



РЕАЛЬНОЕ  
ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ

# МЫСЛИ,

# творящие здоровое сердце



Георгий СЫТИН

# Георгий Николаевич Сытин

## Мысли, творящие здоровое сердце

### Серия «Реальное продление жизни»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40496767](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40496767)*

*Г. Н. Сытин. Мысли, творящие здоровое сердце: ОАО «Издательская группа „Весь“»; Санкт-Петербург; 2012*

*ISBN 978-5-9573-0989-5*

### **Аннотация**

Может ли человек иметь здоровое сердце и в 40, и в 60, и в 80 лет? Для Георгия Николаевича Сытина ответ однозначен: может. Созданное им уникальное направление – воспитывающая медицина – позволяет в любом возрасте поддерживать великолепное состояние организма и излечивать самые разные недуги, в том числе заболевания сердечно-сосудистой системы, ставшие печальной приметой нашего беспокойного времени. Лежащий в ее основе метод оздоровления-омоложения при помощи творящих мыслей (исцеляющих настроев) признали действенным и безопасным ведущие ученые России, США и Европы. В книгу включены новые настрои, которые помогут укрепить сердце и сосуды, нормализовать артериальное давление

и сердечный ритм, а также практические рекомендации по усвоению творящих мыслей. Для широкого круга читателей.

# Содержание

Предисловие Издателя	6
Слово исцелившимся...	8
От автора	42
Будущая воспитывающая медицина	42
Конец ознакомительного фрагмента.	47

# Георгий Сытин

## Мысли, творящие здоровое сердце

© ОАО «Издательская группа „Весь“», 2008

\* \* \*



### ДИПЛОМ

Лауреата премии V Всероссийского конгресса  
«Профессия и здоровье»

*«За достижения в области сохранения  
здоровья работающего населения России»*

Настоящим дипломом награждается

**СЫТИН**

**Георгий Николаевич**

за большую научно-практическую деятельность  
в области укрепления здоровья лиц, занятых на производстве

Заместитель Председателя  
Совета Федерации  
Федерального Собрания РФ  
М.Е. Николаев

Заместитель  
министра здравоохранения  
и социального развития РФ  
Р.А. Халифин

  
Москва, ноябрь 2006 г.

Президент Конгресса,  
директор ГУ НИИ медицины  
труда РАМН, академик РАМН  
Н.Ф. Измеров

# Предисловие Издателя

Мало кто из нас задумывается о времени, в котором протекает наша жизнь.

Я глубоко уверен, что мы живем во времена глобальных перемен.

Конечно, за нашей повседневной жизнью эти перемены редко видны.

В глубине души каждый из нас часто испытывает перемену настроения и непонятную тревогу.

Мы живем во времена, когда на что-либо сложно опереться.

Прежние представления и ценности покидают сердца людей. Новые незаметно начинают проявляться – но еще слишком слабы. Духовный вакуум делает многих черствыми и переменчивыми.

К счастью, в то же самое время присутствуют люди, которые обладают исключительной духовной силой. Их отношение и энергия зажигают наши сердца, воодушевляя нас на поиск утраченных ценностей, совершение усилий и переживание собственной жизни полно и радостно.

Наши глаза начинают смотреть на мир по-другому, сердце переживает второе рождение – мы начинаем мыслить и поступать чисто, просто и красиво.

С искренней теплотой хочу представить вам Георгия Ни-

колаевича Сытина.

Сразу же, по первому телефонному разговору я понял — со мной говорит близкий и редкий человек. Теплота и искренность неторопливо и радостно вливались в мою душу. Не могу сказать, что в моей жизни «все плохо», но эта душевная беседа произвела на меня сильное впечатление. Сегодня мне достаточно вспомнить голос Георгия Николаевича, чтобы почувствовать себя бодрым и счастливым.

Искренне надеюсь, что подготовленная нашим издательством серия «Реальное продление жизни» станет вашим надежным помощником в повседневной жизни.

С искренним уважением,  
*Издатель Петр Лисовский*

# Слово исцелившимся...

Я услышал, вернее, прочитал впервые это имя в начале 90-х годов. Полистал книгу и, испытывая сильный скепсис, отложил: не мое. Особенно неприемлемой была терминология. Встречающееся чуть ли не в каждом предложении обращение к Богу и к другим «божественным» понятиям, союзничество с ними, действия от их имени настораживало. Каюсь: тогдашнее атеистическое мировоззрение и род деятельности на долгие годы отодвинули общение с литературой, активно использующей подобную лексику. Хотя само понятие настроя и его воздействие на организм мне было известно давно. Ведь я длительное время занимался спортом – борьбой самбо – под руководством одного из ее основателей – А. А. Харлампиева. А уж он как никто другой владел техникой настроя. Настраиваться же приходилось перед каждой схваткой. И чем сильнее противник, тем дольше психологический сеанс – настрой, – ведущий к победе над противником. Чем важнее и ответственнее соревнования и конкретные схватки, тем больше «горишь», тем бесконечней бессонные ночи, которые ты проводишь в уговаривании себя, в самоубеждении, что ты сильнее и ты должен победить. Чем большее значение для команды имеет твоя победа, тем, опять же, ответственнее ты себя ведешь и убеждаешь, настраиваешь себя.



