съесть за жизнь определенное количество пищи, и чем скорее человек поглотит эту норму, тем скорее приблизит свой конец.

Организм, не справляющийся с перееданием, подает сигналы бедствия общим недомоганием, диспепсией, несвежим цветом лица, дурным запахом изо рта и т. п. А потом начинаются болезни и посерьезней.

Отдавайте предпочтение молочно-растительным продуктам, как наиболее подходящим для человеческого организма. Очень полезны продукты, содержащие витамин С, усиливающий выработку перекиси водорода в организме. Еще одно требование к питанию: надо стремиться употреблять свежую пищу и постараться избегать «вчерашних» блюд — полезность такой пищи куда меньшая. И вообще, считается лучшей пищей та, которую можно не обрабатывать на огне, так как при такой обработке натуральные продукты теряют кислород и витамины. Но поскольку такого правила практически невозможно придерживаться, мы даем градацию полезности пищи в зависимости от способа ее приготовления.

Наилучший способ приготовления — на пару или мягкое томление (издавна в русских печах за загнеткой в глиняных горшочках, в чугунках томились и каши, и овощи). И в паровой и в томленной пище больше сохраняется полезных веществ.

Далее идет пища вареная. А вот пища жареная считается нежелательной. В жареных продуктах кислорода нет вообще, и для переработки этих «мертвых» продуктов организм затрачивает кислород, которого и так не хватает. Поэтому врачи народной медицины предостерегают: «Бойтесь сковородок!». (Кстати, ничего нового для диетологов и медиков в этом нет.)

Ну а пищу в копченом и соленом, в вяленом и консервированном виде все считают лишенной кислорода и витаминов, а значит «мертвой». Куда полезны квашения, содержащие большое количество кислорода. А таким продуктам, как свежие (с огорода) фрукты, ягоды, овощи, зелень вообще не ставится никаких преград.

За сотни тысяч лет эволюции между природными продуктами и организмом человека выработано естественное равновесие: человек не захочет съесть больше фруктов и овощей, чем ему это в данный момент необходимо. Попробуйте после насыщения съесть лишнее яблоко или апельсин: они вам покажутся горькими или кислыми. Сама природа говорит «стоп», когда вы не испытываете потребности в пище.

Теперь о мясе. Не рекомендуется употреблять его ежедневно, и тем более трижды в день. А ведь, как правило, во время завтрака мы привычно тянемся к бутерброду с колбасой, в обеденный час ищем в меню первое с мясом и второе из мяса. И ужин, к сожалению, также не обходится без мяса. Такого расточительства человек не имеет права себе позволить (вовсе не из экономии личного бюджета). Если он хочет прожить жизнь долгую, без раннего старения и одряхления, ему необходимо сократить свой мясной рацион. Вспомним, например, посты, имеющие, помимо религиозного объяснения, глубокий физиологический смысл.

Само собой разумеется, что причины болезней и раннего старения кроются не только в избыточном потреблении животных белков. Здесь сказываются и малые физические нагрузки, и загрязненность атмосферы, и стрессовые ситуации, и неумение правильно дышать. Но все же неумеренное потребление мяса в этом перечне стоит на одном из первых мест.

Завтракать лучше не сразу после пробуждения, а ужинать — не позднее чем за 2 часа до сна. Лучше, если обед, как и завтрак с ужином, будут в твердо установленный час. В еде не торопитесь и приступайте к ней с благожелательным настроением. Тщательно разжевывая пищу, надо еще «поощрять» добрые результаты мысленным представлением о жизненной энергии, которую вы извлекаете из еды. Это значит, что есть надо, не механически поглощая пищу, а ощущая от нее удовольствие, понимая, что она приносит вам пользу и здоровье.

Теперь поговорим о необходимости нейтрализации среды организма.

НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ СРЕДЫ ОРГАНИЗМА

О какой нейтрализации идет речь? Из химии известно, что бывает щелочная среда, кислотная и нейтральная. Наш организм в здоровом состоянии нейтрален. Кислота и щелочь постоянно нейтрализуют друг друга. Например, пища попадает в желудок, где кислота переваривает ее, а потом в двенадцатиперстной кишке эта кислота нейтрализуется щелочной средой.

А теперь вспомним о том, что натуральные продукты питания делятся на два вида с точки зрения содержания кислоты и щелочи. Наш организм сам «знает», что и когда есть, если с самого глубокого детства не задавили его волю неправильным питанием. Ведь дети едят все продукты в отдельности, пока взрослые не заставят смешивать все в кучу. Животные и птицы тоже никогда не смешивают пищу кислую с пищей щелочной.

Трудно устоять перед ароматными запахами из кухни, где готовится жареное мясо, сдобренное специями, а в духовке румянится кулебяка с начинкой из рыбы, мяса, гречневой каши, капусты, яиц!.. Человек становится рабом, заметьте, не желудка, а органов зрения, обоняния и осязания, рабом привычки. С этого начинаются сбои во всем организме, который перенапрягает силы, стараясь нейтрализовать свою среду. В конце концов, он устает и сдается.

Среда нашего организма становится или кислой, или щелочной, что является отклонением от нормы и ведет к возникновению заболеваний и неминуемой смерти. Чтобы этого не произошло, нужно срочно вернуть нейтральную среду организму, наладив раздельное питание.

РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

По вопросам раздельного питания вы можете найти издание в любом книжном магазине. Это говорит о том, что методику адекватного раздельного питания по достоинству оценили многие и стараются ей следовать. Мы же коротко расскажем о преимуществах этой методики питания.

Раздельное адекватное (тождественное) питание характеризуется тем, что не запрещает есть привычные и любимые продукты, за исключением продуктов очевидно вредных для здоровья. Наш организм может ежедневно получать те вещества, к которым он привык, и в любых необходимых ему количествах. Единственное условие этого питания — раздельное употребление продуктов, содержащих белки и углеводы.

