

Вадим Кузнецов

ЭЛИКСИР ЖИЗНИ



Записки врача

Вадим Александрович Кузнецов

Эликсир жизни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27446285

SelfPub; 2017

Аннотация

В книге изложены суждения автора по некоторым актуальным проблемам в медицине, связанным с возможностью эффективного использования нетрадиционного подхода к лечению и профилактике целого ряда заболеваний: бронхо-легочных, желудочно-кишечных, сердечно-сосудистых, почечных, гипертонической болезни и других. По многолетним наблюдениям автора назначение индивидуальных пищевого и питьевого режимов, не отменяющее «стандартное» медикаментозное лечение, значительно ускоряет выздоровление пациентов. Книга адресована широкому кругу читателей, заботящимся о своем здоровье.

Содержание

Предуведомление	4
От автора	6
Введение	8
Как я исцелился (исповедь больного врача)	13
Митрофановский источник	18
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Предуведомление

Книга практикующего врача В.А. Кузнецова основана на результатах многолетних наблюдений процесса лечения и поддержания здоровья сотен его пациентов.

Автор обосновывает с позиций собственной врачебной практики рекомендации по более широкому использованию в отечественной медицине полезных свойств воды, особенно при индивидуальном подходе к назначению питьевого и пищевого режимов.

Заслуживает внимания учёных и практиков гипотеза В.А. Кузнецова о причинах возникновения и эффективных методах профилактики легочных и онкологических заболеваний.

Книга познавательна, рассчитана на широкий круг читателей, вместе с тем, может иметь научно-практическое значение.

Доктор медицинских наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ



В.М. Провоторов

От автора

Сегодня больные пациенты и их лечащие врачи беззащитны в «бушующем» океане «скороспелых» химических препаратов, перед фатальной «необходимостью» их применения по требуемым «стандартам» лечения заболеваний (без гарантии стойкого выздоровления).

Беспрецедентному по масштабу, неотвратимому и не наказуемому наступлению на организм человека алчного «монстра» – фармацевтической индустрии с ее дорогостоящими химическими препаратами, имеющими многие побочные действия и осложнения при их применении, мною противопоставляется эффективная «антитоксическая и экономическая защита»: реальная возможность употребления «природного энергетика», «эликсира жизни» – «живой» артезианской воды для профилактики и лечения многих заболеваний.

В плане оптимизации выполнения пациентами питьевого режима в г. Воронеже существенное значение имеют не только воды, продающиеся в магазинах, родниковые воды из источников, разрешенных к употреблению СЭС, но и киосковая система продаж по доступной цене воды «Артезианский источник». Вода добывается из экологически чистого района села Чертовицы Воронежской области с глубины 91

м. Употребление этой воды с 2007 года жителями моего врачебного участка способствовало значительному снижению заболеваемости по актуальным заболеваниям.

Я писал эту книгу, движимый заботой, уважением и любовью к пациентам, друзьям, коллегам, родственникам, моему внуку, Евгению Вадимовичу!

Надеюсь, что, прочитав ее, они станут поклонниками более естественного, безопасного и эффективного поддержания своего здоровья.

Введение

Грандиозны успехи в медицине за последние десятилетия. Увеличилось количество больниц и поликлиник, оснащенных «по последнему слову техники». Однако, не каждый пациент, приходящий за помощью в поликлинику к врачу, может получить индивидуальные конкретные рекомендации по коррекции образа жизни, правильному питанию и т.д.

Современный пациент уже «воспитан» врачами назначением лекарств. Он ждет от врача рецептов на новые «эффективные» лекарства, которые «неприменно помогут» исцелиться от болезни. Однако лекарства, имеющие много противопоказаний и побочных действий, в лучшем случае, снимают симптомы, но не исцеляют саму болезнь. Во все времена назначение рациональной диеты считалось наиважнейшей рекомендацией врача. Ученые и выдающиеся врачи со времен Гиппократ и Авиценны «ломают перья», и иногда ожесточенно спорят о том, какую пищу и в каком количестве употреблять, какую воду и сколько пить. И сегодня рассуждают о «правильном» питании в средствах массовой информации ученые, врачи, писатели, целители, артисты и просто «знающие» люди, далекие от медицины. Одни из них говорят и пишут о необходимости употребления мясных продуктов, как источника высококачественных протеинов; дру-

гие считают протеины растений не менее полезными для организма. По телевидению знаменитые артисты убедительно рассказывают и демонстрируют искусство приготовления различных блюд из животных и растительных продуктов.