Сколько раз в коридорах тех же «Крылышек» перед выходом на ковер ты встречал признанных корифеев ковра, которые, «уйдя в себя», отрешенно проходили мимо, никого не замечая. И тут уж совсем неприлично, бестактно, вредно было нарушать эту сомнамбулическую отрешенность, пытаться вступать с ними в беседу...

Настрой. Самонастрой. Самоубеждение... Для одних это бесконечные ночи и опасность «перегореть». Для других – несколько правильно подобранных установок. Разумеется, что для усиления самонастроя спортсмена имеет большое значение правильная установка тренера. С одним тот ведет длительную беседу, тщательно добавляя в топку волевого внимания подопечного психологических «дров», другому достаточно внедрить в сознание короткий классический императив: «Надо, Федя!»

Как часто, с другой стороны, не настроившись, без учета всех сильных сторон противника, более сильный оказывался в положении проигравшего. Не настроился, посчитал излишним: а-а, я и так сильнее... И не только спортсмен-одиночка. Сколько раз не поднялись на вершину пьедестала признанные команды-триумфаторы, сознание членов которых помutilа прежняя слава, которые посчитали ниже своего достоинства проанализировать теперешнее состояние противника, настроиться на победу в поединке с ним.

Идя дальше, можем найти печальные аналогии недооценки противоборствующих сил в отношениях между государ-

ствами. К примеру, настрой российской элиты перед русско-японской войной в начале прошлого века: а-а, шапками закидаем!.. Не закидали. Позорно проиграли. Ложный настрой привел к печальным последствиям. Кстати, тогда же героическая команда «Варяга» до конца выстояла с установкой-настроением «не сдаться!». И, погибнув, золотыми буквами вписала свой подвиг в скрижали истории... Но к чему я это?

Да все к тому же: представить все явные и неявные болезни в виде зримых, понятных образов и подвести базу под собственное осознание настроя на пути к методике Г. Н. Сытина.

Высокая ответственная должность, постоянные нервные перегрузки и вызванные ими стрессы сначала постепенно, а потом все резче и зримее начали подтачивать здоровье. Бессонница, скачущее давление крови, признаки ишемической болезни сердца, несмотря на постоянные попытки в оставшееся время вести здоровый образ жизни (закаливание, оздоровительный бег, гантельная гимнастика, стремление к рациональному питанию), прогрессировали. А тут еще начала одолевать аритмия.

Вообще-то ни это слово, ни само понятие меня не пугали: сопровождавшая всю мою сознательную жизнь брадикардия тоже называлась аритмией. Но эта аритмия была мной давно освоена. Я считал ее спутником, индикатором здоровья моего прекрасно тренированного сердца. И я даже гордился ею. А сильно уреженный – до 44–48 ударов в минуту, но

ритмичный наполненный пульс с чистыми, ясными, гулкими-звонкими тонами всегда был одной из составляющих моего великолепного самочувствия и прекрасного, ровного настроения.

Теперь же, в возрасте 62 лет, эти пока физиологические нарушения грозили превратиться в органические, необратимые. Консультации у врачей мало что давали моему озабоченному сознанию. Стандартные диагнозы и зависимость от лекарственной «иглы» только пугали и никак не стимулировали обращение в их веру. Мало того, что лекарства были неэффективными и бодро подпрыгивающими в своей цене, я не мог преодолеть исторического, что ли, предубеждения в отношении к ним. После смерти моей мамы в возрасте 55 лет от целого «букета» болезней, осложненных последней стадией сахарного диабета, отец выбросил несколько ведер этих самых лекарств, щедро выписанных когда-то врачами и часто мной самим покупаемых, вернее, в те времена чаще «доставаемых» с лучшими намерениями.

Сам я теперь был в недоумении от собственных первых же попыток употребления атенолола против аритмии. Этот ад-реноблокатор был выписан мне, естественно, без учета моей уважаемой брадикардии и в солидной дозе. Почувствовав неладное, я усилил интерес к собственным аналитическим исследованиям и понял, что мой и так медленный пульс атенолол замедляет еще больше, от чего я чувствовал страшный дискомфорт и боль в области сердца.

В это время я попал в санаторий. Врач резко снизила дозу атенолола (а потом я сам отменил его себе), но зафиксировала в карте ИБС и настоятельно рекомендовала сменить работу или вообще расстаться с ней. Последней рекомендацией я с глубоким сожалением (а теперь – особенно сожалею) через какое-то время воспользовался, но аритмия больше чем что-либо продолжала меня преследовать. Чего только я не перепробовал!

