

## **«Путь к самому себе».**

Краткий конспект программы по физиологическому очищению организма, реабилитации и восстановлению здоровья.

ГЛАВА ВТОРАЯ  
(дополненная)

Итак, вы прочитали, и, надеюсь, освоили на практике вступительную часть программы «Путь к самому себе». Должен заметить, что для подавляющего количества людей даже этой части достаточно, чтобы основательно поправить состояние своего здоровья. Особенно это замечание относится к тем, кто еще не успел укорениться в болезни, у кого эти неприятные проблемы только формируются. Как правило, это молодые люди от 15 до 25 лет.

Должно быть понятно, что важно периодическое возвращение к этой программе, особенно, если питье чистой структурированной воды станет необходимостью для человека, то это приведет к тому, что организм сам сделает все для того, чтобы крупных проблем со здоровьем не возникало. А мелкие простуды, временные недомогания – дело житейское.

**Не забывайте! Чистота в вашем организме – истинный залог вашего здоровья!**

Никогда не забывайте о том, что второй козырь в сохранении, упрочнении и формировании здоровья – физические нагрузки. Бег, тренажеры, гимнастические комплексы сохраняют физический динамизм организма, его силу. Ведь каждый мускул, каждый орган, каждый кровяной сосуд, не говоря уже о сердечной мышце, требует тренировки. Забывая об этом правиле, мы теряем очень много. В том, что так много сердечно-сосудистых заболеваний виноват не только холестерин, перегрузивший сосудистую систему, но и гиподинамизм: отсутствие достаточных физических нагрузок.

Сегодня разработано огромное количество всевозможных комплексов физических упражнений. Подберите какой-нибудь для себя. Поверьте, вы никогда не пожалеете об этом. Дело в том, что в каждой клетке нашего организма имеются форменные клеточные образования, задача которых в том, чтобы обеспечивать энергией все без исключения процессы, протекающие в нас. И чем больше мы требуем для жизни энергии, тем активнее работают митохондрии. Более того, их количество может увеличиваться, то есть митохондриальная система развивается, растет, увеличивая произ-

водство необходимой энергии, но непременным условием активности митохондрий являются физические нагрузки.

Теперь известно, что огромное количество клеток нашего тела и внутренних органов находятся не в активной фазе, им недостаточно энергии для нормальной жизни, недостаточно питания, кислорода. Они как бы замирают. Находятся как бы в анабиозе. И если это состояние клеток приобретает распространенный характер, то возникают болезни, с которыми чаще всего не удастся справиться. Для примера назову всем известный диабет. Какова терапия диабета? Диета, отказ от сахара, инсулино-замещающая терапия, лекарства, помогающие справляться с побочными результатами диабетического процесса. То есть – симптоматика. Лекарств все больше, диета все жестче, а диабет только набирает силу.

Вот тут бы и вспомнить нам о том, что отдельные клетки поджелудочной железы, отвечающие за производство собственного инсулина, так называемые клетки Лангенгарса, замерли, забастовали. Перестали выполнять свою работу. Почему? Нет сил, нет энергии. Не хватает питания, кислорода. Мощности митохондрий, находящихся внутри этих клеток, не хватает. Тогда как быть?

Восстановить нормальный режим обеспечения жизненных условий для этих клеток. Возможно? Да.

Замечено давно, что всегда, когда проводится системное очищение организма, потребность в инсулино-подобных препаратах, медицинском инсулине быстро снижается. Особенно тогда, когда инсулин, как фармпрепарат не применяется. Как правило, уже во время проведения очищения организма, даже используемую дозу инсулина необходимо снижать, отслеживая уровень сахара крови, чтобы не вызвать гипогликемии. Но, к сожалению, добиться устойчивого снижения сахара крови до нормы удается не часто.

Но удастся! Даже при длительной, долголетней инсулинозависимости.

Каким образом? Что нужно для этого?

*Первое – воля и энергия.*

*Второе – восстановление клеточного питания и обеспечение клетки кислородом и дополнительной энергией.*

*Третье – восстановление жизненной активности митохондриальных систем клеток.*

Что касается первого условия, то без желания, воли, терпения - ничего сделать нельзя. Второе условие мы выполнили процентов на 50 уже в первой части этой программы, главная задача которой - в запуске систем очищения организма и в самом физиологическом очищении. При этом необходимо понимать, что при диабетическом поражении наш организм теряет очень большое количество воды. Мы же его, недостаток воды, стараемся восстановить, особенно применяя солевые ванны

Вода, помогающая нам изменить в лучшую сторону текучесть крови, способствует восстановлению кровоснабжения тканей, органов, клеток, а значит – улучшению питания и снабжения кислородом. Без снижения уровня кислородного голода клетки рассчитывать на успех трудно. Кислородная недостаточность хороша для раковой клетки, а для нормальных клеток нашего тела – беда!

Вот теперь подумайте, какую пользу принесет нам такое простое упражнение. Его знают все, но практически никто не делает:

Свободная поза. Руки опущены по бокам, шея выпрямлена, плечи развернуты, подбородок – перпендикулярно шее. Ноги на ширине плеч. На счет 1, 2, 3, 4, 5 – максимально на выдохе подтянуть диафрагму вверх, через секунду резко сбросить вниз, через секунду снова максимально подтянуть вверх и через секунду сбросить вниз. Хорошо помогать себе руками. Руки через стороны поднимаются вверх вместе с подтягиванием диафрагмы и сбрасываются вниз вместе с движением диафрагмы. Во время подтягивания диафрагмы – выдох. Во время движения диафрагмы вниз – вдох. Делать это упражнение 5 минут утром и 5 минут за час до сна. Начните его делать, и результат не замедлит сказаться.

Остается немного. До конца выполнить второе условие и выполнить третье. Именно такая задача стоит перед нами в этой части нашей оздоровительной программы.

Как вы помните, после проведения первой части, где мы решаем в основном задачи, связанные с очищением организма, необходимо сделать перерыв в программе. Период свободного режима. Но это вовсе не значит, что нужно все пустить на самотек. Воду необходимо продолжать пить. Вода должна быть чистой, некипяченой, структурированной. Не забывайте, вода – наше лекарство, идущее от самой природы. Если вы, по каким-то причинам, не включили в свою программу физические нагрузки, комплексы физических упражнений, то это необходимо сделать сейчас.

Мне кажется, очень хорошим комплексом физических упражнений является комплекс, предложенный М. Норбековым. Он прост в исполнении, эффективен, а главное, никому не противопоказан. Можно проводить отдельные элементы, сидя или лежа, в зависимости от физического состояния самого человека. Результат будет обязательно. Особенно для восстановления позвоночника. Не забывайте, позвоночник – отец нашего здоровья. Вы уже освободили организм от плотных шлаковых накоплений, но их осталось еще достаточно, особенно в глубинных структурах. Их нужно еще оттуда извлечь. Но сделать это, выбросить их, способен только организм.

Активнее стал кишечник, появилась собственная микрофлора, освободились почки, начала восстанавливаться кожа, особенно ее регулирующая функция. Частично снизился вес. Наиболее заметны положительные результаты в биохимическом состоянии крови и лимфы. У гипертоников снизилось артериальное давление, у гипотоников – поднялось. Это естественные результаты улучшения физиологического состояния организма в целом. Состояние сосудистой системы тоже значительно изменилось, но, в основном, эти изменения касаются крупных сосудов: артерий, вен, артериол, венул, то есть центральной части; микрососудистая, капиллярная часть, пока мало изменилась.

Организму нужно дать время на адаптацию к изменившимся условиям жизни. Это крайне важно. Нужно дать время на то, чтобы главные проблемы проявили себя. Общее облегчение состояния затушевывает, как бы прикрывает укоренившиеся болезни. Не важно, какие они и каких органов или физиологи-

ческих систем касаются. Главное в том, что они еще существуют. Как только организм утвердится в новом для себя состоянии, обязательно будет обострение. Но оно-то как раз и станет свидетельством продолжающегося обновления и восстановления здоровья организма.

У периода «свободного режима» есть свои особенности.

Первое – меняется режим питания. В ежедневный рацион можно включить пищу, которая ранее не допускалась. Можно включить в питание отварное мясо (лучше птицу), но в сопровождении овощей. На 100 гр. мяса - 150 гр. овощей и зелени. Позволительно сливочное масло, но без смешивания с растительным. Мясные, но вторые бульоны, то есть мясо должно 5 минут прокипеть, после чего этот первый бульон должен быть слит. Позволительно в это время ввести в рацион сухое красное вино, но не более 100 грамм в день и разбавленным водой 1:1. Очень хорошо съесть кусочек соленого свиного сала с чесноком, если оно не запрещено по иным, кроме диетологических, мотивам.

Но при этом мы должны с вами помнить о том, что наша еда в это время должна полноценно обеспечивать регенерационные восстановительные процессы в организме. И здесь очень трудно обойтись без биологически активных пищевых добавок, особенно с учетом качества продуктов, в том числе овощей и фруктов. Использование пищевых добавок – еще одна особенность этого периода.

И снова я напоминаю о таких добавках как: «Полифит-М» и «Эхинодар» или «Маристим».

Почему «Полифит-М»? Это совершенно живой природный продукт. В технологии приготовления масла «Полифит-М» отсутствуют разрушающие живую природную структуру компонентов добавки и приемы - это химические реагенты и температурное воздействие. Напомню, что это масло готовится путем ферментации в естественных условиях 21-ой живой, только что собранной травы, в экологически чистом подсолнечном масле. Это полифитное масло не вызывает аллергию, оно гипоаллергенно. Может применяться людьми, страдающими аллергией различного характера, в том числе детьми с самого раннего возраста. Оно несет в себе состав минералов, витаминов,

аминокислот, ферментов, обеспечивающих практически весь жизненный биохимический цикл. Необходимо отметить то, что баланс биологически активных веществ «Полифит-М» точно соответствует в количественном соотношении природному.

«Полифит-М» сам по себе может быть полноценным питанием. Четыре чайных ложки этого масла в день могут полноценно заменить всю еду этого дня. Особенно благотворным действием «Полифит-М» обладает по отношению к сосудистой системе организма, желудочно-кишечному тракту, особенно проблемному (язвы, эрозии, нарушения кислотно-щелочного режима и т.д.), печени и поджелудочной железе. Как раз по отношению к тем системам, которые требуют нашего особого внимания.

Ни для кого не секрет, что нынешняя ситуация в экологии вовсе не помогает нашим детям. Более того, результатом экологического беспредела стало массовое распространение аллергических состояний у детей, ранний иммунодефицит, дисбактериоз, множество проблем гастроэнтерологического толка. Если к вышесказанному добавить качество детского питания, в котором все большее место занимают искусственно приготовленные смеси, то значение «Полифита – М» для формирования детского здоровья трудно переоценить. Вспомним хотя бы то, какое значение для формирования детского организма имеют микро-макроэлементы. А их то, как раз, чаще всего и не хватает нашим детям. В этом случае нужно помнить, что все биологически активные вещества в составе «Полифита-М», в том числе и микро-макроэлементы, в максимально богатом составе переработаны клетками растений в легко усваиваемую форму для непосредственного всасывания в организме. Эта форма обеспечивает до 95-98% усвоения.

Повторюсь, но еще одно качество «Полифита-М», особенно по отношению к здоровью детей – абсолютная гипоаллергенность. Представьте, какое значение эта добавка имеет для де-

тей-аллергиков. Теперь, учитывая способность «Полифита-М» поддерживать высокий уровень энергообмена, можно сказать, что это питание - для детского организма. Оно создает условия для равновесного поддержания процессов формирования всех физиологических систем организма ребенка.

Применять «Полифит-М» для укрепления здоровья ребенка можно, начиная с шестимесячного возраста.

1 год жизни – по 1 капле 3 раза в день в чайной ложке воды.

2 год – по 2 капли.

3 год – по 3 капли, и так до 7 лет. Доза в каплях будет соответствовать годами возраста ребенка.

«Эхинодар» или «Маристим» - натуральная икра морского ежа.

Уникальный природный источник жизненно необходимых биологически активных веществ, таких как: полиненасыщенные жирные, в том числе и Омега 3, аминокислоты, нуклеиновые кислоты, фосфолипиды. Макро- и микроэлементы, как кальций, йод, магний, железо и др, а также витамины С, В1, В2, В12, РР, К1 и жирорастворимые витамины А и Е, каротиноиды, сапонины и простагландины, органические кислоты. Великолепный системный тоник, прекрасно обеспечивающий физический и энергетический тонус организма. Клинические испытания выявили выраженное благотворное действие «Эхинодара» на систему кроветворения, на восстановление лимфоцитарной формулы, лимфоидной ткани. По сути, эта пищевая добавка по определению является мощным иммуномодулятором. Это очень хороший помощник в восстановлении системы внутренней безопасности.

При этом необходимо отметить то обстоятельство, что он не является чистым стимулятором. Это биологически активный комплекс, обеспечивающий полноценное функционирование системы, не затрагивая стратегических запасов организма. Кроме того, «Эхинодар» или «Маристим» активно действует на репродуктивную (половую) сферу человеческой жизни, как восстановительный, стимулирующий и гармонизирующий комплекс.

Максимальная эффективность применения препаратов на основе икры морского ежа достигается при использовании его в комплексе с препаратами, содержащими источник йода (Витальгин).

Ну и, конечно, говоря о достаточных и необходимых дополнениях к программе восстановления здоровья, напоминаю

вам о сорбентах, которые будут нашими помощниками. Это в первую очередь сорбенты: «Пробаланс» «Альгилоза кальция».

«Кружхитозан» российского производства. Почему именно они? Можно ведь использовать и активированный уголь и «Полифепан» и «Энтеросгель», которые можно купить в любой аптеке. Но, к сожалению, у этих сорбентов есть одно неприятное качество, довольно часто они вызывают задержку стула, особенно у тех людей, у кого и так с опорожнением кишечника нелады. Эти препараты, при высокой очищающей способности, осложнений со стулом не вызывают.

В этой серии продуктов присутствуют пищевые добавки, обладающие яркими противовоспалительными и противобактериальными свойствами. «Ивлаксин», который будет помогать нам в случаях обострений воспалительных процессов, особенно при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата, мочевыводящих путей и т.д.

Особую роль «Ивлаксин» приобретает для восстановления реологических (текучесть) свойств крови, если принять во внимание тот факт, что в состав коры ивы, в основном определяющей наполнение пищевой добавки «Ивлаксин», входят природные аспирино-подобные соединения.

Кроме того, хотелось сказать о препаратах на основе морепродуктов, которые необходимы для ежедневной поддержки организма.

Морские организмы - это живые лекарства моря. Они исключительно богаты биологически активными веществами. Морские водоросли за миллионы лет существования нашей планеты накопили мудрость эволюции, обрели уникальные свойства, которыми не обладают растения, растущие на суше.