Как разобраться обычному человеку в этом «безбрежном море» рекомендаций? Что и сколько надо есть, чтобы это было для организма комфортно, достаточно, вкусно и полезно? Какая пища имеет минимальную токсичность и способствует тонусу, бодрости, работоспособности человека? Какая пища «лучше»: животная или растительная?

Что более вредно для организма: употребление недостаточного или избыточного количества пищи? Какая норма употребления белков, жиров и углеводов целесообразна для человека, чтобы он был физически и психически здоровым, склонным к долголетию и продолжению рода? Смотрите, какая масса вопросов, требующих ответа!

Сегодня цивилизованному человеку очень некогда. В спешке, нерегулярно и не рационально питаюсь, он нередко болеет. У него нарушается сон, пищевой и питьевой режимы. Он озабочен проблемами, как на работе, так и в семье. Ему нет времени сил и желания «бороться за права потребителя» в магазинах. И он ... привыкает к употреблению некачественных продуктов питания, основываясь не столько на их полезности для здоровья, сколько на их вкусе и на стоимости.

Так цивилизованный человек, «высшее существо в жи-

вотном мире», утрачивает и «инстинкт добычи» подходящей для него пищи и естественное представление о нужном количестве ее потребления. Однако, при интересной и ответственной работе и всех стоящих перед человеком задачах, хандрить-болеть – это никак не входит в его планы! Вот почему сегодня пациенту нужен не фармакотерапевт, «вооруженный» знаниями многочисленных дорогих зарубежных лекарств с сомнительной эффективностью и большим количеством противопоказаний, а толковые индивидуальные советы практического врача. При неспешной беседе с пациентом врач мог бы ответить на все волнующие его вопросы и изложить необходимые советы.

Однако современному практикующему врачу необходимо уложиться в «прокрустово ложе» «нормы» приема пациента, поэтому он вынужден по-быстрее назначить лекарства и закончить беседу с пациентом, лишь отчасти вникая в суть его болезненного состояния.

Так искусство лечения и талант врача подменяется ремеслом фармакотерапевта... О специальной для каждого больного диете врачу говорить некогда. «Не употребляйте жирное, соленое, жареное», – вот то, что в лучшем случае, он успеет посоветовать. Назначаемые врачом таблетки, инъекции, физиотерапевтические процедуры и т.д. на какое-то время могут облегчить страдания больного. Но заменить длительное и благотворное воздействие на организм правильно выбранной диеты не могут. Для того, чтобы дать

эффективный совет пациенту, врач должен иметь представление о его условиях жизни, о роде его деятельности, психологической обстановке дома и на работе, о склонности к злоупотреблениям (или их отсутствию), о питьевом и двигательном режимах, и т.д. Тогда опасности «агрессивной» фармакотерапии пациент будет менее подвержен.

В связи с этим, перед врачом остро стоит задача применять методы профилактики и лечения болезней, способствующих выведению токсических и канцерогенных веществ из организма пациентов, потребляющих в своем рационе известные «доброкачественные» продукты питания (колбасы, паштеты, мясо, рыбу, молоко и т.д.), в которых определяются гормоны, антибиотики и другие отнюдь не полезные, чуждые для естественного организма человека, вещества.

ВГМИ я окончил в 1966 году. 50 лет прошли, как говорится, «на передовой» отечественного здравоохранения со всеми его проблемами. Это достаточный срок, чтобы практикующий врач имел «моральное право» для высказывания суждений по той или иной проблеме в медицине на основе собственных наблюдений и опыта. За прошедшие годы многие тысячи пациентов получили мои советы, которые помогли им существенно восстановить или улучшить свое здоровье. Положительный эффект моих советов, и успешность лечения объясняется тем, что, несмотря на «острый дефицит» времени у врача, я успевал выяснить причину ухудшения самочувствия больного, внимательно его выслушав.