Снова бычком на веревочке шел к врачу, заранее прогнозируя очередную запись в карте. Больше того, «эффект белого халата» стал играть со мной злую шутку: дома на моем тонометре артериальное давление в норме, а в кабинете врача – всегда повышенное. Терапевт выписывает все новые лекарства. Направляет к кардиологу. Тот – к невропатологу, к психотерапевту, и проч., и проч. А от них я выхожу с кучей рецептов, замысловатые названия лекарств в которых вызывают – увы! – не столько радость от расширения лексического запаса и возможности выздоровления, сколько огорчение от предстоящего опустошения моего кошелька и, главное, от отсутствия надежды на улучшение. Какая может быть надежда на улучшение, если я, придя к врачу с жалобой на неприятности в сердце в связи с аритмией, читаю в медицинской карте после посещения очередного консультанта: «Стремления к суициду нет». К какому суициду? Почему это слово-то вообще появилось в моей карте? С ненавистью рву и бросаю в урну рецепты с печатями и через какое-то время, скопив

достаточно терпения на высиживание в очереди, вновь иду «на старт» – к терапевту.

Но за это время я и своими способами проверяю сердце. Правда, «моя» аритмия – брадикардия, – с юности вписанная в медицинскую карту в физкультурном диспансере, поменяла название и стала «мерцательной». А это по латыни – делириум кордис, что в переводе означает «сумасшествие сердца». Из нарушений сердечного ритма это самое частое (встречается у 5 % населения). При этом расстройстве ритма из согласованной работы сердца исключаются предсердия. Из-за этого и сердечные желудочки тоже начинают работать беспорядочно. Но сердце-то осталось моим!.. И если не думать об аритмии, то оно работает по-прежнему исправно. Применяю свой тест: на 7-й этаж без отдыха взлетаю через 1–2 ступеньки, не чувствуя изменений в ритме. Снова сдаю кровь на холестерин – гораздо ниже нормы. Значит, засорения сосудов холестериновыми бляшками нет.

Страх от возможности получить в наследство от мамы ее диабетический «букет» тоже вроде не оправдался: сахар в крови до сих пор ни разу не выходил за допустимые пределы, хотя, грешен, люблю сладкое и редко отказываю себе в нем. Проблем с сосудами никогда не испытывал. А боль в сердце часто стала портить мне настроение, отравляя жизнь. Ведь мерцательная аритмия сопутствует не только ИБС, но и гипертонии, и миокардиту, и пороку сердца. Что там у меня еще? Все эти неприятности, в основном, сосудистого толка.

Но если сосуды чистые, то что же ведет к их сужению? Ясно же, если боль (иногда существенная), то ее причиной, скорее всего, является кислородное голодание сердечной мышцы – гипоксия. А что ограничивает поступление кислорода? Сужение просвета в коронарных сосудах. А чем оно вызвано? Если сосуды чистые, то просвет вроде бы должен быть нормальным. Если же он уменьшен, значит, спазм, значит, опять нервы, опять пресловутое управление (как в политических структурах).

А совпадают аритмия и болевые ощущения? Не всегда. Иногда – да. Но аритмия вызвана неполадками в проводящей системе сердца. Что привело к этим неполадкам? Ясно, что тяжелые физические нагрузки, которых в моей жизни было без счета, и особенно – нервные перегрузки и стрессы последних лет. И если дистрофических изменений в сердечной мышце нет, значит, виноват естественный водитель ритма – синусовый узел. Но не вживлять же мне кардиостимулятор. Одна только мысль об этом замораживает сознание: это же совсем другая жизнь, а мне (в смысле здоровья) было неплохо и в этой.

И вот что странно: каждый врач с определенной мерой догадки (а в последнее время – равнодушия) пользуется только своей узкой частью, нисколько не заботясь о том, как это согласуется с соседями. Это все равно, что большую дорогу разделить на части. Добросовестный дорожный мастер заботится о состоянии своей части, но только своей, не думая о

соседних, а тем более об отдаленных от него участках. Я уж не говорю о недобросовестном, который и к своему-то отношению шалей-валяй. Здесь нужен системный подход. Так и в моем случае. Что является причиной аритмии, когда сердце трепыхается, по образному выражению жены, «как овечий хвостик»? Может быть, все-таки виновато управление? Значит, нервы. Значит, нужно лечить (исцелять) весь организм. Вот тут-то я и вспомнил о настройках Г. Н. Сытина.

Мое внимание на книжной ярмарке привлекла новая серия настроев – Творящих мыслей. Тщательно вчитываясь в аннотации и объяснения автором своего метода, все больше и больше проникался ощущением того, что теперь это ложится на душу, становится «моим».

Прежде всего, подкупал бесценный личный опыт автора, который с помощью создаваемого им тогда метода буквально вытащил себя из небытия. Ведь после очередного – девятого! – ранения его даже в палату не поместили, а оставили остывать снаружи. Но он сумел выжить. Краеугольным камнем этого умения была концентрация волевого усилия. Колоссальное напряжение воли заставило умирающий организм вспомнить лучшие времена. Сработала биологическая память клеток, и началось восстановление организма.