К белковой пище относятся: мясо, рыба, яйца, бульоны, баклажаны, грибы, фасоль и бобовые, орехи, семечки. К углеводам относятся: хлеб, крупы, картофель, сахар, мед.

Но почему их нельзя употреблять вместе, ведь все наши бабушки и прабабушки ели мясо с хлебом и вермишелью?

Причина запрета в том, что одновременное употребление белков и углеводов создает напряжение в процессе переваривания и ведет к перерасходу желудочно-кишечной биохимической энергии. Рассмотрим этот процесс подробнее.

Белки перевариваются в желудке полтора-два часа, а углеводы — 15—20 минут. Постепенно поступая из желудка в двенадцатиперстную кишку, переварившиеся углеводы увлекают с собой и части не успевших перевариться белков. В кишечник попадают не переваренные белки. Последствия этого вполне понятны.

Белки в желудке перевариваются кислым ферментом, а углеводы — щелочным. Нейтрализуя друг друга, кислота и щелочь заставляют организм выделять дополнительные порции кислотного фермента на переработку белков (мяса), но при этом вся масса углеводов (хлеба и вермишели) оказывается непереваренной.

Но в отдельности и белки, и углеводы можно в любых количествах мешать с жирами, овощами (кроме картофеля, который содержит углеводы), фруктами (кроме бананов, которые тоже содержат углеводы), зеленью, сухофруктами, ягодами, соками. Исключите из своего рациона бульоны, так как энергетические затраты на переваривание бульона в 30 раз превышают затраты на переваривание мяса. Поэтому категорически запрещается кормить ослабленных больных бульоном. Промежуток между тем и другим питанием должен быть как минимум 2 часа.

Многие не хотят питаться по методике, которая предполагает отказ от любимых пельменей, пирогов с начинками и т. д. Но ваше здоровье зависит во многом только от вас. Следует выбрать между привычками и разумным отношением к здоровью.

Часто методика раздельного питания спасала людей от хронических заболеваний, способствовала похудению и восстановлению бодрости духа. Последовательное отношение к очищению организма и к его раздельному питанию сделает вас неуязвимыми для болезней.

Не бойтесь и не ленитесь начать. Вы сами не заметите, как привыкнете к такому способу питания. Ваш организм начнет чувствовать продукты. Вскоре он будет сам отказываться от несовместимой пищи, и вы выберете из обильного стола только то, что совместимо, быстро и легко усваивается.

Характерной особенностью для этого питания является необычная легкость после обильного обеда. Почему? Организм сохранил энергию, не переваривая то, что переварить нельзя, и этим самым оградил кишечник от токсичных веществ. Начался процесс постепенного исцеления: прошли мучившие человека боли и признаки болезней. Кровь получила только полезные вещества, снабдила ими все системы организма и вымыла из него то, что отложила за годы неправильного питания.

Часто заболевания сердца и других органов возникают в результате сбоя клапанов. Советуем есть больше чеснока, если нет противопоказаний. Этот продукт уникален тем, что содержит вещества, которые очищают желудочно-кишечный тракт и восстанавливают систему клапанов в организме.

Грамотным питанием вы обеспечите организм всем необходимым и сохраните силы для борьбы с болезнями.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, оздоровительное действие на организм оказывает лишь совокупность оздоровительных мероприятий: применение перекиси водорода, самовнушение, очищение организма, соблюдение гигиены, ритмичное дыхание, физические упражнения, коррекция позвоночника, закаливание, рациональное питание, умение

хорошо трудиться и отдыхать. И если хоть один из элементов этого перечня выпал, качество здоровья и жизни ухудшается. Если же все в отдельности делается хорошо, налицо гармоничное состояние всех систем организма, молодость, бодрость и ощущение радости жизни.

Знайте, что не существует неизлечимых болезней — есть лишь хворые люди: те, кто не хочет ничего делать сам, чтобы восстановить свое здоровье, а пассивно ожидает, чтобы его излечил кто-то другой, менее ленивый. Запомните: $\frac{3}{4}$ человечества умерло, став, может и косвенно, жертвами аптекарей. Ибо лекарства — это средства, потакающие человеческой лени, поскольку человек безынициативный считает, что достаточно принять лекарство, чтобы излечиться, ничего другого можно не предпринимать. Истинное же здоровье требует усилий.

Итак, если вы больны, не копайтесь в своей болезни, а просто измените образ жизни. Если вы сами не подстегнете дремлющие в вас силы, если не положитесь на себя, вы никогда не достигнете того, чего хотите. Пока вы ждете помощи от других и ничего не хотите делать сами, вы будете находиться в бедственном состоянии.

Ответственная за выпуск *В. Н. Волкова*

ООО «Издательство АСТ»

667000, Республика Тыва, г. Кызыл, ул. Щетинкина-Кравченко, д. 31, к. 105 Наши электронные адреса:
WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

ООО «Харвест».

Лицензия № 02330/0056935 от 30.04.04. Республика Беларусь, 220013, Минск, ул. Кульман, д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.

E-mail редакции: harvest2004@mail.ru

Открытое акционерное общество «Полиграфкомбинат им. Я. Коласа». Республика Беларусь, 220600, Минск, ул. Красная, 23.

Эта книга о непривычном применении привычного антисептика: перекиси водорода. Читатель сможет ознакомиться с методами лечения перекисью водорода, рекомендациями специалистов, практикующих такое лечение.

Ціна: 7.72 грн

м Кіровоград

02/04/20085-17-013591-2 П002009 Ц 586821 Леч. Лечение перекисью водорода

www.e-puzzle.ru