Тем не менее, к сожалению, регулярно приходится выписывать справки о смерти (в основном от тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний и рака), с которыми пока что не могут справиться фармакологи и медицинская спецтехника. Поэтому считаю своим долгом изложить собственные взгляды на некоторые проблемы в борьбе за здоровье людей, которые отличаются от традиционных, и связаны больше с профилактикой.

Я имею в виду не весь комплекс параметров «здорового образа жизни», а только его основной «эликсир жизни» – обычную, всем известную, но доселе почти неведомую науке ВОДУ. Мы на 75-80% состоим из воды. Поэтому важно знать, из какой именно...

Как я исцелился (исповедь больного врача)

После перенесенного в 1967 году «гонконгского» гриппа, осложнённого острым нефритом, я неоднократно лечился в нефрологических отделениях больниц без существенного изменения состояния здоровья.

С 1974 года я работал в клинической больнице № 17 г. Воронежа сначала ординатором кардиологического отделения, затем, с 1978 года в 17 поликлинике участковым врачом-терапевтом (на этой должности зарплата была чуть выше). При такой работе и семейной жизни (сыну было 2 годика) надо иметь хорошее здоровье, которого у меня не было. «Мочевой синдром» (с анализами до 250-300 эритроцитов), слабость, головная боль и сухость во рту, просто одолевали меня.

Но работать и вносить свой вклад в бюджет семьи было необходимо. И я продолжал выполнять свои обязанности на работе. Ежедневный режим жизни был следующий: в 6-00 подъем и утренняя гимнастика. После скромного завтрака (а нередко и без него) отводил сына в детские ясли (потом в детсад) и в переполненном людьми автобусе из Северного района ехал к своей поликлинике (остановка ВГУ). С 8-00

до 12-00 приём пациентов, который в силу разных непредвиденных обстоятельств, как правило, затягивался ещё на 1,5-2 часа. Перекусив в буфете, уходил на вызовы. После работы надо было лечить маму, инвалида 1-ой группы, вести её хозяйство в частном доме без удобств. Домой возвращался в 20-00 в лучшем случае. Думать о своём здоровье было некогда.

Сентябрь 1978 года. В один из вечеров после работы во всем организме было как-то совсем нехорошо. Очередной анализ из лаборатории показывал, что «мочевой синдром», напротив, чувствует себя в полном «здравии». Ни аппетита, ни настроения – вовсе никакого... Сухость во рту, боли в поясничной области. Сажу за кухонным столом и размышляю, чтобы такое съесть, ведь надо же как-то существовать в этом мире:

– Кашу с сосиской? – Не хочется

– Куриную лапшу? – Тоже не годится

И даже мое любимое картофельное пюре не лезет в горло!

– Налью-ка я воды из чайника!

Выпил пол стакана – невкусная, кипячёная. Хлорированную воду из крана тоже не хотелось пить.

Вспомнил, что неделю назад друзья привезли мне из Задонска 1,5 литра «святой воды» из источника. Выпил стакан этой воды с удовольствием!

Сухость и горечь во рту уменьшились и через 30 минут, к моему удивлению появилось желание что-то съесть. Съел

всё что было: лапшу на курином бульоне, гречневую кашу, компот из абрикосов.

Настроение улучшилось!

И я подумал: если выполняемые мною, назначенные врачами, традиционные лекарственные препараты и диета не помогают, то надо как-то по-другому восстанавливать своё здоровье. Вспомнил известное латинское изречение: *Medice, cura te ipsum!*

«Врач – исцелись сам»!

Подсчитав потребляемое мною количество жидкости за прошедший день, пришел к выводу, что поступление оной в мой организм было явно недостаточно: 200 мл – чай утром, 200 мл – кефир днём, 100 мл – кипяченой воды и 200 мл воды из Задонска, меня так взбодрившей, – всё. Итого – 700 мл жидкости за сутки! Примерно столько же воды в сутки я потреблял вчера, позавчера, и многие предыдущие годы. Мне стало понятно, что этого недостаточно для поддержания хорошего здоровья. Тем не менее, следует подчеркнуть, что в те годы «перестроечного периода» как у врачей, так и у пациентов было общепризнанное суждение, что «много воды пить – здоровью вредить». Это плохо сказывается на работе сердца, мозга и почек. Но мне-то вода помогла! Надо срочно почитать что-либо про воду! Но в библиотеку ходить не было времени, а дома меня с надеждой ждали сын и жена. В книгах, найденных у себя на книжных полках, я получил информацию об удивительных свойствах воды, эффективное

лечебное воздействие которой получил мой организм.