Теперь я с головой погрузился в метод Г. Н. Сытина. Я приобрел все увиденные в продаже книги – как издания последних лет, так и прежние, которые стали большой редкостью. Но прежде чем приступить к изучению их содержа-

ния (к самим настройам), я старался вникнуть в смысл объяснений метода, а потом разыскал указанный в книгах салон (бульвар Я. Райниса, д. 1). На какое-то время я стал его постоянным посетителем, так как там сам автор метода ежедневно читал настройки с большого экрана телевизора. Темы самые разные. Георгий Николаевич старался дать представления об исцелении и омоложении разных систем и органов. Я сразу же, с первого посещения, был захвачен энергетикой звучащих слов, их воздействием. Старался запомнить манеру исполнения, интонации, звуковые модуляции, артикуляцию и жесты. По моему разумению, все это имело значение, каждая деталь в исполнении влияла на усвоение настройа.

Сначала я выборочно прослушал нужные мне темы, а потом – несколько раз – все подряд (за исключением, разумеется, чисто женских тем). И сразу же заметил, как во время прослушивания на меня будто бы надвигается некая защищающая меня от внутреннего дискомфорта субстанция. Приходят спокойствие и умиротворение, которые сохраняются какое-то время и вне салона. Сердце избавляется от невротической расхлябанности. Аритмия не имеет прежних резких проявлений, а завтра меня снова неудержимо тянет во врачующую атмосферу салона.

Постепенно я стал озвучивать собственным голосом (в соответствии с опубликованными рекомендациями) с помощью специально приобретенного цифрового диктофона с большой памятью – сначала интересующие меня настройки из



приобретенных книг. Мне бросилось в глаза, что большинство настроев (в отличие от большинства врачей официальной медицины) рассматривают организм системно. Не как простой набор органов, где каждый орган функционирует сам по себе, а в жесткой связи с функциональными законами системы. И я решил записать все настрои, чтобы ориентироваться свободно в их массе, чувствовать их системное расположение и в любое время сделать нужную подборку. К настоящему времени в моей коллекции их собралось более 350.

Я присвоил каждому номер с указанием формата записи, вписал точное название настроя, время звучания, дату и время записи, название книги, с которой я считывал настрой, и номера страниц. Таким образом, я получил легкий доступ к любому настрою на электронном и бумажном носителе. Конечно, все это я внес в компьютер. Но если компьютер с собой носить не будешь, то малышка-диктофон всегда при мне, и я в любом месте мгновенно могу оказаться в поле действия настроя.

Да, я сделал ставку на Творящие мысли (настрои, Творящие мысли настроев). Варианты названий этих настроев отражают суть, и дело не в названии, а в Сути. Конечно, увлеченный человек, ожидающий многого от своего увлечения, не защищен от разочарований в конечном результате. Допускаю, что мои надежды тоже до конца не оправдаются. Но даже и в этом случае не могу считать время на усвоение настро-

ев напрасно потраченным, так как работа с этими удивительными словосочетаниями полезна и своими побочными результатами. Какую-то дополнительную пользу несет, по моему разумению, сама техническая работа с настройками. Мне как человеку, увлекающемуся поэзией и публичным исполнением стихов, это и прекрасная тренировка дикции, постановка голоса, тренировка и укрепление голосовых связок, дыхания – то есть всего того, что является инструментом художественного чтения.

А стремление и возможность запоминать тексты, кроме основного лечащего эффекта, еще и тренируют, развивают, укрепляют память. Тренировка же памяти сама по себе содержится в рекомендациях специалистов для поддержания активности головного мозга, особенно в пожилом возрасте. Так зачем искать какие-то дополнительные упражнения, когда вот они – под рукой. И приятно, и вдвойне полезно.

Далее, демократичность и деликатность настроев не требуют, в принципе, детальных знаний и специальной подготовки. Но, на мой взгляд, совсем нелишне знать больше и о предмете, в данном случае – об органе, над исцелением которого ты работаешь. И не только о его местонахождении. А желание узнать об анатомии, физиологии органа или системы расширяет знания о собственном организме в целом, заставляет обращаться к специальным журналам, открывать словари и энциклопедии. Для кого-то утверждения «меньше

знаешь – легче жить» или «меньше знаешь – крепче спишь» и тому подобные, возможно, и «работают», но так не хочется быть «одноклеточным».