**ДНКальгин** . Морской адаптоген, энтеросорбент, обогащенный витаминами группы В и С.

ДНКальгин оказывает неспецифический стимулирующий эффект на организм человека, в первую очередь проявляющийся в увеличении тонуса и работоспособности. Тонизирующее влияние препарата проявляется в улучшении самочувствия, повышении общей активности, стрессоустойчивости, снижении уровня тревожности. Показания к применению:

1. Для поддержания организма при высоких эмоциональных, умственных и физических нагрузках.
2. Хронические и острые заболевания. Особенно активен при вирусных инфекциях (грипп, ОРВИ, вирусный гепатит, герпес).
3. В восстановительный период после перенесенных заболеваний.
4. Для ускорения процессов регенерации после оперативных вмешательств.
5. Иммунодефицитные состояния.
6. Для профилактики атеросклероза (особенно в случаях повышенного содержания холестерина в крови).
7. Интоксикации различного происхождения.
8. Профилактика онкологических заболеваний (особенно в группах риска).
9. Острые и хронические заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, дуоденит, колит, гастродуоденит). Дисбиозы.
10. Заболевания желчного пузыря и желчевыводящих путей (холецистит, холангит, дискинезия желчевыводящих путей).
11. Энцефалопатии.
12. Для восполнения дефицита кальция, витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С.

Не менее важен для поддержания организма, в особенности для тех, кому по показаниям необходим йод – **ВИТАЛЬГИН**.

Сбалансированный природный комплекс. Содержит 19 микро- и макроэлементов, 5 витаминов, а также биологически активные вещества.

Кальций - важнейший компонент костной ткани; участвует в процессах свертывании крови, стабилизации клеточных мембран, проведении нервных импульсов и сокращения мышечных волокон.

Магний - компонент ферментных систем, обеспечивающих пластический и энергетический обмен, регулирует функции сердечно-сосудистой системы. Дефицит магния провоцирует склероз, апатию, депрессию, мышечную слабость.

Железо – незаменимая часть гемоглобина, миоглобина, цитохромов

Хром – активатор ряда ферментов, участвующих в процессе пищеварения, необходим для нормального обмена глюкозы в организме.

Калий – основной внутриклеточный ион, который участвует в процессах проведения первого импульса сокращения скелетных мышц; влияет на возбудимость и проводимость миокарда.

Показания к применению:

- Восполнение недостатка йода в организме и профилактика заболеваний щитовидной железы;
- Повышенная потребность в йоде во время беременности, кормления грудным молоком;
- Повышенная потребность в йоде в период полового созревания;
- Профилактика дефицита витаминов и микроэлементов;
- Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы (предупреждает развитие атеросклероза, регулирует и уменьшает вязкость крови, снижает уровень холестерина);
- Профилактика заболеваний ЖКТ;

Снижение сухости кожи, ломкости волос и ногтей

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата - **«Артротин»**, почек и мочевыводящих путей - **«Литолизин»**, желудочно-кишечного тракта – пробиотический комплекс **«Лактэвия»**, печени – **«Хитозан приморский»**. Их, безусловно, можно использовать, для усиления восстановительного действия программы.

Своеобразный эффект этих биологически активных пищевых добавок еще и в том, что они являются поставщиками уже готовых биологических веществ, материалов для восстановления тканей и органов. К примеру «Артротин». В его состав входят кальций и хондроитинсульфат, способствующие восстановлению соединительной ткани, в частности суставного хряща. «Артротин» содержит уже готовые «кирпичики» для строительства, восстановления и обновления хрящевой ткани суставов. Сохраняет важнейшую функцию хрящей - амортизировать удары и толчки. Предохраняет кости и суставы от повреждений.

Нормализует выработку внутрисуставной жидкости, тем самым снижает вероятность травмирования суставных поверхностей. Нормализует отложения кальция в костной ткани.

«Артротин» разрывает ключевое звено развития артроза, замедляет прогрессирование дегенеративных процессов в суставах, позвоночнике и околопозвоночных мягких тканях. Возвращает суставам функциональную работоспособность. Обладает противовоспалительным и болеутоляющим действием. Уменьшает боли в суставах и позвоночнике.

Напоминаю о необходимости на протяжении всей программы заботиться о состоянии печени и поджелудочной железы. И тут нам самыми простыми безопасными и верными помощниками станут травы Солянка холмовая и Стевия. Чай из этих трав. Причем они берутся вместе. *На 1 стакан чая – 1 чайная ложка солянки холмовой и 1/5 часть чайной ложки стевии.* Стоит отметить и тот факт, что сегодня в продаже появились экстракты и таблетизированные формы стевии и солянки холмовой. Безусловно, использовать можно и ту и иную форму. Меньше хлопот при приготовлении.

В качестве биологически активной пищевой добавки, при проблемах опорно-двигательного аппарата, суставов, можно готовить «хаши». *Это крепкий бульон из костей и хрящей животных, который должен вариться на маленьком огне 4-5 часов. Как холодец. В него нужно добавлять лук, чеснок, лавровый лист, черный перец. Можно подсаливать. Употреблять его нужно в теплом виде, отдельно от остальной еды. Лучшие утром, и уже не завтракать.*

*В качестве сорбента можно использовать любые отруби. Перед употреблением их необходимо запарить. Лучшие это сделать подогретым до 40°C яблочным соком.*

*Одна столовая ложка отрубей заливается на 15-20 минут горячим яблочным соком (1/3 стакана) и съедается.*

*Съедать отруби нужно между едой (через 1 час после еды и не позднее, чем за 1 час до еды), 2 раза в день. Можно во второй половине дня.*

В качестве энергетической, поливитаминовой биологически активной добавки можно использовать следующую смесь: 100 гр. изюма, 100 гр. чернослива, 100 гр. кураги, 100 гр. инжира, 100 гр. очищенных орехов (фундук, грецкие, кедровые), 1-2 лимона.. Все промыть и пропустить через мясорубку. Получен-

ную массу заправить основательно натуральным медом, хранить в холодильнике в закрытом виде. Употреблять по 1-2 чайных ложки 3 раза в день, не смешивая с едой.

Для лучшего очищения желудочно-кишечного тракта, особенно при полипозе (в т.ч. полипозе печени, почек, кожи и т.д.) готовить и использовать квас из чистотела или «золотого уса». На 3 литра кисломолочной сыворотки взять 1 чайную ложку свежей сметаны, 1 стакан сахара и 1 стакан травы чистотела. Золотого уса нужно брать 60 суставчиков - если вы готовите квас из золотого уса.

*Чтобы трава не всплывала, нужно положить ее в мешочек из марли со стеклянным шариком в качестве груза.*

*Все тщательно перемешать и завязать банку с приготовленной смесью марлей, сложенной в несколько слоев.*

*Поставить емкость в место, защищенное от прямых солнечных лучей. Держать при комнатной температуре. Бродит смесь 14 дней. Через 14 дней отцедить и готовый квас хранить в холодильнике. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день, заканчивая еду.*

А теперь вернемся в программу.

Снова обращаю ваше внимание на то обстоятельство, что одинаковых болезней не существует. В силу того, что мы все разные, вспомните, в мире не существует двух одинаковых радужек на глазах, двух одинаковых капиллярных узоров на наших пальцах. Болезни, даже если у них одинаковые названия, ярлыки, протекают в нас по-разному. И это обстоятельство необходимо принимать в расчет. Точкой отсчета в этом случае будут обострения, пожалуй, самое неприятное обстоятельство в этой программе. Обострения - это всегда неприятность. Зуд, различные высыпания на коже (часто похожие на приступ аллергии), сильный кашель, всевозможные боли, жидкий стул, отеки... Всего не перечислить. Все это индивидуальные проявления болезненного процесса, протекающего в организме человека, неприятного и иногда мучительного. И все же, есть в этих неприятностях и доброе. Это свидетельство силы организма и его способности к сопротивлению болезни, его способности к восстановлению. Наша с вами задача - быть максимально терпеливыми, не торопиться хвататься за патентованную фармакологию, помня, что именно она и сделала, в абсолютном большинстве случаев, нашу болезнь столь

упорной, долгой и мучительной. Особенно тяжелы: антибиотики и кортикостероидные гормональные препараты.

Конечно, в некоторых случаях, когда уровень обострения высок, пренебрегать помощью лекарств нельзя. Даже необходимо воспользоваться каким-либо препаратом, но только для того, чтобы облегчить состояние, а не заглушить его, помочь организму справиться с обострением, а не уничтожить самую живую реакцию организма в борьбе за здоровье.

Помните! На время обострения нужно, на некоторое время, как бы остановить программу. Никаких процедур, никаких ванн, никаких физических нагрузок.

Остается на программе только питье воды и тот режим питания, какой сложился у вас на этот момент.

Помните! Обострения длятся максимально до 14 дней. Но, как правило, заканчиваются раньше: за 7-10 дней.

Помощниками при обострениях для вас будут сорбенты: токсфайтер, фитосорбовит, отруби, вода и 1-2 дневный голод.

Ведь обострение – свидетельство активной и напряженной работы организма. При этом уровень метаболитов (шлаков, токсинов), поступающих в кровь, резко возрастает, и сорбенты помогают организму освободиться от них, очистить себя от вредного, токсического балласта.

Во всех случаях обострений сорбенты принимаются 2 раза в день, в течение всего острого периода.

Нелишне напомнить, что сорбенты всегда принимаются не раньше чем через 1 час после последнего приема лекарств, еды и не позднее, чем за 1 час до следующего приема лекарств или еды. Обязательно нужно следить за регулярностью естественных отправлений организма. При необходимости, воспользоваться микроклизмой. Объем ее не более 200 граммов.

Если мучает зуд или высыпания на коже, хорошо поможет настоящая на шунгите вода. *200 граммов размолотого в порошок шунгита залить 1 литром обычной воды и выдержать трое суток. Полученным настоем протирать проблемные части тела, высыпания, покраснения, утром и вечером.* Зуд и мучающие раздражения будут утихать. Для этой же цели можно использовать водные настои календулы или череды.

Спиртовые настои не применять!

*Если нет шунгита или трав, можно воспользоваться теплым раствором питьевой соды: 1 чайная ложка на 0,5 литра теплой воды. И теплым раствором питьевой соды протереть те части тела, где наиболее активен зуд и наиболее активно проявились высыпания, покраснения, раздражения на поверхности кожи.*

К такого рода знакам на коже, безусловно, особенно внимательными должны быть аллергики, и при необходимости, нужно воспользоваться назначенными им препаратами. До поры до времени это необходимость.

Напоминаю, что при обострениях, связанных с состоянием слизистых желудочно-кишечного тракта, хорошими помощниками будут «Кваша» и структурированная вода. Причем «Кваша» в наиболее острый период заменит вам всю еду. Природные слизи, содержащиеся в натуральных хлопьях злаковых, станут той защитой, которая так нам нужна в это время. Кроме того, вспомним о том, что в биологически активном содержании «кваша» присутствуют в необходимом количестве ферментные группы, вся группа витаминов В, а также А, Е. Ведь это и есть биоактивная часть, без которой не может протекать в желудочно-кишечном тракте ни один восстановительный процесс (от нормализации кислотно-щелочного равновесия, до регенеративных процессов в тканях органов желудочно-кишечного тракта).

Внимание! Если возникла ситуация «острого живота», т.е. возникли острые боли в животе и если они усиливаются, то необходимо обратиться за врачебной помощью. Об этом, пожалуйста, не забывайте.

Те, кто внимательно прочитал первую часть, конечно, помнят, что она заканчивается «свободным режимом». Он длится 7 дней. И вот тут существует одно, очень важное условие. Мы помним с вами об обострениях. И если в этот период, в эти семь дней, вы чувствуете себя вяло, преобладает чувство усталости, то это значит, что вашему организму еще нужно время. Время на то, чтобы войти в состояние относительной твердости и устойчивости. Поэтому не торопитесь приступать к второй части программы, где вы будете проводить ванны со скипидарными составами по ре-

цепту доктора А.С.Залманова. Этот период «свободного режима» может быть продлен до 14 дней, а в некоторых случаях до 21 дня.

В случае если возникает необходимость продления периода своеобразного отдыха, хорошо провести несколько теплых восходящих ванн с солью. Как правило, более долгий срок адаптации возникает у людей с выраженными проблемами сердечно-сосудистой системы. Чувство усталости, раздражительность, неустойчивый сон довольно часто сопровождают этих людей. И водно-солевые ванны существенно помогут восстановиться. Это релаксирующие, то есть снимающие внутреннее напряжение мышечной системы, ванны. Они показаны и гипертоникам, и гипотоникам, при вегетососудистой дистонии, при кардионеврозах, ИБС, облитерирующем эндоартериите, при неврозах, при кожных заболеваниях, например псориазе. Как видите, спектр проблем, при которых водно-солевые ванны оказывают помощь, широк. Напомню, как они проводятся.

*Количество морской соли или обычной каменной на ванну – 400-500 грамм. Объем ванны при этом 200 литров. Температурный режим: 37°C - начальная температура воды, 39°C - конечная.*

Время проведения процедуры – 20 мин. Сама процедура строится так: налить чуть больше  $\frac{1}{2}$  объема ванны воды, температурой 37°C и растворить в этой воде соль. После этого лечь в ванну, в теплый солевой раствор и включить горячую воду. Следить за тем, чтобы температура воды в ванне понижалась медленно. Постараться все провести так, чтобы при температуре воды 39°C, находиться в ванне 2-3 минуты. После окончания ванны соль не смывать. Сразу лечь в теплую постель и отдохнуть 1,5-2 часа. После этого переодеть белье.

**Предупреждение!**

Помните, если у вас заболевание щитовидной железы, определяемой как гиперфункция (гипертериоз), не используйте морскую соль, так как существуют противопоказания по йоду, используйте обычную столовую неочищенную каменную соль.

Если у Вас гипофункция (гипотериоз), можете спокойно пользоваться морской солью, только на пользу.

Во всех остальных случаях используйте соль по выбору, какая понравится, или какая есть.

Таких ванн, в описанной ситуации, нужно провести 4-6. Проводятся они через 2 дня на 3-й день.

Мы приступаем к выполнению второй части программы.

Очень важно, чтобы вы оценили состояние своего организма к этому моменту. Главное, на что нужно обратить внимание:

1-состояние желудочно-кишечного тракта;

2-состояние кожи;

3-насколько изменилось и изменилось ли состояние сосудистой системы;

4-в каком состоянии мочевыводящие пути;

5-состояние легких.

Конечно, оценить до тонкости состояние вышеперечисленных систем, мы с Вами не сможем. Для этого нужно провести огромный исследовательский комплекс, с врачебной оценкой. Но мы для себя можем точно отметить: кишечник стал работать лучше, стул регулярнее и без слабительных, меньше одышка, почти ушли отеки, легкость в ногах, значительно реже стали приступы стенокардии, снизилось артериальное давление и т.д. Конечно, это не врачебная оценка, а ваша, и оценка эмоциональная. Но все это свидетельство того, что ваш организм принялся за работу.

Осталось сделать не так много.

Во-первых: закончить физиологическое очищение организма.

Мы провели гигантскую работу по очищению сосудистой, но не дошли пока до глубинных структур нашего организма, до микрососудистой системы. Важно наладить работу центральных, главных магистралей кровотока, но в сто раз важнее наладить жизнь микрососудов, капилляров, так как только микроциркуляция способна вернуть здоровье и нашим легким, и тканям, и органам - организму в целом. Это основная цель гипертермических ванн с применением желтого скипидарного раствора и белой скипидарной эмульсии.

С возрастом, в силу болезненных процессов накопления метаболитов (шлаков, токсинов, продуктов жизнедеятельности организма), капилляры – мельчайшие кровеносные сосуды, буквально

пронизывающие все наше тело, органы и ткани - склерозируются, заустевают, теряют жизненный тонус и ритм, оказываются забытыми продуктами распада, особенно белкового, выпадают из общего жизненного ритма организма, останавливаются.