А ведь и обычную доброкачественную питьевую воду можно использовать с целью лечения, – размышлял я. С интересом стал читать о крупном ученом и писателе Плинии Старшем, погибшего 23 августа 79 года нашей эры в Геркулануме при извержении Везувия. Его труды донесли до нас некоторые характеристики лечения болезней римлянами.

По его словам, в Риме в течение 600 лет не знали другого метода лечения болезней, кроме лечения водой.

И эта мудрость древних натолкнула меня на мысль более внимательно покопаться в учебниках и других книгах о воде.

Оказывается, что суточная потребность в воде здорового человека в условиях средней полосы России составляет в среднем 30 мл на 1 кг веса.

Получается, что при моих 70 кг она составляет 2100 мл, а при моём ежедневном потреблении жидкости 700 мл выходит, что мой организм для оптимального совершения всех функций не получал ещё 1400 мл!

Так вот в чём была существенная первопричина моего шатковатого (по тем временам) здоровья. Я решил, что нужно увеличить объёмное количество жидкости до 2500 мл: до 1000 мл воды и до 1500 жидкой еды (не «лишние» 400 грамм – для индивидуальной компенсации потери воды с потом при большом расходе энергии в течении дня). Ведь вода – вещество энергетическое! Задача вроде бы ясная, но по тем (ещё «советским» временам) почти невыполнимая.

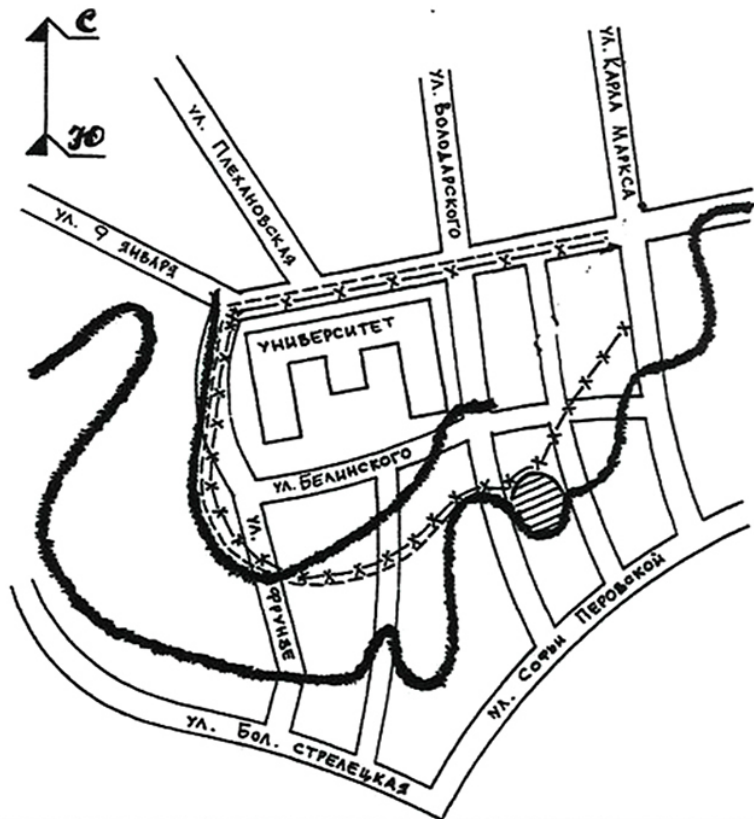
Увеличить потребление питьевой воды можно было только дома (утром и вечером), пользуясь фильтром для очистки воды. В поликлинике из кранов вытекала вода жёлто-коричневого цвета. Употребление минеральных вод рекомендуется только курсами лечения и противопоказано при обострении процесса в почках...

«Фанту», «Кока-Колу» и другие сомнительные для меня напитки не хотелось покупать. Питьевую воду в магазинах тогда не продавали...