И еще. Перед усвоением (слушая запись или читая с листа) настраиваешься на максимальное восприятие. Если удастся – отлично. Но часто ловишь себя на мысли, что полностью отключиться от паразитических мыслей или случайных помех (звук пролетающего над твоей дачей самолета, внезапные посторонние голоса, налетевшая гроза, телефонный звонок), которые сбивают с настроения, не удастся. Тут огорчаешься – порой настолько, что хочется бросить настрой. Но я все-таки предпочитаю «продираться» сквозь подобные помехи. Больше мешают побочные мысли, от которых бывает трудно отделаться. Но и тут я стараюсь обратить помеху во благо, параллельно ведя мысль настроения и обдумывая содержание мысли-паразита. Я называю это тренировкой «эффекта Цезаря». Известно, что античный римский император мог одновременно говорить, читать и обдумывать разные темы, одинаково четко удерживая в сознании мысли, вызванные разными действиями и источниками. Кстати, в арсенале Г. Н. Сытина есть и такие настроения – на одновременные мысли в разных направлениях. Я бы назвал это интенсивной и экстенсивной тренировкой внимания – вглубь и вширь.

Ну и, конечно же, тренировка родного мне образного мышления. На это часто ориентируют слова и фразы-подсказки в текстах настроев. Такие, к примеру, как «я с ярко-

стью молнии стараюсь представить себе»... А яркость образа усиливает знание предмета, то есть опять же – расширение кругозора. Одним словом, вне зависимости от получения основного результата, я не считаю время, затраченное на усвоение настроев, потерянным. И это усиливает радость жизни.

Так какие же стороны сытинского метода оказались для меня привлекательными теперь, через много лет после первой неудачной попытки знакомства с ними? Видимо, за это время что-то изменилось в моем миропонимании. И не мудрено: мы все живем теперь в другой стране. Изменилось внутреннее отношение к Богу и само понятие Бога. Естественно, за это время я перелопатил массу литературы, читал статьи, с интересом слушал и смотрел передачи на религиозные темы. Осваивал православную лексику. Часто смотрел «Православную энциклопедию» с отцом Алексеем Уминским. Мое миропонимание не только менялось, но и взрослело. Не сразу менялось понятие Бога. Если в детских представлениях, полученных от своих бабушек, Всевышний представлялся мне в виде благодушного старичка, плывущего на облаке, которого атеистическое воспитание достаточно быстро изгнало из моего сознания, то при чтении новой литературы, особенно выступлений крупных ученых-физиков на эту тему, я все больше убеждал себя в притии Бога. Я стремился осознать Его в тех ипостасях, в которых Он представлялся в авторитетных мнениях по устройству мира: Высший разум, Мыслящая материя, Абсолют, Тонкий

мир, Всемирный компьютер, Физический вакуум, Энергетическое пространство, Мыслящая Вселенная...

Эти новые понятия Бога, видимо, наложились на веру в него. На ту веру, которая исторически, тысячелетиями присутствовала в совокупной душе народа и генетически мне передалась. К тому же в детстве она была усилена набожным рвением одной из моих бабушек, но в бывшей политической системе по понятным причинам моя вера, глубоко укрывшись в душе, на свет не извлекалась... Вторая бабушка, более скрытная, своих чувств не выказывала, но я неоднократно заставлял ее с крестным знаменем перед образом святого Божьего угодника Николая Чудотворца Мирликийского или перед образом самого Спасителя. Ее скупое шевелящиеся губы наталкивали меня на мысль: читает молитву – разговаривает с Богом...

Кстати, о молитве... Именно за молитву я и принял при первом знакомстве настрой Г. Н. Сытина – тогда, в начале 90-х. Ведь молитва – это общение души человека с Богом, соприкосновение его с Небесным миром посредством слова. «Молитва есть благоговейное обращение ума и сердца к Богу, к Пресвятой Богородице и к угодникам Божиим – святым, почитаемым нашей Церковью». Инструмент воздействия на глубинные стороны нашей души и в молитве, и в настрой, казалось бы, одинаков – слово.

Но чтобы ощутить разницу между этими двумя словесными формами, хочу остановиться на моем понимании настроя

теперь, через много лет. А уж потом сказать о моем понимании отличий не только от молитвы, но и от других словесных форм воздействия на психику человека: аутотренинга (аутогенной тренировки), гипноза, заговора, наговора.

Главное содержание настроения – самоубеждение, основанное на волевом усилии и представленное в виде специально подобранных слов. Мысль, оседлавшая волевой импульс, будет более действенной, если она выражена в образной форме и усилена чувством. При формулировании самоубеждения включаются первая сигнальная система – условные рефлексy от конкретных раздражителей, – присущая и человеку и животным, и вторая сигнальная система, условные рефлексy и их связи в которой формируются под воздействием слов. Понятно, что эта система присуща только человеку.

Одновременное включение двух сигнальных систем формирует в головном мозге усиленные импульсы, оказывающие мощное воздействие на органы, которым эти импульсы адресованы. Достигнув «адресата», мощные импульсы способны воздействовать на его функции, изменяя их в нужном направлении. И не только функции, но и строение органа.