Что же в результате?

А в результате, если принять во внимание тот факт, что жизнь и здоровье нашего организма абсолютно зависят от здоровья одной клетки, и не важно к какой системе, органу или ткани она принадлежит - мы начинаем с вами болеть. И чем дальше длится этот процесс «замирания» капилляров, тем тяжелее болеет наш организм. Клетки и органы начинают задыхаться и голодать. Развиваются процессы самоотравления. Капилляры не обеспечивают удаление из организма продуктов обмена, отходов жизнедеятельности клеток, из которых состоят ткани и органы. Клетки начинают отмирать, а вслед за ними теряют здоровье и жизненную силу ткани и органы. Мы из здоровых людей превращаемся в хронических больных.

Вот этот страшный процесс ванны со скипидарными смесями доктора Залманова - останавливают и поворачивают вспять.

Каждому известно, что в нас, каждое мгновение жизни, какое-то количество клеток отмирает, а какое-то (большее - если мы молоды, меньшее - если мы в возрасте) - рождается. И, если бы наши капилляры были здоровы и активны в полном объеме, то молодость в 70-80 лет не казалась бы нам легендой, а была бы былью.

Капилляротерапия по доктору А.С.Залманову омолаживает, возвращает активную работоспособность, физиологическую норму и печени, и почкам, и сердцу, и самим артериям и венам, и легким, и соединительным тканям, суставам, костям, хрящам, кишечнику, железам внутренней секреции и т.д.

Все это действительно возможно, конечно до известного предела. Уровень восстановления здоровья определяет степень изношенности организма.

И конечно, мы не вырастим утраченные по тем или иным причинам органы, мы не сможем убрать дефекты организма, определенные рождением, генетикой. Но и в этом случае можно серьезно улучшить состояние здоровья. Например, в случае детского церебрального паралича.

Итак, главный прием – капилляротерапия. Именно капилляротерапия поможет до максимума, в зависимости от исходного состояния организма, восстановить работу сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, печени, почек и мочевыводящих путей, легких, органов эндокринной системы, кожи и структур мозга, благодаря восстановлению капиллярного кровотока, более полного обеспечения клеток тканей и органных структур микро-макроэлементами, биоактивными веществами и кислородом.

«Рассматривайте каждый капилляр, как микросердце с двумя половинами – венозной и артериальной и с их соответствующими клапанами и вы поймете огромное значение этих периферических сердец для нормальной и патологической физиологии» - А.С.Залманов.

Обращаю внимание на то, что у человека после скипидарных ванн всегда повышается температура тела. Это еще один серьезнейший фактор, существенно усиливающий лечебный эффект залмановских ванн. Повышение температуры тела может быть небольшим, но известно, что повышение температуры крови на 1°C увеличивает saniрующие антибактериальные свойства крови в несколько раз. А если t° тела, а значит и крови, повысилась не на 1°C, а на 2°C, на 2,5°C? Тогда и противовирусная, антимикробиологическая активность крови вырастет уже в десятки раз...

Попробуем понять, к чему этот факт приводит? Мы привыкли считать, что повышение температуры очень плохо, и торопимся как можно быстрее от нее избавиться, чаще всего с помощью massированных доз антибиотиков. Мы считаем, что нужно себя спасать от какой-то инфекции, и «спасаем», получая взамен ситуацию вторичного иммунодефицита. А вторичный иммунодефицит в отсутствие иммунопрофилактики приводит к следующему витку болезни.

Правда же заключается в том, что высокая температура - защитная реакция организма на неблагополучие, возникшее в нем. Это не обязательно микробиологический враг (вирусы, микробы и т.д.), это могут быть токсины, накопленные самим организмом, или попавшие в него извне с пищей, водой. Главное, что

это – защитная реакция. Резко поднимая температуру тела, наш организм «сжигает» огромное количество вредных веществ, продуктов белкового распада, которых в нас всегда много. Уничтожает самостоятельно микробиологического патогенного агрессора – вирусы, микробы, простейшие.

Почему еще нужно очень осторожно относиться к «сбиванию» температуры антибактериальными и противовирусными препаратами? В нас, кроме «чужих и вредных», живет огромное количество микроорганизмов, к примеру бифидо- и лактобактерии, которые активнейшим образом участвуют в защите нашего здоровья. Принимая антибиотики, мы объявляем войну и им, убиваем и их. Всем известна лекарственная форма дисбактериоза. А организм, повышая температуру крови, избавляется от агрессора, от какого-то вируса и сохраняет своих помощников, не наносит вреда своим системам внутренней безопасности.

Кроме этого, стоит принять во внимание и тот факт, что повышение температуры тела и крови для родной микрофлоры безопасно. Она адаптирована ко всем физиологическим реакциям организма, в том числе и к высокой температуре. Она является в достаточной степени, если рассуждать здраво, специфическим стимулятором иммунной системы внутренней безопасности.

И снова вспомним о том, что высокотемпературная реакция организма - свидетельство не только болезненной микробиологической агрессии, но и вообще, возникшего в нем резкого неблагополучия. А так как ничто внутри нас не происходит без внимания защитной системы, то и в этом случае организм найдет свой способ решения болезненной проблемы.

«Регулируя температуру воды, меняя концентрацию растворяемых в лечебных ваннах веществ, вы располагаете возможностями приспособить бальнеотерапию к каждой болезни. Лечебные ванны стимулируют аутофармакологию организма, которая является основой спонтанного излечения и эуритмии больного организма» - А.С.Залманов

Вдумайтесь! Ванны являются основой спонтанного излечения больного организма. Вдумайтесь! Какие возможности у нашего организма. А что делаем мы? Глушим эти возможности громадными дозами мощнейших антибиотиков, противовоспалительных кортикостероидов, гробим печень, сажаем почки,

надрываем эндокринную систему, загоняем себя в иммунодефицит, и при этом хотим быть здоровыми. Когда у нашего организма есть такое великолепное средство и против гепатитной агрессии, и против герпетической – температура крови.

Истины ради стоит оговориться: не забывайте - температура тела все-таки не должна переваливать за границу в 39,5°С-40°С. Об этом необходимо помнить. И если температура «зашкаливает», то необходимо использовать жаропонижающие лекарственные средства, но только в необходимой дозе. В случае же повышения температуры тела при проведении ванн, с использованием скипидарного раствора и эмульсии, температура держится не более 3-х часов. Через 3 часа, можно засечь время, температура опускается до физиологической нормы. Так что, в некоторых случаях, приходится проводить ванну повторно, чтобы усилить температурный эффект.

«Искусственное повышение температуры, вызванное гипертермическими ваннами, создает аккумуляцию стерильного тепла, усиленное сгорание в клетках и тканях, открытие закрытых капилляров, возросшую проницаемость мембран, интенсификацию жизненных процессов» - А.С.Залманов

Скорость обменных процессов, скорость всех без исключения биохимических процессов в организме - возрастает в десятки раз. За эти три часа, пока вы лежите в постели после ванны «скипидар», ваш организм проводит гигантскую работу. Он сжигает ненужное, отработанное, то, что травит нас. Он срочно синтезирует то, что ему необходимо для здоровья, для жизни. Он решает антибактериальные, антигрибковые задачи, очищаясь от гнилостной и болезнетворной микрофлоры. И не имеет для организма значения что это: герпес, гепатит, стафилококк или стрептококк... Кроме того, ванны со скипидарными добавками обладают активным противовоспалительным действием, обезболивающим эффектом.

«Аутофармакология организма – массовое выделение мельчайших веществ, являющихся носителями энергии, свободно курсирующих в крови и внеклеточной жидкости, экономно используемых в нормальном состоянии, в патологии под влиянием бальнеотерапии чудесно усиливает свое воздействие и оказывает большую пользу, чем вся фармакология» - А.С.Залманов

Мысль о том, что болезнь может быть излечена естественными силами самоорганизма, высказана тысячи лет назад. На-

писано: «Все предусмотрено в организме человека для его защиты от нападающих на него как диких зверей, так и микробов». (Канон медицины)

Ванны с применением скипидарных эмульсий и растворов активнейшим образом включают в работу механизмы ауто-саморегуляции всех физиологических систем, составляющих наш организм.

Ванны со скипидарными эмульсиями – теплые или горячие. То есть это тепловая процедура. И вот что писал А.С. Залманов: «Энергия, которую мы называем теплом, не распространяется от поверхности кожи внутрь организма; скорее всего и происходят бесчисленные реакции; волнообразные движения между капиллярами, нервами, внеклеточными жидкостями, клеточными мембранами – изменения физических и химических потенциалов, циркуляция в кровеносных и лимфатических сосудах, токи внеклеточных жидкостей становятся активнее, плазма и спинномозговая жидкость обновляются скорее, доставка питательных веществ и выделение отбросов значительно облегчаются».

Когда у нас температура, мы больны, у нас жар, то этот жар создается внутри нас за счет своих резервов, а во время ванн с белым или желтым скипидаром мы получаем тепло извне, не затрачивая собственных резервов. Тепло в чистом виде есть та же энергия для организма, которую мы получаем, съедая тонны продуктов.

Учитывая все вышесказанное, необходимо отметить одно, незаменимое в наше время свойство ванн А.С.Залманова – иммунологическая стимуляция.

Что происходит? Повышенная температура для нашего организма – ключ, включающий его защиту. В первую очередь иммунную систему, во всех составляющих ее частях. Но, так как прямой причины в виде вирусного, бактериального агента или какого-либо биотоксина нет, то нужно убрать, уничтожить все, что мешает нормальной жизни. И организм последовательно делает это. А основа этого процесса – иммунный ответ организма на температурную провокацию.

Итак, для того, чтобы вернуть себе здоровье, прежде всего, нужно:

Во-первых - организовывать удаление омертвевших частиц, гнойных выделений. На языке современной патологии – это элиминация метаболитов (дренирование);

Во-вторых - облегчить приток крови, которая исцеляет своим живительным кислородом, своими питательными и пластиче-

скими веществами, восстанавливающими раненые клетки и зарубцовывающими поврежденные ткани;

В-третьих - предоставить пораженным тканям, изуродованным клеткам возможность черпать из плазмы крови ферменты, витамины, антитела, необходимые для тканевого и клеточного восстановления. Так писал Александр Соломонович Залманов.

С точки зрения современного положения вещей, к списку А.С. Залманова необходимо добавить, что реализация первых трех положений его программы способствует выходу человека из ситуации вторичного иммунодефицита, а именно вторичный иммунодефицит делает нас беззащитными перед множеством проблем, связанных со здоровьем.

Здоровье, как и наше тело, нужно тренировать. Белые, желтые, смешанные скипидарные ванны Залманова и есть тренинг здоровья.

Итак, мы закончили первую часть программы и очень многое уже изменили. Почувствовали себя легче, тверже, бодрее.

Отдохнули, прошли период свободного режима. Пора приступить к ваннам с использованием желтого скипидарного раствора и белой скипидарной эмульсии.

**В программе «Помоги себе сам» используются только белая эмульсия и желтый раствор по рецепту А.С. Залманова с экстрактом корня лопуха.**

### **Внимание гипотоники!**

**Белая** скипидарная эмульсия – осуществляет гимнастику капилляров, стимулирует кожные капилляры и все органы, действует на общее состояние организма. Не вызывает никакого застоя тепла. Раскрывает капилляры артериального и венозного круга.

Давление повышается, усиливается приток кислорода. Она повышает артериальное давление.

**Желтый** скипидарный раствор – усиливает внутреннее очищение организма (сжигает шлаки), расширяет капилляры, растворяет патологические отложения в суставах, в соединительных тканях, в суставных и органах полостях (желчекаменная болезнь, мочекаменная), на стенках кровеносных сосудов. Общее искусственное повышение температуры, при этом дыхание не учащается, отсутствует тахикардия.

Этот раствор снижает артериальное давление.

**Смешанные ванны.** В основе смешанных ванн, желтый раствор и белая эмульсия. Эти ванны хороши для тех, у кого нормальное артериальное давление.

В этом случае действие желтого раствора дополняется действием белой эмульсии. Эти ванны позволяют приспособлять оздоровительную программу к каждому отдельному случаю.

Более того, смешанные ванны необходимо вводить в процедурную программу и гипертоникам и гипотоникам в качестве стабилизирующих.

В этом случае необходимо соразмерять количество желтого раствора и белой эмульсии, в зависимости от артериального давления.

При этих ваннах возникает еще один эффект: в кровь входят через открывающиеся капилляры аминокислоты, среди них гистамин, который определяет обезболивающий эффект. Кроме того, эти ванны также создают искусственное повышение температуры тела.

Для гипотоников – от общего количества смеси:  $2/3$  - белой эмульсии,  $1/3$  – желтого раствора. Для примера: Если общее количество 30 грамм, то белой эмульсии в нем будет 20 грамм, а желтого раствора – 10 грамм.

Если общее количество 100 грамм, то белой эмульсии 65 грамм, а желтого раствора – 35 грамм.

Для гипертоников - от общего количества смеси:  $2/3$  – желтого раствора,  $1/3$  – белой эмульсии.

Если общее количество – 30 грамм, то желтого раствора в нем будет – 20 грамм, а белой эмульсии – 10 грамм.

Если общее количество – 100 грамм, то желтого раствора – 65 грамм, а белой эмульсии – 35 грамм.

При нормальном артериальном давлении – смесь готовится из белой эмульсии и желтого раствора, взятых в равном количестве.

Начальная температура воды, в которой размешиваются скипидарные субстанции, всегда  $37^{\circ}\text{C}$ . Температура окончания процедуры может быть разной. При использовании желтого скипидарного раствора и равнсмешанных ванн, смешанных ванн с преобладанием желтого раствора, она может быть  $42^{\circ}\text{C}$  и  $43^{\circ}\text{C}$ .

При использовании белой скипидарной эмульсии температура окончания процедуры всегда  $39^{\circ}\text{C}$ , чтобы не допустить ожогов.

При использовании смеси с преобладанием белой эмульсии конечная температура не более  $40^{\circ}\text{C}$ .

### Проведение ванны.

Налить в ванну, несколько больше половины ее объема, воду, температурой 37°C - начальная температура процедуры. Взять грамм двести воды в небольшой емкости, например, в стеклянной банке, тщательно размешать необходимое количество скипидарной смеси в этой воде и вылить в ванну. Тщательно перемешать. Затем погрузиться в ванну с готовым скипидарным раствором. Сразу же начать подливать в ванну горячую воду. За 5 минут мы должны поднять температуру раствора в ванной до 39°C. Общее время проведения ванны – 18-21 минуты, из которых 5 минут уходит на подогрев раствора и 16-18 минут - суть сама процедура.

Почему такая разница во времени: 18-21 минуты. Очень важно, особенно на первых порах, не переборщить. Далее, очень важно получить ответ организма: «Работа началась», свидетельством этому будет испарина, потоотделение. В некоторых случаях оно затруднено.

Помните! Никогда не выходите из ванны, не получив хотя бы легкой испарины.

После проведения процедуры не обмываться, одеться, лечь в постель и тепло укрыться. В постели вы должны пролежать не менее 3-х часов. Придется обязательно сменить белье.

Питье в постели допустимо, но оно должно быть теплым. Лучше, если будет чай из солянки холмовой со стевией и лимоном.

Надеюсь, вы понимаете, что вам необходим термометр для воды и часы.

Часы должны располагаться таким образом, чтобы вы могли спокойно следить за временем процедуры.