Митрофановский источник

На следующий день, после приема пациентов в поликлинике, я решил пойти к источнику, расположенному под крутым обрывом берега за Воронежским государственным университетом, на полупыстыре по ул. Софьи Перовской. Восторженные отзывы о целебности этого источника я уже не раз слышал от проживающих в этом месте старожилов, приходивших ко мне на прием в поликлинику. Они называли его Митрофановским по имени Воронежского святителя Митрофания. Первого воронежского епископа (1623-1703), который больше известен по расположенному неподалеку Успенскому Адмиралтейскому храму – адмиралтейской церкви Петра первого, в которой весной 1696 года он крестил первые корабли Черноморского флота России.

ПЛАН г. ВОРОНЕЖА XVI-XVII ВЕКОВ



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ :



ТЕРРИТОРИЯ, ОБНЕСЕН-
НАЯ КРЕПОСТНОЙ СТЕ-
НОЙ В XVII ВЕКЕ

----- РОВ

————— КРУТЫЕ СКАЛОНЫ



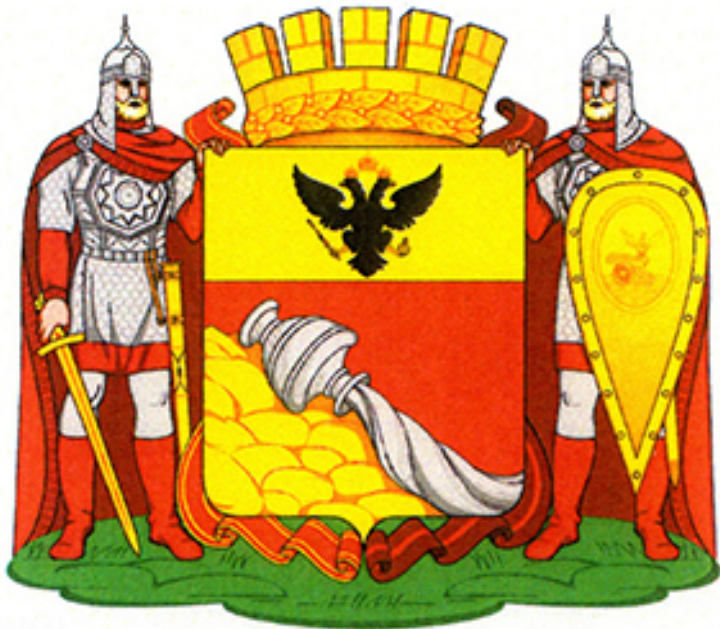
ГОРОДСКИЕ СТЕНЫ И
БАШНИ В XVII ВЕКЕ

УЛ. 9 ЯНВАРЯ СОВРЕМЕННЫЕ УЛИЦЫ

Схему расположения источника я привожу... Источник расположен примерно в 60 метрах от крутого обрыва к реке Воронеж, на котором когда-то была сооружена и первая крепость «Воронеж» (на рисунке представлена заштрихованной областью).

Но, поскольку крепость была расположена на уровне 35-40 метров от поймы, то никаких способов рытья колодца на такой глубине не существовало. Современные историки теряются в догадках, как защитники крепости могли обеспечивать себя водой при вторжении неприятеля. Ходили пешком по воду? Или копали сложный подземный ход?

Все обстоит гораздо проще..... В те времена (500 лет назад) многометровой толщины культурного слоя современной улицы Софьи Перовской не было. И первый колодец г. Воронежа (о чем я писал в газете «Коммуна») существовал под самым обрывом и был тем же самым родником, который течет и сейчас. Для крепостного люда было достаточно соорудить к нему крытый ход-схрон.



Так что источник этот имеет многовековую историю..... По летописному своду от 1670 года имеются сведения, что «новый тайник идет от воды “до дороговой стены на семьдесят саженях в дубовом лесу в забор (то есть с дубовыми стенами подземного хода), в ширину сажень с четвертью, в высоту сажень”. И внизу “на прорве, меж гор и реки Воро-

нежа, построен колодезь на родниках и срублен сруб в дубовом лесу длиною трех сажень, поперек тоже...». Так ли это или иначе, но на всех гербах города Воронежа из кувшина льется именно эта вода.