А что значит изменить, скажем, печень? Понятно, что нужно ее заставить правильно работать. Но она должна знать, что значит «правильно». Видимо, нужно ей подсказать. А кто или что сможет это сделать? И тут работает гениальная догадка Г. Н. Сытина: чтобы возродить дегенеративный орган, он «отправляет» его вместе со всем организ-

мом в первородную среду, к истокам, когда этот орган цвел и благоухал, отдавая организму все, что от него требовалось, и получая взамен все необходимое. При «прокачке» времени сквозь организм из прошлого в будущее включается клеточная память. Оказывается, есть в организме структуры, которые отвечают за «историю». Все клеточные «архивы» хранятся в этих структурах.

И здесь для ускорения и усиления его действенности привлекаются Божественные силы. И это никакая не мистика, если рассматривать конкретный человеческий организм как частицу Вселенной. Адресное привлечение энергии Космоса (энергии Тонкого мира) помогает организму справиться с этой задачей и, выражаясь техническим языком, отработать «ошибку рассогласования» – разницу между абсолютно здоровым в первородном состоянии органом и им же, но теперешним.

Из всех способов оздоровления, имеющих в своем арсенале воздействие на организм словом, я убежден, самым сильным, самым эффективным и действенным является метод Г. Н. Сытина. Сильными сторонами этого метода являются изначальная настроенность организма на окончательное исцеление. «Навсегда, на вечные времена» – это рефрен почти всех солидных настроев. Не достижение сиюминутной успокоенности изнуренного болезнью органа, а именно его радикальное исцеление от недуга. Исцелиться и забыть «на вечные времена»! Такой результат вполне возможен, но толь-

ко при системном подходе к организму. Например, слова «нервная система постоянно-непрерывно активизирует сердечно-сосудистую систему, эндокринную систему, иммунную систему»... Понятия-то какие! Весь организм начинает радостно вибрировать.

Всеохватность названных систем не обойдет своим вниманием ни единого органа, который как бы встряхивается, выхваченный на свет заботливым лучом внимания и к нему тоже. А если потом подкрепить это внимание специальным, адресным настроем на исцеление-омоложение данного органа! Настроим, базирующимся на святой вере в успех. И эта вера, убежденность эта тоже запечатаны в словесную формулу, очередным рефреном звучащую в момент проговаривания (усвоения) настроя: «Я должен свято верить в то, что сам говорю о себе».

Тут резонно предположить, что многие мелкие недуги при таком системном подходе исчезнут, растворятся как бы сами по себе и, являясь вторичными – спутниками, «прилипалами» недугов основных, первичных, незаметно сходят на нет до исчезновения основных недугов.

Следующей сильной стороной сытинского метода является, безусловно, включение исторической (клеточной) памяти, которая позволяет возродить первичные наследственные механизмы в качестве эталона для сравнения и отработки «ошибки рассогласования». «Наследственные механизмы свято выполняют волю Бога», – слышим очередной ре-



френ в звучании настроения.

Привлечение Божественных сил резко увеличивает силу настроения, так как расширяет системность подхода к твоей персоне. И тут уж не только твой занедуживший орган рассматривается в тесном единстве всех внутренних структур организма, а и весь твой организм как бы помещается в системную структуру Вселенной, что позволяет получать могучую поддержку из Космоса, усиливать системы твоего организма привлеченной энергией Тонкого мира. Яркие же мыслеобразы самого себя в обозримом и даже запредельном будущем, всплывающие в твое сознание из внутренней структуры настроев, убеждают тебя в том, что они вполне реальны, если жить по Божественному закону всестороннего развития, всестороннего совершенствования: «Чем старше – тем моложе, тем здоровее, тем прекраснее».

А теперь – сравнения (основанные только на личных наблюдениях и выводах). Самым близким по воздействию мне представляется аутотренинг (аутогенная тренировка, АТ), которым в свое время мне пришлось немало заниматься. Но это, по-моему, лишь незначительная часть системы Г. Н. Сытина. Есть объединяющее начало – оздоровление словом через психику, есть формулы АТ, отдаленно напоминающие настрои, – да. Но это чисто внешняя схожесть. Несомненно, АТ – универсальное средство для снятия нервного напряжения, стрессов, успокоения, погружения в сон. Очень хорош метод АТ для снятия волнений у спортсменов перед решаю-

щими стартами. Но если здесь и существует системный подход к организму, то он выражен неявно. Об окончательном же исцелении от многих болезней здесь вообще речь не идет. Формулы АТ очень хороши для оперативного использования, в качестве заменителей традиционных таблеток. Кроме того, многие формулы АТ ведут к погружению в сон. Но это уже гипноз.

Гипноз со своим внушением извне исключает волевое участие пациента, подавляет его волю. Речевые сигналы идут, минуя сознание, прямо в подкорку, воспитывая пассивного потребителя. А настрои Г. Н. Сытина воинствующим образом адресованы к сознанию, воле.

Я на первой стадии освоения иногда засыпал за прослушиванием настроя, по наивности считая это за благо, так как именно благодное состояние испытывал при пробуждении. Но консультант из салона аж вскинулся на стуле, когда я поделился с ним впечатлением: «Ни в коем случае не засыпать! Это переход в гипноз. А гипноз – антипод настроениям Георгия Николаевича». На собственном опыте проверил: истинно так.