Количество скипидарных растворов, используемых для проведения ванн, от 20 грамм до 100-120 грамм. Общее количество процедур зависит от состояния здоровья человека. Кому-то может хватить 12-16 на курс, а кому-то и 50-60 процедур. Но в среднем, как показывает практика, необходимо провести 24-28 ванн. Возрастных ограничений нет, но все-таки руководствуйтесь здравым смыслом. Детям раньше 6-7 лет эти ванны, особенно без консультации с врачом, проводить не стоит.

Очень советую, безусловно, ориентируясь на состояние здоровья и артериальное давление, выбрав для себя, как основу:

либо желтый раствор, либо белую эмульсию, либо смешанную форму, провести первые четыре ванны в стандартном режиме. Это своеобразный адаптационный период. Необходимо посмотреть, почувствовать, как будет реагировать ваш организм на эти ванны. Поэтому не торопитесь. Предупреждаю об этом, учитывая то обстоятельство, что вы все делаете дома и быстренько проконсультироваться не у кого.

Эти первые четыре ванны проводятся при температуре лечебного раствора от 37°C до 39°C. Время подогрева 5 минут. Время пребывания в ванной при 39°C - до 16 минут. Процедуры проводятся через два дня на третий. После первых четырех ванн вам будет понятно, как и насколько остро реагирует ваш организм на них. В зависимости от этого вы будете строить вашу скипидарную программу.

Внимание! Не забывайте об обострениях. И, если обострение возникло, то на это время прекратите принимать скипидарные ванны. Дайте вашему организму время на то, чтобы с этим обострением справиться.

Напомню, что именно обострения будут диктовать вам распорядок процедур. Если обострения бурные, то имеет смысл некоторое время ванны проводить не через 2 дня на третий, а через 3 дня на четвертый, или на какое-то время их совсем прекратить.

Если обострения вялые, не выраженные, то имеет смысл проводить ванны не через 2 дня на 3-й, а через день какое-то время, потом снова вернуться к общему режиму.

Внимание! Ванны со скипидарными препаратами в постинсультном и постинфарктном состоянии начинать не раньше чем через 3 месяца после острого периода.

Абсолютные противопоказания:

- активная форма открытого туберкулеза легких;
- психозы, особенно в остром периоде;
- выраженная сердечная недостаточность, на уровне скорпомощной и выше первой;
- острые воспалительные процессы органного характера, особенно оболочек мозга;
- крайне тяжкие физические состояния, на уровне терминального состояния.

Еще раз напомним о лекарствах. На первых порах не забывайте о них. Снижать их количество нужно, вплоть до прекращения приема, но только очень медленно, аккуратно. Пока отказываться категорически от «костылей», с которыми вы прожили 10, 20, 30 лет - нельзя.

Нельзя отказываться от препаратов замещающей терапии. Если у Вас нет щитовидной железы, она удалена, то применять препараты гормонов щитовидной железы вы должны до конца жизни.

Итак, мы провели первые четыре ванны с одинаковым количеством скипидарных составов (20 гр.) и при одинаковом температурном режиме (37°C-39°C) в течение одного и того же времени (16 мин. при  $t=39^{\circ}\text{C}$ ). Ну, а далее мы строим нашу программу.

Начиная с 5-й ванны, мы прибавляем по 10 грамм скипидарных составов с каждой последующей ванной и меняя конечную температуру воды.

### **Схема приема ванн (капилляротерапия) с желтым скипидарным раствором.**

Количество раствора в граммах

№	растворЖелтый	эмульсияБелая	Температурный режим	Общая длительность
1	20	0	37°, через 5 мин. 39°	5+16 мин (21)
2	20	0	37°, через 5 мин. 39°	5+16 мин (21)
3	20	0	37°, через 5 мин. 39°	5+16 мин (21)
4	20	0	37°, через 5 мин. 39°	5+16 мин (21)
5	10	10	37°, через 5 мин. 39°	5+16 мин (21)
6	30	0	37° - 39°	5+16 мин (21)
7	40	0	37° - 39°	5+16 мин (21)
8	50	0	37° - 39°	5+16 мин (21)
9	25	25	37°, через 5 мин. 39°	5+16 мин (21)

10	60	0	37°, через 5 мин. 39°, через 5 мин. 40°	5+5+11мин.(21)
11	70	0	37°, через 5 мин. 39°, через 5 мин. 40°	5+5+11мин.(21)
12	80	0	37°, через 5 мин. 39°, через 5 мин. 40°	5+5+11мин.(21)
13	40	40	37°, через 5 мин. 39°, через 5 мин. 40°	5+5+11мин.(21)
14	90	0	37°, через 5 мин. 39°,	5+12+4 (21)
15	100	0	37°, через 5 мин. 39°, последние 4 - 41°	5+12+4 (21)
16	100	0	37°, через 5-39°, через 5-40, посл. 4-42°	5+5+7+4 (21)
17	50	50	37°, через 5-39°, через 5-40°, посл. 4-42°	5+5+7+4 (21)

После первого цикла сделать перерыв на 10-14 дней и повторить цикл, начиная с 6 позиции. Проводить ванны через 2 дня на третий.

**Схема приема ванны (капилляротерапия) с белой скипидарной эмульсией.**  
Количество в граммах.

№	эмульсия Белая	раствор Желтый	Температурный режим	Общая длительность
1	20	0	37°, через 5 мин. 39°	5+16 мин (21)
2	20	0	37°, через 5 мин. 39°	5+16 мин (21)
3	20	0	37°, через 5 мин. 39°	5+16 мин (21)
4	20	0	37°, через 5 мин. 39°	5+16 мин (21)
5	10	10	37°, через 5 мин. 39°	5+16 мин (21)
6	30	0	37°, через 5 мин. 39°	5+16 мин (21)
7	40	0	37°, через 5 мин. 39°	5+16 мин (21)
8	50	0	37°, через 5 мин. 39°	5+16 мин (21)
9	25	25	37°, через 5 мин. 39°, последние 4 - 41°	5+12+4 (21)
10	60	0	37°, через 5 мин. 39°	5+16 мин (21)
11	70	0	37°, через 5 мин. 39°	5+16 мин (21)
12	80	0	37°, через 5 мин. 39°	5+16 мин (21)
13	40	40	37°, через 5 мин. 39°, последние 4 - 41°	5+12+4 (21)
14	90	0	37°, через 5 мин. 39°	5+16 мин (21)
15	100	0	37°, через 5 мин. 39°	5+16 мин (21)
16	100	0	37°, через 5 мин. 39°	5+16 мин (21)
17	50	50	37°, через 5-39°, посл. 4-42°	5+12+4 (21)

После первого цикла сделать перерыв 10-14 дней и повторить цикл начиная с 6 позиции. Проводить ванны через 2 дня на третий.

### Схема приема смешанных скипидарных ванн.

№	эмул. Белая	раств. Желт.	Температурный режим	Общая длительность
1	10	10	37°, через 5 мин. 39°	5+16 мин (21)
2	10	10	37°, через 5 мин. 39°	5+16 мин (21)
3	10	10	37°, через 5 мин. 39°	5+16 мин (21)
4	10	10	37°, через 5 мин. 39°	5+16 мин (21)
5	15	15	37°, через 5 мин. 39°	5+16 мин (21)
6	20	20	37°, через 5 мин. 40°	5+16 мин (21)
7	25	25	37°, через 5 мин. 40°	5+16 мин (21)
8	30	30	37°, через 5 мин. 40°	5+16 мин (21)
9	35	35	37°, через 5 мин. 40°	5+16 мин (21)
10	40	40	37°, через 5 мин.. 40°, через 5 - 41°	5+5+11 мин (21)
11	45	45	37°, через 5 мин. 40°, че- рез 5 - 41°	5+5+11 мин (21)
12	50	50	37°, через 5 мин. 40°, че- рез 5 - 41°	5+5+11 мин (21)
13	50	50	37°, через 5 мин. 40°, че- рез 5 - 41°	5+5+11 мин (21)
14	50	50	37°, через 5-40°, через 5-41°, посл. 4-42°	5+5+7+4(21)
15	55	55	37°, через 5-40°, через 5-41°, посл. 4-42°	5+5+7+4(21)
16	55	55	37°, через 5-40°, через 5-41°, посл. 4-42°	5+5+7+4(21)
17	60	60	37°, через 5-40°, через 5-41°, посл. 4-42°	5+5+7+4(21)

После первого цикла сделать перерыв 10-14 дней и повторить цикл, начиная с 6 позиции. Проводить ванны через 2 дня на третий.

Схемы приема ванн с использованием желтого скипидарного раствора с корнем экстракта лопуха и белой скипидарной

эмульсии с экстрактом корня лопуха, данные в этой работе – общие. Мы с вами не должны забывать, что это все-таки «домашняя бальнеология». Это схемы, которые можно проводить без специальных консультаций. Следует помнить, что длительность курса определяется вовсе не временем нахождения в ванной и числом ванн, их может быть и 60 и более, а степенью и стабильностью восстановления.

Еще одно обстоятельство. Двухнедельные перерывы в оздоровительном курсе скипидарных ванн очень нужны. Во-первых, это отдых. Отдых и для вас, и для вашего организма. Во-вторых, как правило, именно во время перерыва организм подскажет, когда нужен повтор цикла ванн. Этот момент возникнет тогда, когда начинает ощущаться некий дискомфорт, возникает рецидив, свидетельствующий о том, что вы не должны останавливаться. Есть необходимость в продолжении оздоровительного курса.

Как уже сказано, предложенные выше схемы – общие. Но есть частности, о которых следует помнить!

Всем известно, как трудно справиться с бактериальной, вирусной агрессией. Стафилококк, стрептококк, вирусные гепатиты, герпес, гнилостная микрофлора ЖКТ – это не самый большой список самых упорных врагов нашего здоровья. Он много больше, а химиотерапия, лечение антибиотиками, к сожалению, кардинального решения этих проблем не дает, часто усиливая факт иммунодефицита. Вот в этой ситуации имеет смысл обратить внимание на уровень температуры тела после проведенной процедуры. Она должна быть не менее 38,5°С-39°С. И тогда мы создаем условия для того, чтобы эти проблемы решал сам организм.

Вспомним, при любой микробиологической атаке температурный синдром держится от 3-х до 7-ми дней. Именно такую ситуацию мы можем создать искусственно. Как это делается. Вы проводите первые 4 адаптационных ванны, с которых начинаются все общие схемы.

Далее, после двухдневного перерыва проводим 2 ванны подряд, каждый день. В этом случае раствор должен быть смешанным. Начальная температура должна быть, как всегда 37°. Но через 5 минут ее нужно поднять до 39°. При температуре 39° пробыть в ванной 3-4 минуты и поднять температуру раствора до 40°. Пробыть в ванной при 40° 3-4 минуты и поднять температуру раствора еще до 42°. Пробыть в ванной 3-4 минуты и лечь в постель. Нужно обязательно хорошо укутаться, не забывать менять белье, пробыть в постели 3 часа. Далее сделать 2-х-дневный перерыв. Через 2 дня перерыва провести ежедневно 3 пробных ванны и сделать 3-х дневный пере-

рыв. Через 3 дня отдыха провести ежедневно 4 температурных ванны и сделать четырехдневный перерыв.

И так до пяти ванн ежедневно. После этого пятидневный перерыв.

Отдых 5 дней, после чего закончить общий курс, начиная с 6 ванн (по схеме), конечно ориентируясь на артериальное давление.

**ВНИМАНИЕ!** Если артериальное давление выше 150/90 ммл рт.ст., количество желтого раствора должно быть увеличено.

Если артериальное давление снижено, то должно быть увеличено количество белой эмульсии.

Увеличение температуры тела приводит к повышению скорости метаболизма, активизации обмена веществ и иммунной системы. В отличие от процессов, сопровождающих воспалительные заболевания, повышение температуры тела при принятии скипидарных ванн не сопровождается отрицательными реакциями организма.

**ВНИМАНИЕ!** Если во время проведения ванн по этой программе учащается пульс, возникает тахикардия, нужно остановиться на той температуре, которой достигли, выйти из ванны и лечь в постель.

**ВНИМАНИЕ!** Во время выполнения процедур по этой программе, последние 10 минут можно делать прохладный компресс на голову.

**Схема получается такой:**

№	БЕЛАЯ	ЖЕЛТАЯ	ТЕМПЕРАТУРНЫЙ РЕЖИМ	Общая длительность
1	10	10	37° через 5 минут до 39°	5+16 (21)
2	10	10	Так же	Так же
3	10	10	Так же	Так же
4	10	10	Так же	Так же
Перерыв 2 дня. 5,6 ванны подряд.				
5	10	10	37°, через 5 минут -39°(3-4мин.), поднять до 40° (3-4мин.), поднять до 41° (3-4мин.), поднять до 42° (3-4мин.)	5+4+4+4+4 Общее время 21 минута
6	15	15	Так же	Так же
Перерыв на 2 дня. 7,8,9 ванна подряд ежедневно.				
7	20	20	37°, через 5 минут - 39°(3-4мин), поднять до 40° (3-4мин), поднять до 41° (3-4мин), поднять до 42° (3-4мин)	Общее время 21 минута
8	25	25	Так же	Так же

9	30	30	Так же	Так же
Перерыв на 3 дня. 10,11,12,13 ванны подряд ежедневно.				
10	35	35	37°, через 5 минут 39°(3-4мин), под- нять до 40° (3-4мин), поднять до 41° (3-4мин), поднять до 42° (3-4мин)	Общее время 21 минута
11	40	40	Так же	Так же
12	45	45	Так же	Так же
13	50	50	Так же	Так же
Перерыв на 4 дня. 14,15,16,17,18 ванны подряд.				
14	50	50	37° через 5 минут 39° (3-4мин), под- нять до 40° (3-4мин), поднять до 41° (3-4мин), поднять до 42° (3-4мин)	Общее время 21 минута
15	50	50	Так же	Так же
16	50	50	Так же	Так же
17	50	50	Так же	Так же
18	50	50	Так же	Так же

#### Перерыв 5 дней (7 дней)

Семидневный цикл по необходимости. Температурный и временной режим те же.

После перерыва желательно провести 4 смешанные ванны с одинаковым количеством раствора (50+50) при температурном режиме 37°C – 39°C. Общее время 21 минута.

Проводить эти 4 ванны через 2 дня на 3.

Еще раз напомним Вам, как важно не забывать о воде. Особенно тогда, когда речь идет о повышении температуры тела.

**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ!** стакан-два горячей воды выпить сразу после ванны, в то время когда вы уже в постели. Это поможет Вам поддержать и сохранить повышенную температуру тела. Это поможет вашему организму промыть себя, убрать разложившиеся шлаки и токсины.

Нам осталось понять каким образом в наш режим должны войти пищевые добавки, отобранные для программы.

Здесь все очень просто.

Сорбенты (токсфайтер, фитосорбовит, энтеросгель) должны приниматься не раньше, чем через 3 часа после каждой ванны. Один раз в полуторной дозе. Если это порошок, то 1,5 чайной ложки на прием. Размешать сорбент в 2/3 стакана чистой воды и выпить.

Помним, что сорбенты всегда принимаются не раньше чем через 1 час после последней еды или приема лекарств и не позже чем за час до последней еды и приема лекарств.

Во время обострений сорбенты принимаются в течение всего периода обострения, но один раз в день.