Пройдя с правой стороны от здания университета по многим ступенькам вниз, я увидел в пойме реки обыкновенную ржавую трубу, торчащую из старой кирпичной кладки, из которой мощным потоком лилась вода. Несколько человек стояли с сосудами, набирали воду, пили ее, омывали лица, обливали тело.

На мой вопрос: «Хороша ли вода?» – Ответили: «Вода святая, целебная, помогает от всякой хвори, источник ежегодно освящается священниками Покровской церкви». Я тоже наполнил бутылочку, и с удовольствием выпил прохладную приятную на вкус воду. Она как бальзам прошла по всему организму и взбодрила меня. Этот эффект стал поводом для моих статей в газете «Коммуна»: «О первом колодце г. Воронежа» и «Родник на улице», получивших общественный резонанс.

Потом я каждый день после приема ходил к овянному легендами источнику, набирал воду и пил ее до 1 литра в сутки, обретая силу, бодрость, трудоспособность.



В применении лекарственных препаратов необходимость отпала. Через 2,5 месяца анализы мочи уже были в норме. Обострений грозной болезни больше не было.

Я был благодарен этому роднику. Но печалило то, что вокруг него лежали вразброс пивные бутылки, полиэтиленовые и бумажные мешки, обрывки газет. Голуби ходили по мелкой воде, собаки тоже прибегали к источнику. Неудивительно, что службы СЭС, запрещая использование этого источника, находили в воде нитраты и нитриты... Ленинским райисполком устанавливались аншлаги о запрещении поль-

зования водой источника. Но эти мероприятия не были эффективны, так как интерес людей к источнику только возрастал. И они продолжали ходить за святой водой. На мою просьбу благоустроить источник заместитель председателя исполкома Центрального района С.Ф. Мельников ответил, что источник расположен на меже Ленинского и Центрального районов и не подлежит деятельности исполкома. На письменное обращение в областную санэпидстанцию о необходимости содействия в благоустройстве источника я получил ответ: «По своим органолептическим свойствам родниковая вода действительно превосходит водопроводную воду Ленинского и Центрального районов г. Воронежа. Но по результатам лабораторных анализов, проводимых областной санэпидемстанцией ежемесячно, вода родника не отвечает санитарным правилам САНпина по бактериологическим и химическим показателям, содержит биологические загрязнения и в настоящее время не пригодна для питьевых целей. Никакими целебными свойствами вода родника не обладает». Ленинским райисполкомом по требованию санитарной службы неоднократно устанавливались аншлаги о запрещении использования родника. Но «закрыть» источник невозможно. Мероприятия по устройству запрещающих аншлагов были недостаточными. Ну то, что состояние источника тогда не вызывало никаких возражений по поводу взятия постоянных анализов очевидно из приведенных фотографий. В том числе, самой основной трубы (помечена цифрой 2).



С июня 1986 года мусор уже мешками стали сваливать у источника. «Темные силы» сгустились над источником, меня исцелившим.

После моей очередной протестной статьи я встретился у родника с Василием Михайловичем Песковым, специально приехавшим из Москвы. О приезде многоуважаемого воронежского земляка, телеведущего программы «В мире животных» известного журналиста и писателя, я был предупре-

жден сестрой Василия Михайловича, проживающей в Воронеже.

Подходя к роднику, я увидел чуть ниже среднего роста человека с фотоаппаратом в руках, который с увлечением фотографировал с разных позиций источник и вспархивающих из воды голубей. Мы познакомились и разговорились. Это был простой, доброжелательный, с приятным тембром голоса, человек. Он рассказал, как ходил к этому роднику в юные годы. Я подчеркнул тот факт, что даже в таком антисанитарном состоянии источника ни санэпидемстанция, ни областная клиническая инфекционная больница, ни другие лечебные учреждения не имели сведений о случаях каких-либо заболеваний в связи с употреблением его воды. Мы стали говорить о необходимости прекращения загрязнения родника и о его благоустройстве, о его будущем культурном и оздоровительном значении для воронежцев. Василий Михайлович сообщил, что обращался в Покровскую церковь к «высшему руководству» с тем, чтобы церковь взяла источник под свою опеку. А я изложил ему свои соображения по поводу профилактики здоровья. Так, дружески беседуя, мы дошли до проспекта Революции, где и распрощались.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.