Передо мной далеко идущие цели и задачи. Хотя получить отмеченное удовольствие далеко не последний соблазн. Но многие, пользуясь этим, приходят к разочарованию в конечном результате. Для себя я твердо установил: засыпать во время усвоения настроя – грубейшая ошибка.

Следующая по значимости для меня целительная словес-

ная форма – молитва. Но о ней я уже говорил. Она дает, скорее, надежду на исцеление, чем исцеляет недуг. Пассивное ожидание исполнения формулы «Бог поможет» – лишь малая часть от активного «на Бога надейся, а сам не плошай». Да, подключай Бога или подключайся к Нему, но активно привлекай и собственную персону, не жалея усилий для получения конечного желаемого результата. И подходи к этому не отстраненно, а с активной, воинствующей верой в собственные силы, в конечный результат.

Что касается заговора, наговора, то это, на мой взгляд, частности. Они, конечно, имеют право на жизнь, вписываясь в нишу необозримого пространства исцеления психики, а их действенность зависит целиком от индивидуальных способностей целителя.

Ярким примером воздействия волевого усилия и разума на здоровье является жизнь великого мыслителя, родоначальника немецкой классической философии Иммануила Канта, который осознанно и вдумчиво, не отступая от разработанной им самим схемы, всю жизнь «лепил» собственное здоровье. Советский писатель М. М. Зощенко, активно интересовавшийся проблемой здоровья и сам преуспевший на почве оздоровления, проявил к способности управлять собственной психикой повышенный интерес, результат которого он осветил в повести «Возвращенная молодость». Много страниц в ней он посвятил И. Канту. Тот от рождения унаследовал хилость телесной конструкции и часто болел в

юном и молодом возрасте. Его мучили нервные припадки, склонность к ипохондрии. Но «кенигсбергский затворник» дожил до глубокой старости, подарив миру неоценимые философские труды, сохраняя до последних лет удивительную работоспособность. Да, у него было слабое здоровье, но и сильная всепоглощающая воля, которая одолела несправедливость природы. Философ сделал своими руками свое здоровье. К зрелым годам он избавился от болезней. Он в совершенстве изучил свою телесную конструкцию, свой организм. И научился управлять им. «Силой разума и воли, – пишет Зоценко, – он прекращал целый ряд болезненных явлений, которые у него начинались... Психическую силу воли он считал верховным правителем тела». Кант изложил свои рассуждения по этому вопросу в работе «О способности духа господствовать над болезненными ощущениями при помощи одной только воли».

Впечатляющим подтверждением этой точки зрения была и яркая вспышка волевого усилия, возродившая умирающего тогда, в далеком теперь 1944 году солдата – Г. Н. Сытина – и ставшая краеугольным камнем его учения, его волшебных настроев, его бесценной практики.

А что заставило меня теперь так рьяно встать на сторону этих настроев? Попробую разобраться. Я уже сказал, что благоприобретенная аритмия докучала мне своими непредсказуемыми визитами все чаще и чаще. Когда после очередной ЭКГ аритмия получила в письменной форме «краси-

вый» эпитет – «мерцательная», я несколько дней ходил удрученным, прислушиваясь к проявлениям в сердце «легализованной» квартирантки, попутно изучая ее характер.

Я разговаривал с носителями этого недуга, читал статьи в журналах, выискивал материалы в книгах. Встречал самые разные суждения. Где-то была успокаивающая информация: если следить, то можно жить. Диаметральная: аритмия грозит внезапной остановкой сердца, в Америке от нее ежегодно умирают 400 тысяч человек. Знакомый пенсионер со стажем сказал, что спасается только атенололом – обременительно, но жить можно. Другой, недавно ставший пенсионером, оптимистично отмахнулся: «А-а... Подумаешь! Смотри на жизнь проще. Не обращай внимания. Это все – отсюда». И выразительно поворачивал пальцем у виска. Врач, увидев результаты ЭКГ, спокойно резюмировала: «Надо было раньше приходить. Вот если бы год назад, еще можно было бы что-то сделать. А теперь до конца жизни – с лекарством. Аритмия, уважаемый, – это теперь ваше на веки вечные»...

Вот тут-то я и начал лихорадочный поиск способов избавления от недуга и вспомнил об отложенной когда-то книге Г. Н. Сытина с его настройками. Нашел новые и в одной из них прочитал цитату из заключения Института психологии Академии Наук РФ: «Методика Г. Н. Сытина дает возможность человеку управлять ритмом сердца, кровяным давлением, мозговым и коронарным кровообращением, другими физиологическими функциями». Минздрав рекомендовал мето-

дику Г. Н. Сытина при подготовке человека к физическим и нервным перегрузкам – в космонавтике, авиации, спорте, в Вооруженных Силах. И, конечно же, в обыденной жизни и в лечебных учреждениях. Мог ли я теперь, в свете новых знаний, отложить книги с настройми, не испробовав на себе воздействия этих настроев?!.