«Эхинодар» принимается по 1-2 капсуле с утра за 15-20 минут до завтрака только в день приема ванн.

«Полифит-М» принимается всегда между ваннами в течение двух дней. Эта пищевая добавка принимается 2 раза в день по 1 чайной ложке с 1 столовой ложкой воды.

«Полифит-М» принимается всегда за 30 минут до еды. Разрыв по времени между приемами в течение дня не менее 3 часов. «Полифит-М» не нужно сразу проглатывать. Его нужно подержать, помешать во рту 40 секунд – 1 минуту, а потом проглотить.

В том случае, когда ванны проводятся сериями от 2-ух до 7 ванн, «Полифит-М» принимается только в дни отдыха, между циклами. То есть по 2,3,4,5,7 дней. Если по каким-то причинам у вас нет «Полифита-М», то необходимо приготовить травяное масло на 24 травах. В составе трав обязательно будут: чистотел - 2 части, черничный лист - 1 часть, петрушка (трава) – 2 части, сушеница топяная или болотная – 1 часть, толокнянка - 1 часть, душица – 1 часть, размолотый сухой корень лопуха – 1 часть. К этим травам необходимо собрать еще 20 различных трав, имеющихся в фитоаптеках. Все травы нужно размельчить. Дополнительные травы берутся по 1 части.

Все травы необходимо размять перетереть руками так, чтобы они были относительно одинаковой консистенции. За 1 часть принимается 1 столовая ложка. Далее вы берете одну или две стерилизованных стеклянных литровых банки. В них вы сыпаете приготовленные травы, соответственно частям. Плотно утрамбовывать травы в банках не нужно. Лишь чуть-чуть примять. Далее вы берете чистое нерафинированное подсолнечное масло в таком же объеме, как и травы. Предположим, что у вас получилось 1,5 литра трав по объему. Значит и масла вам нужно взять 1,5 литра. Травы заливаете растительным маслом и ставите на водяную баню. Масляно-травянистую смесь необходимо подогреть до 40° не более, чтобы сохранить в целостности белки, аминокислоты. После подогрева – плотно укупорить банки и сильно укутать в теплое. Поставить в темное, теплое место, но не у батареи. Оставить на 10 дней. Через 10 дней снова подогреть масляно-травянистую смесь на водной бане до 40°, снова укутать и держать укутанной еще 10 дней. После второй декады масло отцедить и поставить в холодильник. Принимать так же, как и «Полифит-М».

Еще несколько выводов Александра Соломоновича Залманова.

«Драма каждой болезненной атаки обуславливается скоплением вредных веществ, вредных метаболитов, которые организм, подвергшийся нападению, не способен ни разложить, ни сжечь, ни

окислить. Искусственное повышение температуры разлагает токсические метаболиты и превращает гигантские молекулы, нормальных, не токсичных, но скопившихся избытков метаболитов в молекулы с меньшим молекулярным весом, которые легче проходят через почки, легкие, кожу».

«Когда примут во внимание важность сгорания, окисления, капиллярного кровообращения, движения внеклеточной жидкости, почечных выделений, когда обратятся к лечению организма в целом, когда снова начнут исследовать больного вместо того, чтобы рыться в его бумагах и справках, когда постараются прежде всего выправить капиллярную циркуляцию, дыхание, процессы всасывания и выделения в каждом отдельном случае болезни - тогда этикетки болезней потеряют свою значимость, число применяемых лекарств уменьшится одновременно с числом хронических больных, переполняющих больницы».

Лучше не скажешь!

В заключение хочу сказать о том, что вот уже более 15 лет существует программа "Помоги себе сам". Она началась с телевизионной передачи, которая так и называлась. Когда-то эта телепередача ставила своей целью единственное - познакомить человека с тем кругом знаний, который определяется словами "альтернативная медицина". И свою задачу она выполняла.

Прошло время, и вместо холодной информации, в ней стала появляться своеобразная "технология здоровья", но в не лечебной фармакологии и медицины. Оказалось, что этой проблемой, проблемой создания не медицинской "технологии здоровья" были озабочены прекрасные представители самой, что ни на есть академической медицины.

Стоит вспомнить Н.М.Амосова - академика, кардиохирурга, Б.Б.Першина - д.м.н., профессора, иммунолога, академика РАЕН, Г.С.Шаталову - нейрохирурга, академика, А.С.Залманова - блестящего врача, Л.М. Гаркави, Е.Б.Квакину - академиком, доктором медицины, Х.М.Алиева - к.м.н, психиатра, и многих других.

Мы должны быть им благодарны за многотрудную, бескорыстную борьбу за наше выживание, за сохранение нашего здоровья.

Судьбе было угодно сделать их, в некотором смысле, соучастниками оздоровительной программы "Помоги себе сам", и их опыт - самое дорогое и ценное в опыте этой программы.

Я убежден, что нам, для восстановления и сохранения здоровья, необходима система, причем домашняя, так как поликлиники, медицинские центры, институты, больницы - те учреждения, где нас лечат профессионалы - врачи, прекрасно решают сиюминутные, скоропомощные проблемы. А вот, как показывает практика, сделать нас здоровыми - они не могут. Не даром одну из своих публи-

цистических статей Н.М Амосов назвал так: "Не надейтесь, что врачи сделают вас здоровыми".

Мы знаем, что для этого у них нет ни времени, ни денег. И с каждым днем наше здоровье становится все хуже и хуже. Именно поэтому вам предлагается такой вариант "технологии здоровья".

Еще раз подчеркну. Это попытка освоить тот колоссальный практический опыт, который сложился в программе "Помоги себе сам". Этот опыт складывался и в стационарах, и в виде семинаров, в виде практических учебных курсов. Теперь, это руководство по "здоровому образу жизни" - для домашней работы.

В таком виде программа "Путь к самому себе" существует уже 3 года. За это время, благодаря телевидению (телевизионная передача "Помоги себе сам" продолжает выходить в эфир) тысячи людей начали применять ее на практике. Невозможно перечислить какое количество людей уже вернули себе здоровье, получили существенное облегчение, вернулись к нормальной жизни.

Только за 2 месяца мы получили более 30 000 телефонных звонков (июль – август) со всей страны, тысячи сообщений по электронной почте.

С благодарностью!

Единственное, о чем я не устаю предупреждать. В таком деле, как возвращение себе здоровья, нельзя торопиться. Себя нужно беречь, слушать себя. Организм сам подскажет: «Не торопись, подожди чуть-чуть... А теперь можно идти дальше».

Есть такая формула, которую я услышал от Хасая Алиева еще в самом начале программы: "Слушай себя, не мешай себе и получи удовольствие". А что может быть прекраснее, когда человек здоров и свободен! Свободен от боли и страданий. Тогда и жизнь в радость.

Пишу и как будто слышу: "А что эта система лечит?" -

А все. Противопоказания известны и вы обязательно учтете их. И последнее. Лечить нас должен врач, а здоровыми себя мы должны сделать сами.

### **Для справки.**

Программа "Помоги себе сам" в 1997 году была приглашена на Конгресс Всемирной Организации здравоохранения. Удостоена большой серебряной медали имени И.Мечникова Российской Академии естественных наук, большой серебряной медали имени П.Эрлиха Европейской (Ганновер) академии естественных наук с формулировкой "За практический вклад в здоровье населения".

Автор программы и ведущий телепередачи А.Е. Алексеев удостоен звания академика Российской и Европейской академий естественных наук, с формулировкой "За практический вклад в здоровье населения". Награжден Большой Серебряной Звездой с короной от Европейской Академии естественных наук. Лауреат премии имени Петра Великого Академии проблем безопасности, обороны и правопорядка Российской Федерации.

## Приложение

### «АУТОГЕМОТЕРАПИЯ»

Дагмар Ланнингер-Боллинг «Целительная сила крови» Руководство по аутогемотерапии. Метод аутогемотерапии - гомеопатический способ.

#### *Приготовление аутонозода из собственной крови (моча, слюна, пот и т.д)*

1. Приготовить 12 или 18 стерильных или 24 шт. 10-мл флаконов (стерильные) с плотной крышкой (типа пенициллиновые), с соответствующим количеством пипеток (12, 18 или 24) и этикетками от С1 до С12, (или С18, или до С24 соответственно).
  2. В каждый из флаконов добавляется 99 капель качественной водки.
  3. У пациента, для которого готовится аутонозод, берется 1 капелька смешанной (венозно-артериальной) крови из пальца, мочки уха или точки хэ-гу, которая добавляется в первый флакон.
  4. После этого флакон крепко закрывается колпачком (крышкой), и смесь хорошо встряхнуть 7-10 раз.
- Затем при помощи пипетки из флакона С1 берется одна капля полученной смеси и добавляется в следующий флакон. Второй флакон также плотно закрывается крышкой (пробкой) и встряхивается, в результате чего получается потенция С2. При помощи новой пипетки из С2 также берется 1 капля в третий флакон, в результате чего получается потенция С3. И таким образом готовятся потенции до С12 или С18, или С24 соответственно. По такой же технологии можно использовать и аутоуринонозод и т.д.

#### *Применение рядов нозодов*

#### АЛЛЕРГИИ

С12 дважды в неделю 1 раз в день по 5 капель с утра натощак - в течение 1 недели.

С11 дважды в неделю 1 раз в день по 5 капель с утра натощак - в течение 1 недели.

С10 дважды в неделю 1 раз в день по 5 капель с утра натощак - в течение 1 недели.

- и так далее, каждую неделю повышая потенцию и доводя ее до С4 (потенция с С4 до С1 не употребляется)

Общая продолжительность приема составляет 9 недель. После этого делается недельный перерыв, и весь курс терапии повторяется полностью.

*Указания к применению.*

- если после 2-го курса состояние пациента не изменилось, через 4 недели нужно изготовить новый ряд потенции.

### **ВЫРАЖЕННЫЕ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ ДИАТЕЗЫ И АУТОИММУННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.**

C18(C24) дважды в неделю 1 раз в день по 5 капель - в течение 1 недели.

C17(C23) дважды в неделю 1 раз в день по 5 капель - в течение 1 недели.

C16(C22) дважды в неделю 1 раз в день по 5 капель - в течение 1 недели.

И так далее, каждую неделю повышая потенцию и доводя ее до C4(C10)

Общая продолжительность приема составляет 15 недель. После этого делается недельный перерыв, и весь курс терапии повторяется полностью.

*Указания к применению.*

Если на какой-либо ступени наступает реакция первичного ухудшения, нужно вернуться на два этапа назад, чтобы повторить процесс десенсибилизации.

### **ОСЛАБЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА И СКЛОННОСТЬ К ИНФЕКЦИЯМ**

C7 1 раз в день по 5 капель с утра натошак - в течение 1 недели.

C9 1 раз в день по 5 капель с утра натошак - в течение 1 недели

C12 1 раз в день по 5 капель с утра натошак - в течение 1 недели

После недельного перерыва курс повторяется

*Указания к применению.*

Если результаты терапии неудовлетворительны (что, впрочем, случается крайне редко, спустя месяц курс терапии повторяется. Но при этом уже используется новая кровь пациента.

### «ТОДИКАПМ – ЛАКТ»

«Тодикамп- лакт» - сироп от янтарного до темно-коричневого цвета с характерным вкусом и ароматом меда.

**Состав:** медовый настой грецких орехов восковой спелости, концентрат лактулозы.

Лактулоза относится к классу олигосахаридов, способна восстановить и поддерживать рост бифидобактерий. Она не расщепляется в верхнем отделе желудочно-кишечного тракта, так как в нем нет необходимых для этого ферментов и транзитом проходит в толстый кишечник, где используется бифидобактериями, как источник углерода и энергии. В результате метаболизма лактулоза превращается в уксусную, молочную и другие органические кислоты, которые подавляют развитие гнилостной микрофлоры кишечника и подкисляют его содержимое. Вследствие этого, улучшается работа желудочно-кишечного тракта, обеспечивается защита от кишечной инфекции, предотвращается отравление организма токсичными продуктами белкового распада, снижается нагрузка на печень и почки, активизируются иммунные реакции, тормозится рост раковых клеток, стимулируется продуцирование витаминов и облегчается выведение фекальных масс (т.е. проявляется послабляющий эффект). Лактулоза снижает активность образования аммиака из аминокислот и мочевины, а также уменьшает всасываемость его в кровь в результате перехода в ионизированную аммонийную форму, не способную проникать через слизистую кишечника. Эту способность лактулозы используют при гипераммонемии, печеночной недостаточности и связанной с ней порталной системной энцефалопатии (ПСЭ). ПСЭ – расстройство центральной нервной системы метаболического происхождения, характеризующееся психиатрическими и неврологическими нарушениями, которые могут прогрессировать от легких умственных помешательств до комы. Это заболевание связано с продуцированием гнилостными кишечными бактериями аммиака, который всасывается в кровь и переносится в печень, где должен обезвреживаться. Но если функция печени нарушена, то аммиак поступает в мозг и действует как токсин. Возможность применения лактулозы при этих заболеваниях подтверждена экспериментальными исследованиями, а опыт практикующих

врачей говорит о том, что лактулоза является единственным реальным шансом выживания больных ПСЭ, осложненной комой. Лактулоза стимулирует синтез бактериального белка – это другая составляющая механизма снижения уровня аммиака. Эту способность лактулозы используют, например, для повышения выносливости спортсменов.

### **Фармакологические свойства препарата ТОДИКАМП-ЛАКТ:**

Препарат обладает противовоспалительным, бактерицидным, антипротозойным, антимикотическим и общеукрепляющим действием, является мощным бифидус-фактором.

#### **Показания к применению:**

При различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, новообразованиях (в т.ч. аденома простаты, мастопатия), сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях щитовидной железы, нарушениях обмена веществ, кожных заболеваниях, истощении организма, неврозах. Для повышения иммунитета, устранения последствий химио- и радиотерапии.

#### **Способ применения и дозы:**

Взрослым по 1 чайной ложке (5 г) 1 раз в день во время еды. Детям с 3-х лет по 1/2 чайной ложки один раз в день, во время еды. Длительность приема 1,5 месяца., через 1,5 месяца курс повторить.

Препарат в указанных дозах можно принимать, добавляя его в чай, воду или другой напиток.

### **«ЭХИНОДАР» или «МАРИСТИМ»**

**Эхинодар или Маристим – комплексная помощь для всех, кто желает предупредить или замедлить процессы старения организма.** Наш организм разрушается из-за радиационного излучения, недостатка кислорода, стрессов, хронического переутомления, повреждающего действию свободных радикалов. Предполагается, что разрушающее действие свободных радикалов отнимает у человека не один десяток лет жизни. **Свободные радикалы** - чрезвычайно агрессивные высокоактивные частицы. С увеличением их количества в организме связано развитие более 80 видов различных заболеваний. В процессе эволюции природа создала защиту от разрушительного

действия свободных радикалов. Эти вещества - **антиоксиданты**. К числу наиболее известных антиоксидантов относятся токоферолы (витамин Е), каротиноиды (витамин А), аскорбиновая кислота (витамин С). Мощным антиоксидантным действием обладают также природные соединения растительного происхождения – флавоноиды. Поиск высокоэффективных антиоксидантов и решение проблемы очищения организма способствовали разработке и созданию комбинированного препарата.

Максимальная эффективность применения препаратов на основе икры морского ежа достигается при использовании его в комплексе с препаратами, содержащими источник йода (Витальгин).

**Эхинодар или Маристим** – дополнительный источник биологически активных ценных питательных веществ: около 20% белков (все незаменимые аминокислоты), 31-34% жиров (высокое содержание фосфолипидов, полиненасыщенных жирных кислот), каротиноидов, сапонинов, простагландинов, витаминов, кальция, флавоноидов.

#### **Свойства:**

- Обладает мощным антиоксидантным действием (стабилизирует клеточные мембраны, взаимодействует с активными формами кислорода, свободными радикалами). Уменьшает интенсивность окислительных процессов в организме. Снижает количество продуктов перекисного окисления липидов.
- Иммуностимулирующее действие. Замедляет процессы старения.
- Нормализует функции сердечно-сосудистой и нервной системы.
- Оказывает выраженный стимулирующий эффект на процессы кроветворения (эритропоэз). Восстанавливает нарушенную формулу крови. Повышает устойчивость кровяных клеток к ионизирующим излучениям.
- Обеспечивает укрепляющее действие на стенки сосудов, уменьшает ломкость и проницаемость капилляров.
- Снижает уровень холестерина и триглицеридов в крови.
- Регулирует процессы тромбообразования (сдерживает слипание тромбоцитов).
- Повышает устойчивость к воздействию радиации и других вредных факторов внешней среды. Связывает и выводит из организма ионы тяжелых металлов, токсины, радионуклиды.
- Улучшает процесс пищеварения.

- Эффективно используется при заболеваниях, связанных с недостатком кальция.
- Нормализует обмен веществ и функции эндокринных желез. Способствует естественному снижению веса.

#### **Показания:**

- Для профилактики неблагоприятного воздействия факторов риска развития сердечно-сосудистой патологии и в качестве дополнительного средства в комплексной терапии сердечно-сосудистых заболеваний (стенокардия, инфаркт миокарда, кардиомиопатия, нарушение мозгового кровообращения, атеросклероз).
- Для профилактики неблагоприятного воздействия факторов риска развития онкозаболеваний и в качестве дополнительного средства в комплексной терапии.
- Для уменьшения нежелательных последствий при лучевой и химиотерапии.
- Болезни крови (анемии).
- Снижение иммунитета при старении, стрессах.
- Болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ.
- Аллергические заболевания.
- Болезни органов пищеварения (гастрит, дуоденит, колиты, диспепсия (нарушение пищеварения)).

**Противопоказания:** индивидуальная непереносимость компонентов продукта. Перед применением проконсультироваться с врачом.

#### **«Хитозан Приморский»**

##### ***Защитник печени. Природный энтеросорбент. Источник незаменимых аминокислот.***

*Печень выполняет в организме человека важные функции: пищеварительную, антитоксическую; участвует в процессах кроветворения и обмена веществ; в печени синтезируются витамины, факторы свёртывания крови и иммунитета, ферменты. Различные неблагоприятные факторы: вирусные инфекции, токсические и химические вещества, недоброкачественная пища и вода, злоупотребление алкоголем, применение лекарственных препаратов приводят к заболеванию печени и желчевыводящих путей. Лечение заболеваний печени - сложный и длительный процесс, так как применение лекарств ограничено в связи с их повреждающим действием на клетки*

печени. Перспективным направлением в современной гепатологии является применение свободных аминокислот (особенно - серусодержащих).

**Хитозан Приморский** - источник пищевых волокон (хитозана - **аминополисахарида**), комплекса природных свободных аминокислот, в т.ч. незаменимых, витамина С.

**Хитозан Приморский** обладает универсально широким спектром, предназначен для профилактики различных заболеваний печени, а также высокоэффективен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

**Хитозан Приморский** оказывает гепатопротекторное, дезинтоксикационное, регенерирующее, антиоксидантное, антихолестатическое действие.

**Свойства:**

- Дезинтоксикационное. Оказывает мощное очищающее действие на организм, способствует выведению токсинов из кишечника, тканей и органов, снижая тем самым токсическую нагрузку на печень. Снимает алкогольную интоксикацию.
- Регенерирующее. Стимулирует процессы регенерации слизистой оболочки пищеварительного тракта (способствует заживлению язв), образования бифидобактерий и полезной кишечной флоры.
- Адсорбирующее. Предотвращает всасывание жира в кровь, снижает содержание общих липидов, триглицидов, холестерина в сыворотке крови.
- Комплекс природных свободных аминокислот содержит аминокислоты с антиоксидантной направленностью (триптофан, фенилаланин, тирозин), серусодержащие (таурин, цистеин, цистин, и метионин) и другие. Является ключевым участником важнейших физиологических процессов, нарушение которых лежит в основе развития различных патологических состояний и заболеваний ЖКТ и печени.
- Антиоксидантное. Положительно воздействует на уровень антиоксидантной активности сыворотки крови. Предупреждает истощение функции антиоксидантной системы печени при токсическом и алкогольном гепатитах.
- Гепатопротекторное. Препятствует дальнейшему разрушению клеточных структур. Стимулирует регенерацию и пролиферацию клеток печени (гепатоцитов). В по-

врежденных гепатоцитах стимулирует синтез структурных и функциональных белков и фосфолипидов, стабилизирует клеточные мембраны, предотвращает потерю компонентов клетки.

- Антихолестатическое. Повышает подвижность и поляризацию мембран клеток печени (гепатоцитов), улучшает транспорт желчных кислот через мембраны гепатоцитов в желчевыводящую систему, стимулирует детоксикацию жирных кислот.

**Показания к применению.** Применяется для профилактики и в комплексной терапии следующих заболеваний:

1. Острые и хронические инфекционные, токсические и лекарственные гепатиты.
2. Ожирение и другие виды нарушения обмена веществ.
3. Цирроз печени. Внутривеночный холестаз. Жировой гепатоз.
4. Профилактика токсических поражений печени, вызываемых лекарственными препаратами, химическими веществами, алкоголем.
5. Болезни органов пищеварения (острые и хронические гастриты, язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки и желудка, хронические колиты, панкреатиты).

**Противопоказания:** Индивидуальная непереносимость компонентов БАД, беременность, кормление грудью.

Перед применением проконсультироваться с врачом.

### «АЛЬГИЛОЗА КАЛЬЦИЯ»

#### «КАЛЬЦИЙАЛЬГИН, КАЛЬЦИЛАН»

*Природный энтеросорбент на основе пищевых волокон обогащенный кальцием. Альгилозу кальция получают из ламинарии японской.*

**Альгилоза кальция** – эффективный энтеросорбент, рекомендуемый в качестве пищевого продукта с лечебно-профилактическими свойствами.

**Альгилоза кальция:**

- выводит из организма тяжелые металлы (свинец, кадмий и другие), радионуклиды (стронций, барий, радий, цезий), шлаки, токсины, аллерген;

- улучшает процесс пищеварения, увеличивает внутрикишечный синтез витаминов группы “В”, РР, фолиевой кислоты кишечными бактериями;
- улучшает процесс желчевыделения, ощелачивает желчь;
- снижает уровень холестерина в крови.

**Альгилоза кальция** эффективно используется при лечении заболеваний связанных с недостатком кальция в костных тканях, так как содержание кальция в данном продукте позволяет поддерживать баланс этого элемента в организме.

Отличительной чертой **Альгилозы кальция** от других кальцийсодержащих препаратов кальция является механизм его доставки к клеткам человеческого организма, который обеспечивает практически полное усвоение, так как, высвобождаясь в процессе пищеварения, он приобретает ионную активность.

Показания к применению у детей:

- Интоксикации различного происхождения;
- Комплексная терапия больных с язвенной болезнью желудка и 12- перстной кишки, эрозивным гастритом, дизбиозом кишечника;
- Удовлетворяет потребность организма в кальции при его повышенном потреблении: активный рост, переломы, рахит, заболевания опорно-двигательного аппарата.

#### **Противопоказания:**

Пониженная кислотность желудочного сока. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

#### **«ЛИТОЛИЗИН»**

Литолизин - высокоэффективный фитопродукт для растворения и выведения желчных камней, средство комплексной терапии желчнокаменной болезни и профилактики камнеобразования.

Прием Литолизина способствует размягчению, раздроблению, растворению, уменьшению в размерах и выведению желчных камней из желчевыделительной системы. Терапевтический эффект (частичное или полное растворение и выведение желчных камней) в сроки от нескольких недель (месяцев) до 1-3 лет и более (в зависимости от величины камней, их

плотности и локализации) достигается более чем у половины больных, прошедших курс лечения Литолизином.

Применение Литолизина в комплексной терапии желчнокаменной болезни способствует исчезновению клинических проявлений в кратчайшие сроки и улучшает функционирование желчевыводящей системы, повышая тонус гладкой мускулатуры желчного пузыря и нормализуя работу сфинктерного аппарата.

Результатом комплексной терапии больных с желчнокаменной болезнью, принимающих Литолизин, является:

- 1) растворение и выведение желчных камней из желчного пузыря и желчных протоков;
- 2) устранение и уменьшение степени дискинезий желчных путей;
- 3) улучшение моторно-эвакуаторной функции желчевыводящих путей и кишечника;
- 4) противовоспалительное действие при хронических холециститах, холангитах, панкреатитах;
- 5) устранение или уменьшение степени застоя желчи;
- 6) нормализация обмена веществ, особенно липидного;
- 7) выведение из организма недоокисленных продуктов обмена веществ, в том числе избытка холестерина;
- 8) нормализация функционального состояния печени, поджелудочной железы и кишечника;
- 9) предупреждение образования и роста желчных камней;
- 10) коррекция иммунологического статуса организма больного.

Литолизин нормализует моторно-эвакуаторную функцию желчевыводительной системы, устраняет воспалительные явления в желчном пузыре.

Какие именно желчные камни лучше растворяются при приеме Литолизина?

Эффект растворения лучше и быстрее всего достигается при воздействии Литолизина на холестериновые и смешанные желчные камни. Однако этот фитопродукт способен также растворять и коричневые пигментные камни, которые образуются преимущественно в желчных протоках и реже - в желчном пузыре.

Можно ли применять Литолизин больным с третьей стадией

### желчнокаменной болезни?

Применение Литолизина значительно расширяет возможности консервативной терапии желчнокаменной болезни, так как известно, что прогрессирование желчнокаменной болезни и ее переход в 3-ю стадию служит основанием для хирургического лечения. Особенно это относится в 3-ей стадии болезни с наличием камней в желчных протоках, когда создается постоянная угроза внезапной закупорки холедоха. Конечно, в ряде случаев желчнокаменной болезни альтернативы хирургическому лечению нет, особенно когда речь идет об угрозе деструктивного холецистита или перитонита. Вместе с тем, по результатам исследований, наличие камней в пузырном протоке без желтухи, острого холецистита и водянки желчного пузыря не является абсолютным противопоказанием для консервативной терапии желчнокаменной болезни 3-ей стадии с помощью Литолизина. **ВПОЛНЕ ВОЗМОЖЕН ПОД ВЛИЯНИЕМ Литолизина перевод третьей стадии желчнокаменной болезни во вторую и даже в первую стадию.**

Под воздействием биологически активных веществ, находящихся в Литолизине, желчные камни набухают; порой увеличиваясь в размерах размягчаются, дробятся, а затем растворяются, и в виде мелкого порошка или «муки» выводятся в желчный проток и далее в 12-перстную кишку. Литолизин эффективен прежде всего при растворении холестеринавых и смешанных *камней* независимо от их местоположения и количества, однако способен растворять и биллирубинозные, и коричневые пигментные камни плотностью до 180 единиц по шкале Хаунсфилда. В практике лечения зарегистрирован случай уменьшения плотности камня (15 мм в диаметре) с 732 до 438 единиц у 46-летней пациентки, которая принимала Литолизин в течение 7 месяцев.

Особую ценность этот метод имеет для больных, имеющих противопоказания к хирургическому лечению (например, *при* сердечно-сосудистых заболеваниях) и для пожилых людей, которые тяжело переносят оперативное вмешательство.

Клинические наблюдения свидетельствуют о благоприятном влиянии Литолизина на течение и других заболеваний, в частности атеросклероза, ишемической болезни сердца, сахарного диабета, болезни печени и поджелудочной железы. Под влиянием Литолизина нормализуется перистальтика кишечника и улучшается микробная составляющая толстой кишки. Кроме того, установлено, что Литолизин растворяет и мочевые камни. Обладает обезболивающим и про-

тивовоспалительным действием, нормализует обмен веществ, улучшает физико-химические свойства мочи.

Препарат не имеет побочных эффектов (не считая индивидуальной непереносимости некоторых компонентов) и хорошо переносится пациентами. Рекомендован к применению с 12 лет.

Несомненным достоинством применения метода растворения камней по Короваеву является возможность применять его не только в стационаре, но и в домашних условиях. Литолизин выпускается в капсулах и таблетках. При язвенной болезни, гастритах и гастродуоденитах предпочтительнее прием капсул.

Рекомендации по использованию Литолизина:

- Растворение камней с помощью Литолизина желательно осуществлять под контролем врача.
- Помните - курс лечения может быть длительным, поэтому настройтесь на то, что несколько месяцев (а в случае с крупными камнями и лет) вам не только нужно принимать препарат, но и строго выполнять все рекомендации.
- Прием Литолизина одновременно с другими желчегонными средствами запрещен!
- Запрещена тяжелая физическая нагрузка (подъем тяжестей, работа с наклоном туловища вперед, прыжки), связанная с повышением внутрибрюшного давления.
- Необходимо строгое соблюдение диеты, режима питания, следует избавиться от вредных привычек и вести здоровый образ жизни. Необходимо помнить, что причиной неэффективности использования Литолизина является, как правило, несоблюдение этих условий.
- В течение всего курса лечения рекомендуется дробный прием пищи 5-6 раз в сутки малыми порциями. Такой режим питания связан с тем, что любой прием пищи является естественным желчегонным средством, а задача Литолизина не «выгнать» камни вместе с желчью, а растворить их, задержав их, что он и делает. С этим же связана рекомендация о запрете приема желчегонных средств.

Процесс лечения не должен доставлять неприятных ощущений. Если вы почувствовали дискомфорт, особенно со стороны почек, то это может быть связано с тем, что Литолизин растворяет камни в почках (мелкие мочевые камни, как правило, не диагностируются, и вы можете о них ничего не знать). Мелкие камни в почках растворяются, как правило на 5-10 день приема препарата. В этом случае можно принять УРОЛЕСАН (10-15 капель на сахар или мякиш хлеба под язык, рассосать). Дозу Литолизина в этом случае временно до исчезновения болевых ощущений) увеличивать не нужно. Сделайте анализ мочи. Ес-

ли вы ездите в командировки, то лучше иметь при себе СПАЗГАН или Максиган ,(1 таблетку под язык, жевать, сосать, сглатывая слюни, через 10 минут болевые ощущения пройдут).

Схема приема Литолизина при весе до 60 кг  
(указан прием в таблетках, 1 таблетка на 20-25 кг веса в сутки)

дни	1завтрак	2 завтрак	Обед	Ужин	Чай
1-2	-	-	1/2	1/2	-
3-4	1/4	-	1/2	1/2	-
5-6	1/4	-	1/2	1/2	1/4
7-8	1/4	1/4	1/2	1/2	1/4
9-14	1/4	1/2	1/2	1/2	1/2
15-20	1/4	1/2	1/2	1	1/2
21-60	1/4	1/2	1	1	1/2

Курс – 2 месяца, перерыв от 2 до 5 дней, потом повтор с 9-го дня (при перерыве 5 дней). С 15-го перерыв 2-3 дня

Схема приема Литолизина при весе от 60 до 80 кг

дни	1завтрак	2 завтрак	Обед	Ужин	Чай
1-2	-	-	1/2	1/2	-
3-4	1/2	-	1/2	1/2	-
5-6	1/2	-	1/2	1/2	1/2
7-9	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2
10-14	1/2	1/2	1	1/2	1/2
15-60	1/2	1/2	1	1	1/2

Схема приема Литолизина при весе от 80 кг и более

дни	1завтрак	2 завтрак	Обед	Ужин	Чай
1-2	-	-	1/2	1/2	-
3-4	1/2	-	1/2	1/2	-
5-6	1/2	-	1/2	1/2	1/2
7-10	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2
10-14	1/2	1/2	1	1/2	1/2
15-25	1/2	1/2	1	1	1/2
26-40	1/2	1/2	1 1/2	1 1/2	1/2
41-60					

Сделать перерыв от 2-х до 5 дней, затем продолжить прием.

61-90	1/2	1/2	1 1/2	1 1/2	1
-------	-----	-----	-------	-------	---

Принимать Литолизин следует 6 дней в неделю, один день – выходной. Удобней выходной делать в воскресенье, тогда не запутаетесь.

Эти схемы действительны и для приема Литолизина в капсулах с учетом того, что 1 капсула = 1/2 таблетки.

Принимать Литолизин нужно в конце трапезы. Капсулы запиваются водой, а таблетки перед употреблением заваривают крутым кипятком. Размешивают до растворения и пьют в теплом виде.

Количество принимаемого препарата можно изменить в зависимости от объема пищи. Суть такова, чем больше объем принимаемой пищи, тем больше объем принимаемого Литолизина, и наоборот, но общеуказанная по дням доза препарата не должна меняться.

Например, если указано, что с первым завтраком нужно принять 1/2 таблетки, а со вторым не нужно, а вы первый завтрак едите очень мало, во второй больше, то препарат лучше принимать со вторым завтраком.

Еще раз напоминаем: на протяжении всего курса лечения необходимы осмотры врачом, УЗИ (желательно ежеквартально), если есть возможность – компьютерная томография с определением плотности камней по шкале Хаунсфилда. При лечении Литолизином главная задача – не выгнать камни, а наоборот задержать их в желчном пузыре, чтобы после размягчения, раздробления и растворения, превратившись в «муку» или мелкий порошок, они безболезненно покинули желчный проток и вышли в 12-ти перстную кишку.

#### **«ТОДИКАМП -идеал»**

«Тодикамп-идеал» - экстракт из грецких орехов восковой спелости вместе с околоплодниками и листьями, с добавлением цветочной пыльцы и прополиса на очищенном авиационном керосине является усовершенствованным вариантом «Тодикампа», изготавливаемого ранее.

«Тодикамп - идеал» - маслянистая прозрачная жидкость от светло-желтого до зеленовато-желтого. Содержит жирорастворимые витамины А, Е, а также витамины С, В1, В2, Р, РР, органические кислоты, ненасыщенные жирные кислоты, кварцетин, югландин, юглон, йод, цинк, кобальт, калий, магний, железо и другие биологически активные вещества, «Тодикамп-

идеал» обладает выраженным противовоспалительным, ранозаживляющим, антиоксидантным, бактерицидным, противопаразитарным, болеутоляющим действием. Стимулирует регенерацию тканей и процессы кроветворения, повышает иммунологическую реактивность организма, положительно влияет на функции желудочно-кишечного тракта и щитовидной железы. Эффективен при лечении рака различной локализации, (по рекомендациям народной медицины) заболеваний желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, кожных, простудных и многих других заболеваний.

Противопоказан при повышенной чувствительности к компонентам препарата и к йоду.

### **Способы применения.**

В начале лечения «Тодикамп-идеалом» (в период адаптации к препарату) больному следует внимательно контролировать давление, температуру, может наблюдаться тошнота, рвота, временное ухудшение самочувствия, свидетельствующее об активизации «очистительных» и целительных процессов в организме. При любых дискомфортных состояниях следует принимать обычные лечебные средства и несколько уменьшать дозу препарата, постепенно повышая до нормы, также употреблять больше жидкости (если нет ограничений). Вышеуказанные проявления носят временный характер (К. Ахмедов, Р. Ахмедов «Целебная настойка «Чормагз» из ореха с керосином» Душанбе-Ташкент, 1992 г.).

При полоскании полости рта, приеме внутрь не раздражает слизистые оболочки. При длительном соприкосновении с кожей в виде компрессов появляется ощущение жжения, иногда возможны даже легкие ожоги. При воздействии на чувствительные ткани (глаз, ухо, нос, гениталии, задний проход, промежность, паховые и подмышечные впадины, поверхности ран, язв, пролежней) нужно разбавлять настойку растительным маслом (К. Ахмедов, Р. Ахмедов «Целебная настойка «Чормагз» из ореха с керосином», Душанбе-Ташкент, 1992 г.). Все виды доброкачественных опухолей, особенно молочной железы, аденомы, липомы, миомы поддаются лечению «Тодикамп-идеалом» (К. Ахмедов, Р. Ахмедов «Целебна» настойка «Чормагз» из ореха с керосином», Душанбе-Ташкент, 1992).

**С профилактической целью внутрь препарат применяют**, начиная с одной капли, ежедневно увеличивая на одну каплю до 24, а затем снижая с 24-х до одной капли за полчаса до еды, затем делают перерыв в течение месяца и повторяют курс лечения по мере необходимости (Самылин И. А. и др.// Фармация.-1999, №1)

**При доброкачественных и злокачественных опухолях различной локализации препарат применяют курсами:**

**1-й курс:** 1-я неделя - по 20 капель, 2-я неделя - по 30 капель, 3-я и 4я неделя - по 40 капель. Принимать 3 раза в день за 20 минут до еды (не запивая водой) и делать компрессы из «Тодикамп-идеала» на 20 минут ежедневно на область печени; **перерыв 1 месяц,**

**2-й курс:** 1-я неделя -по 1 чайной ложке, 2-3-4-я недели - по 1 десертной ложке, Принимать 3 раза в день за 20 минут до еды (не запивая водой) и делать компрессы на область печени; **перерыв 1 месяц.**

**3-й курс:** 1-я неделя по 20 капель, 2-я неделя - по 30 капель, 3-я неделя- по 40 капель, 4-я неделя-по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды и компресс на область печени (Хабарова К. //ЭОЖ-2000,-№4).

**При лечении доброкачественных и злокачественных новообразований на область печени можно ставить компрессы.**

Наружно - марлевый тампон, сложенный вчетверо, пропитывается одной чайной ложкой препарата и прикладывается на печень, сверху накладывают пергаментную бумагу, и слой ваты на 30 минут, после снятия компресса во избежание ожога участок тела обрабатывается противоожоговым аэрозолем. Компресс повторяют через 3-4 дня, когда исчезнет покраснение кожи, курс лечена 5-6 компрессов (Тотров В.К. «Уникальные рецепты по излечению раковых и других заболеваний» Москва, «Тома», 1994).

**Не рекомендуется** ставить компрессы из «Тодикамп-идеала» на области новообразований (как доброкачественных, так и злокачественных).

**При простатите и аденоме простаты** следует пить «Тодикамп-идеал» курсами как при опухолях (курс лечения - 5 месяцев с двумя перерывами), смазывать пораженные участки «Тодикамп-идеалом» и делать компрессы из препарата на область печени через день, вечером.

**При диабете** - по 20 капель 3 раза в день за полчаса до еды, не запивая ничем и делать компрессы из «Тодикамп-идеала» на об-

ласть печени, избегая ожогов кожи, через день по 20 минут (Пономаренко АП. Альтернативный метод Тодика // ЭОЖ. -1999 г.)

**При различных заболеваниях щитовидной железы** (тиреотоксикоз, узловой зоб и др.) применять по 20 капель натошак 3 раза в день за 30 мин. до еды в течение месяца, 3-4 недели перерыв. За 30 мин. до приема препарата -1 ч. л. горчично-тыквенного масла «Волгоградское». Курс повторять до 3-4 раз до получения стойкого положительного эффекта.

**При туберкулезе (в т.ч. туберкулезе кожи)** пить курсами как при опухолях. Лечение рассчитано на пять месяцев с двумя перерывами. Натирать область груди и пораженные участки кожи «Тодикамп-идеалом» 2 раза в день.

**При ангине** смазывают горло 3 раза в сутки в течение 3-5 дней., а также принимают внутрь: детям до 2 лет - по 1-2 капли утром и вечером, до 6 лет-по 2-3 капли, до 12 лет - по 4-5 капель, до 16лет-8 капель, взрослым - по 10-15 капель (К Ахмедов, Р. Ахмедов «Целебная настойка «Чормагз» из ореха с керосином», Душанбе-Ташкент, 1992 г.)

**При простудных заболеваниях** применяют по 2 - 3 капли внутрь в течение 3-7 дней.

**При радикулите** - растирают на ночь в течение 10 дней и пить 3 раза в день по 1 ч л. препарата.

**При ревматоидном артрите** принимают по одной чайной ложке 3 раза в сутки в течение 3-4 недель (Самылин И. А и др. // Фармация.-1999,-КЙ).

**При облысении, полипах, гайморитах, угрях, гематомах, атеромах, рубцах на коже, панарициях, ушибах, мозолях, пролежнях, мышечных болях с судорогами, потливости, грибковых поражениях** препарат втирают в пораженные места и делают кратковременные компрессы и примочки.

**При воспалении губ, десен, языка, гортани, гнилостных стоматитах, зубных болях, ларингитах, ожогах полости рта, охриплости голоса** применяют полоскание или смазывание небольшим количеством препарата.

**При полиартритах, артритах, артрозах, начальных стадиях остеохондроза и варикозного воспаления сосудов** «Тодикамп-идеал» применяют совместно с массажем (Ахмедов К. Настойка от "100 болезней " // Таджикистан.- Народная газета,- 1991Д 1 декабря).

На полный курс лечения (пять месяцев) требуется 900 мл «Тодикамп-идеала», при заболеваниях опорно-двигательного

аппарата требуется до 1,5 л препарата в зависимости от тяжести заболевания.

При профилактическом лечении достаточно 150 мл препарата 1 раз в полгода.

**При лечении тяжелых заболеваний** необходимо соблюдать диету: нельзя жареное, жирное, острое, сладкое, сдобное и цельное молоко. Можно: кисломолочные продукты, фрукты, овощные соки, нежирное мясо, рыбу, птицу, творог, подсушенный белый хлеб, каши, тыкву. В случае тошноты, рвоты, болей в области печени применять терапию, поддерживающую печень: карсил, эссенциале-форте и другие препараты (К. Ахмедов, Р. Ахмедов «Целебная настойка «Чормагз» из ореха с керосином», Душанбе-Ташкент, 1992 г.)

**Для усиления терапевтического эффекта** необходимо сочетать лечение «Тодикамп-идеалом» с лечением горчично-тыквенным маслом «Волгоградское». Масло принимать натощак, за 1 час до еды, 1 чайную ложку, через 20-30 мин.: «Тодикамп-идеал» по схеме («ЗОЖ», № 15, август 2001 г).

**Схемы применения ванн со скипидарными эмульсиями и растворами с экстрактом корня лопуха при суставных заболеваниях.**

Схема №1 Адаптационный (иммунологический)  
курс

№ ванны	Желтая эмульсия (мл)	Белая эмульсия (мл)	Желательная температура воды и время.	Примечание.
1.	20	0	36°-3 мин; 37°-3мин; 38°- 3мин.	<p>1.Пить горячую воду(<math>t^{\circ}</math> горячего чая = 40-50°). Начинать за 1 час до ванн, во время ванны и в течение 1,5 часа после ванны пить глоточками.</p> <p>2.Ванны проводятся при давлении &gt;179 ед.р.с. через 2 дня на третий. При АД &lt;170 ед. р. с. - через день.</p> <p>3.Не выходить из ванны, пока не начнется потоотделение.</p> <p>4.После процедуры - в теплую постель на 1, 5- 2 часа.</p> <p>5.На ночь обязательно принять 1, 5дозу сорбента (токсфайтер или фитосорбовит).</p>
2.	30	30	36°-3 мин; 37°-3мин; 38°- 3мин.	
3.	40	0	36°-4 мин; 37°-3мин; 38°- 3мин.	
4.	50	0	36°-4 мин; 37°-4мин; 38°- 3мин	
5.	50	30	36°-4 мин; 37°-4мин; 38°- 4мин	
6.	60	0	36°-4 мин; 37°-4мин; 39°- 3мин	
7.	60	60	36°-4 мин; 37°-4мин; 39°- 4мин	
8.	70	0	36°-4 мин; 37°-4мин; 39°- 4мин	
9.	80	0	36°-4 мин; 37°-4мин; 39°- 4мин	
10.	90	0	37°-4 мин; 38°-4мин; 40°- 2мин	
11.	100	60	37°-4 мин; 39°-4мин; 40°- 3мин	
12.	100	0	37°-4 мин; 39°-4мин; 40°- 4мин	
13.	100	0	37°-4 мин; 39°-3мин; 41°- 2мин	
14.	100	0	37°-4 мин; 39°-4мин; 41°- 2мин	

15	100	0	37°-4 мин; 39°-4мин; 41°- 3мин	6. При возможности после ванны использовать ипликатор Кузнецова.
16	100	60	37°-4 мин; 39°-4мин; 41°- 3мин	
17	100	0	37°-4 мин; 39°-4мин; 41°- 4мин	

**Схема №2 Схема приема гипертермальных ванн при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.**

ванны№	Тип и кол-во эмульсии		Температурный режим	Примечания
	Желт	Белая		
1	40	20	36° через 5 мин - 38°. Всего – 15 мин	Ванны принимаются через 1 день
2	40	25	36° через 5 мин - 39°. Всего – 15 мин	
3	40	30	36° через 5 мин - 39°. Всего – 15 мин	
4	40	45	36° через 5 мин - 39°. Всего – 15 мин	
5	40	40	36° через 5 мин - 39°. Всего – 15 мин	
6	40	40	36° через 5 мин - 39°. Всего – 15 мин	
7	45	45	36° через 5 мин - 39°. Всего – 15 мин	
8	45	45	36° через 5 мин - 39°. Всего – 15 мин	
9	40	50	36° через 5 мин - 39°. Всего – 16 мин	Начиная с номера 9, ванны принимаются через 2 дня
10	32	55	36° через 5 мин - 40°. Всего – 16 мин	
11	30	60	36° через 5 мин - 40°. Всего – 16 мин	
12	30	60	36° через 5 мин - 40°. Всего – 16 мин	
13	20	70	36° через 5 мин - 40°. Всего – 16 мин	

14	20	70	36° через 5 мин - 40°. Всего – 16 мин	
15	20	70	36° через 5 мин - 40°. Всего – 16 мин	
16	15	75	36° через 5 мин - 40°. Всего – 17 мин	
17	15	75	36° через 5 мин - 40°. Всего – 17 мин	
18	15	75	36° через 5 мин - 40°. Всего – 17 мин	
19	10	80	36° через 5 мин - 40°. Всего – 17 мин	
20	10	80	36° через 5 мин - 40°. Всего – 17 мин	
21	10	80	36° через 5 мин - 40°. Всего – 17 мин	
22	0	90	36° через 5 мин - 40°. Всего – 17 мин	
23	0	90	.....	
24	0	90	.....	

При применении предлагаемой схемы людьми, имеющими 3-4 группы риска по состоянию сердечно-сосудистой системы обязательна консультация с лечащим врачом.

1. После 24 ванны сделать перерыв на 14 дней.
2. Во время перерыва провести 3 ванны с жёлтой эмульсией по схеме:
  - 1 ванна: Жёлтой эмульсии – 80 гр., Температурный режим - 37° - 5 мин, 39° - 5 мин, 42° - 5 мин.
  - 2 ванна: Жёлтой эмульсии – 90 гр., Температурный режим - 37° - 5 мин, 39° - 5 мин, 42° - 5 мин.
  - 3 ванна: Жёлтой эмульсии – 100 гр., Температурный режим - 37° - 5 мин, 39° - 5 мин, 42° - 5 мин.
3. Жёлтые ванны проводить с интервалом в 3 дня.
4. Через 14 дней повторить основной цикл, начиная с 9 ванны.

5. В последующем, снова перерыв 14 дней и повтор 3 жёлтых ванн с интервалом в 3 дня.
6. Всего провести 60-70 ванн.
7. Во все ванны при проведении курса добавлять по 5 капель камфорного масла.
8. Во все ванны после первого перерыва добавлять 5 литров отвара сенной трухи (соломы)

Готовить отвар так:

1 кг сенной трухи (соломы) залить 5 литрами холодной воды, поставить на огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь до самого малого и томить на малом огне 45 минут. Отцедить и влить в приготовленную ванну.

1. В случае, если нет сенной трухи (соломы), можно использовать отвар корня лопуха в количестве 2-ух литров.

Готовить так:

8 столовых ложек раздроблённого сухого корня лопуха залить 2 литрами холодной воды. Довести до кипения. На малом огне томить 30 минут. Дать остыть, отцедить и вылить в приготовленную ванну.

2. Применение биологически активных добавок.

10.1. После каждой ванны на ночь принимать 1,5 разовой дозы сорбента. В нашем случае – 1,5 чайных ложки «Токсфайтера» и «Фитосорбовита». Обязательно с 2/3 стакана тёплой воды. Если сорбент в капсулах, то по 2 капсулы на приём.

10.2. «Артротин» - суставный комплекс компании, способствующий регенерации соединительной ткани. Принимается 2 раза в день с едой во время основных курсов ванн со скипидарными эмульсиями. Во время 14 дневных перерывов – не принимать.

10.3. «Полифит М» - питательный и антиоксидантный комплекс. Принимается 2 раза в день за 30 минут до еды. На один приём – 1 чайная ложка обязательно с 2 столовыми ложками воды. Не проглатывать сразу, обязательно 2 минуты держать во рту. «Полифит М» принимается на протяжении основных

курсов ванн со скипидарными эмульсиями. Во время 14  
дневных перерывов не принимать.

10.4. Для усиления антиоксидантного эффекта, во время 14 дневных перерывов желателно принимать полифенольный виноградный комплекс «Эноант». Принимается по 1 чайной ложке 3 раза в день через 20 минут после еды.

10.5. «Тодикамп-идеал». Экстракт зелёных грецких орехов на керосине. Используется для наружного применения. 5-6 капель препарата нанести на поражённые суставы и втереть до суха. Желателно к 5-6 каплям Тодикампа добавить 5 капель чистого растительного масла. Применять между ванными процедурами с использованием скипидарных эмульсий. Процедура – 2 раза в день.

10.6. Для поддержания печени и процессов, связанных с её очищением ежедневно выпивать по 1 стакану чая из Солянки холмовой и Стевии. 1 столовая ложка травы Солянки холмовой, 1/3 чайной ложки травы Стевии залить 1 стаканом кипятка и дать настояться под крышкой в течение 20 минут. Выпивать в тёплом виде в промежуток между 19.00 и 21.00.

3. После проведения процедуры со скипидарными эмульсиями не обмываться, промокнуть тело полотенцем и лечь в тёплую постель на 1,5-2 часа.

4. Во время и после проведения процедур, чтобы избежать возможного обезвоживания, выпивать глоточками 2-3 стакана горячей (около 40°) воды.

5. Не выходить из ванны, не заканчивать процедуру, если на лице не появилась хотя бы лёгкая испарина.

6. Всего необходимо провести 3 основных цикла ванн со скипидарными эмульсиями (повтор с ванны №9), учитывая и первое проведение.

7. Тем, кто будет проводить предлагаемую программу в связи с псориазом, рекомендуется в 14-дневные перерывы ванны с желтым скипидарным раствором предварять ваннами с шунгитовой пылью. Они проводятся при комфортной температуре воды, насыщенной шунгитовой пылью. Время проведения шунгитовых ванн – 12-15 минут. После ванны обмыться под душем и обязательно 45 мин – 1 час провести в тёплой постели.

## Схема № 3.

## Болезнь Бехтерева.

№ ванны	Желтая эмульсия (мл)	Белая эмульсия (мл)	Желательная температура воды и время.	
1.	0	30	36 – 37 – 38 3 – 3 – 3	всего 15мин.
2.	0	35	36 – 37 – 38 3 – 3 – 3	всего 15мин.
3.	40	40	36 – 38 – 40 3 – 3 – 3	всего 16мин.
4.	40	0	36 – 38 – 40 3 – 3 – 3	всего 16мин.
5.	0	40	36 – 37 – 38 3 – 3 – 3	всего 16мин.
6.	0	45	36 – 37 – 38 3 – 3	всего 16мин.
7.	50	50	36 – 38 – 40 3 – 4	всего 16мин.
8.	50	0	36 – 38 – 40 3 – 4	всего 16мин.
9.	0	50	36 – 37 – 39 3 – 4	всего 17мин.
10.	0	55	36 – 37 – 39 3 – 4	всего 17мин.
11.	60	60	36 – 38 – 40 – 41 3 – 3 – 3	всего 17мин.
12.	60	0	36 – 38 – 40 – 41 3 – 3 – 3	всего 17мин.
13.	0	60	36 – 37 – 39 3 – 5	всего 18мин.
14.	0	65	36 – 37 – 39	всего

			3 – 5	18мин.
15.	60	70	36 – 38 – 40 – 41 3 – 3 – 3	всего 18мин.
16.	60	0	36 – 38 – 40 – 41 3 – 3 – 3	всего 18мин.
17.	0	70	36 – 37 – 39 3 – 5	всего 20мин.
18	0	75	36 – 37 – 39 3 – 5	всего 20мин.
19	60	80	36 – 38 – 40 – 41 3 – 3 – 3	всего 20мин.
20	60	0	36 – 38 – 40 – 41 3 – 3 – 3	всего 20мин.
21	0	80	36 – 37 – 39 3 – 5	всего 20мин.
22	0	85	36 – 37 – 39 3 – 5	всего 20мин.
23	60	90	36 – 38 – 40 – 41 3 – 3 – 3	всего 20мин.
24	60	0	36 – 38 – 40 – 41 3 – 3 – 3	всего 20мин.

**Схема №4****Ревматоидный полиартрит.**

№ ванны	Желтая эмульсия (мл).	Белая эмульсия (мл).	Желательная температура воды и время.	Примечание.
1.	50	0	36 (37)°-4 мин; 37(38)°-4мин; 38(39)°- 3мин.	1. Первые 8 ванн через 1 день. 2. Начиная с 9 ванны – каждый день. 3. Повтор циклов,
2.	50	30	36 (37)°-4 мин; 37(38)°-4мин; 38(39)°- 4мин.	

3.	60	0	36 (37) <sup>о</sup> -4 мин; 37(38) <sup>о</sup> -4мин; 38(39) <sup>о</sup> - 4мин.	<p>начиная с ванны №9 с перерывом от 14 до 21 дня</p> <p>4. Соблюдать рекомендации</p> <p>Отвар сенной трухи и корня лопуха не добавлять.</p>
4.	60	60	36 (37) <sup>о</sup> -4 мин; 37(38) <sup>о</sup> -4мин; 38(39) <sup>о</sup> - 4мин.	
5.	70	0	37 <sup>о</sup> -5 мин; 38 <sup>о</sup> -4мин; 40 <sup>о</sup> - 4мин	
6.	80	0	37 <sup>о</sup> -5 мин; 38 <sup>о</sup> -5мин; 40 <sup>о</sup> - 4мин	
7.	80	60	37 <sup>о</sup> -5 мин; 38 <sup>о</sup> -5мин; 40 <sup>о</sup> - 5мин	
8.	90	0	37 <sup>о</sup> -5 мин; 39 <sup>о</sup> -4мин; 41 <sup>о</sup> - 4мин	
9.	100	0	37 <sup>о</sup> -5 мин; 39 <sup>о</sup> -5мин; 41 <sup>о</sup> - 4мин	
10.	100	0	37 <sup>о</sup> -5 мин; 39 <sup>о</sup> -5мин; 41 <sup>о</sup> - 5мин	
11.	100	60	37 <sup>о</sup> -5 мин; 39 <sup>о</sup> -5мин; 42 <sup>о</sup> - 4мин	
12.	100	0	37 <sup>о</sup> -5 мин; 39 <sup>о</sup> -5мин; 42 <sup>о</sup> - 5мин	
13.	100	0	37 <sup>о</sup> -5 мин; 40 <sup>о</sup> -5мин; 42 <sup>о</sup> - 5мин	
14.	100	60	37 <sup>о</sup> -5 мин; 40 <sup>о</sup> -5мин; 42 <sup>о</sup> - 5мин	

15.	100	0	38°-5 мин; 40°-5мин; 42°- 5мин	
16.	100	0	38°-5 мин; 40°-5мин; 42°- 5мин	
17.	100	60	38°-5 мин; 40°-5мин; 42°- 5мин	

**РИКТА-ЭСМИЛ-2** - портативный аппарат электро-свето-магнито-инфракрасной лазерной терапии.

Аппарат РИКТА-ЭСМИЛ-2 сочетает в себе функции аппаратов РИКТА с новыми возможностями проведения лечения методами электроимпульсной терапии, весьма эффективной при снятии стрессовых состояний и болевых синдромов.

Аппарат РИКТА-ЭСМИЛ-2 работает в трех режимах:

- 1) фототерапевтическом;
- 2) электротерапевтическом;
- 3) сочетанном

В «фототерапевтическом» режиме воздействие проводится:

- лазерным излучением;
- некогерентным излучением инфракрасного диапазона спектра;
- некогерентным излучением красного диапазона спектра;
- постоянным магнитным полем.

В «электротерапевтическом» режиме воздействие производится биполярным импульсом с амплитудой в импульсе до 200 В на сканирующей частоте 80 (+40 -20) Гц.

В «сочетанном» режиме воздействие проводится всеми пятью факторами воздействия одновременно.

РИКТА-ЭСМИЛ-2 расширяет область применения, усиливает терапевтический эффект, уменьшает сроки проведения отдельной процедуры и сокращает период лечения.

**Дигидрокверцетин** («Лавиокард+») содержит натуральный биофлавоноид дигидрокверцетин и один из сильнейших антиоксидантов — витамин С. Сочетание действующих веществ комплекса «*Лавиокард+*» оказывает благоприятное воздействие на сосуды, замедляет прогрессирование атеросклероза, уменьшает вязкость крови, снижает риск тромбообразования, улучшает микроциркуляцию.

Принцип действия комплекса «Лавиокард+»

- укрепляет стенки сосудов и капилляров, повышая их прочность и эластичность;
- повышает скорость кровотока, улучшая при этом микроциркуляцию и тонус капиллярного русла;
- препятствует формированию внутренних кровяных тромбов, что является причиной многих сердечно-сосудистых заболеваний;
- улучшает реологические свойства крови, ее вязкость и свертываемость, ослабляет агрегацию эритроцитов, улучшает их деформируемость при заболеваниях, сопровождающихся

синдромом повышенной вязкости крови (ишемии мозга и сердца, артериальной гипертензии, диабете);

- проявляет мембраностабилизирующую активность, снижая выраженность воспалительного процесса;
- сокращает уровень холестерина, липидов в печени и сыворотке крови;
- тормозит возрастные изменения сосудов, замедляя при этом прогрессирование сосудистых заболеваний;
- снижает риск прогрессирования диабетических сосудистых осложнений, положительно влияя на проницаемость сосудов, способность к снижению тромбообразования.

### **Рекомендации по применению:**

- **При атеросклерозе.** На фоне курсового приема комплекса «Лавиокард+» снижается концентрация общего холестерина, а также его атерогенных фракций, уменьшается коэффициент атерогенности сыворотки крови, снижается уровень триглицеридов в крови. Это способствует уменьшению клинических проявлений атеросклероза.

- **При ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности, нарушений сердечного ритма.** «Лавиокард+» способствует улучшению реологических свойств крови, улучшает состояние мембран эритроцитов, повышает их деформируемость, улучшает гемодинамические показатели.

- **При артериальной гипертензии I и II степени.** Под влиянием комплекса «Лавиокард+» происходит нормализация артериального давления, снижается амплитуда его суточных колебаний, улучшается тонус стенок сосудов, улучшается мозговое кровообращение. Вследствие этого уменьшается головная боль, головокружение.

- **Для профилактики и в период реабилитации после перенесенных инсульта и инфаркта.** Комплекс «Лавиокард+» восстанавливает микроциркуляцию, способствует улучшению венозного оттока, снижает гипоксию, оказывает положительное влияние на обменные процессы в клетках. Способствует профилактике рецидивов заболевания.

### **В качестве средства профилактики:**

- **Варикозной болезни, флеботромбоза, при посттромбофлебитическом синдроме.** Для укрепления венозной стенки, улучшения венозного кровотока, предотвращения тромбообразования и уменьшения отеков. Курсовой прием комплекса

«Лавиокард+» уменьшает количество и степень выраженности «сосудистых сеток».

- **Осложнений сахарного диабета.** Для улучшения микроциркуляции, укрепления капиллярного русла, снижения инсулинорезистентности, повышается качества жизни.

- **Нарушений функции печени при ее повреждениях.** Улучшается функциональное состояние клеток печени, поддерживается ее антитоксическая функция.

- **Обострений и осложнений воспалительных заболеваний.** Улучшается сопротивляемость, снижается выраженность воспалительного процесса, предупреждается обострение и рецидивирование хронических воспалительных заболеваний.

**Способ применения:** принимать взрослым по 1-2 капсуле один раз в день во время еды. Продолжительность приёма — 4-6 недель. Повторный курс через 2 недели.

**Противопоказания:** индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью.

Для писем: 127642 Москва, А/Я 29

ООО «Флайтекс»

[www.tv-pss.ru](http://www.tv-pss.ru)

e-mail: [tv-pss@mail.ru](mailto:tv-pss@mail.ru)

Телефон для справок в Москве:

(495) 514-44-23; 514-44-83

---

**Подписано в печать 25.04.2010 Формат 60x88 <sup>1/16</sup>  
Бумага офисная. Печать офсетная.  
Гарнитура Times New Roman Печ. л. 4,0 Заказ 35**

**Отпечатано с оригинал-макета в типографии  
НП «Всемирная ассоциация психологов, врачей,  
народной медицины (целительства)»  
Россия, Москва Тел. (495) 935-70-96**