Как и на любую другую болезнь (читай, отклонение, нарушение здоровья), на эту, кроме общих настроев, воздействуют еще и адресные – специально направленные на исцеление аритмии. Пока то да се, пока я старался понять, что к чему, что сначала, что потом в применении ко мне, происходило осознание моего положения в поле настроев. Не скажу, что я сейчас полностью избавился от аритмии, но существенное облегчение явно почувствовал. А надежда на избавление от этой неприятности постоянно растет до почти полной уверенности в конечном положительном результате.

За эти месяцы у меня ни разу не появилось желания прибегнуть к лекарствам. Ночью ни разу не было ни одного приступа страха, как раньше, когда я просыпался в холодном поту и, навалившись областью сердца на ладонь, пытался уловить биения сердца. В лучшие времена я часто использовал такое положение, чтобы насладиться ритмичной гулкой работой сердца. По всему организму разносился радостный благовест от звучания сердца-колокола. А теперь, с приходом «другой» аритмии... Сознание замирало от предположения, что вот-вот сердце остановится, так слаб и неразбор-

чив был пульс. Я садился на край кровати, лихорадочно и сумбурно соображая, что же делать.

И вот таких пугающих ситуаций после обращения к настройкам – пока ни разу. Более того, я почти целиком уверен, что моя новая аритмия нервного характера, и полностью перенес акцент на настрой по оздоровлению нервной системы. Исчезла потребность по несколько раз в день измерять пульс. Если до настроев меня буквально тянуло к тонометру, то сейчас вспоминаю о нем эпизодически: надо бы вроде взять, – но часто забываю. И не мудрено: аритмия, видимо, действуя на общее состояние сердца, влияла и на артериальное давление. А так как со стороны давления я чувствую установившийся комфорт, то и не утруждаю себя лишними заботами. Вот если начнутся аномалии или потребуется сделать общий вывод...

Снова перестал пользоваться лифтом. Взлетаю на 7-й этаж без видимых осложнений в сердце. Если иду нагруженный сумками, не задумываясь, прохожу мимо лифта, даже если в это время двери его услужливо распахнулись. А в последние дни несколько раз «тестировал» себя в метро: как и до аритмии, поднимался по эскалатору, даже переходя на бег, – особых неприятностей в сердце не ощутил. Конечно, тщательно прислушивался к его состоянию. Приучив сердце всей жизнью к «лошадиным» нагрузкам, я, тем не менее, контроля за ним никогда не ослаблял. Да и сейчас, резко снизив нагрузки на него, я не прекращал бегать и занимать-

ся гантельной гимнастикой, правда, особого удовольствия от этого не испытывая. Но вот меня снова неудержимо потянуло бегать и наслаждаться мышечной радостью от занятий с гантелями. И это, я думаю – да что думаю – уверен, глубоко убежден, это идет исцеление настроями.

Далее. Абсолютно исчезла бессонница, неприятные мысли во время которой еще несколько месяцев назад безжалостно истязали мою психику. А на душе возродилось ощущение светлой, спокойной радости, которое когда-то было естественным. Ощущение это дорогого стоит!

Если до настроев я стал неадекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, часто идя «вразнос», то сейчас удастся спокойно, без надрыва осаживать взбрыкнувшего скакуна раздраженности. Нет, полностью я от этого не избавился, но теперь с усмешкой вспоминаю, как еще пару месяцев назад я взрывчато «заводился» и любая мелочь «не по мне» делала меня неуступчивым, чуть ли не разъяренным. От чего потом мучился, запоздалым придирчиво-мучительным анализом перегружая психику. Еще недавно не вылезавший из подобных ситуаций, сейчас смотрю на укрощенного во мне зверя с усмешливой снисходительностью. Это меня радостно обнадеживает: я на верном пути.

Окрепшая память... Но тут я хотел бы перенести наблюдения в чисто специфическую для меня сферу. Дело в том, что я почти всю сознательную жизнь тянулся к стихам. К чужим и к своим. Эмоционально-образное восприятие и отра-



жение действительности стало необходимым для меня даже в таких непоэтических сферах как научно-техническая. И вот тут – два наблюдения по теме этих заметок.

Первое: пару лет назад я расширил запас выученных наизусть стихов С. А. Есенина и освоил десятка два стихов Н. С. Гумилева. Причем, заметил, что само заучивание стало процессом длительным, сопротивляющимся. Запоминание стало пробуксовывать. А во время пресловутой бессонницы ночами я повторял заученное. Но чем больше были перерывы между повторениями, тем труднее память справлялась с материалом. Пробуксовывало и припоминание. Потом какой-то внутренний голос, видимо, озабоченный состоянием организма, просигналил: не до стихов. Это угнетало. Попытка вспомнить стихи, заученные в последний раз, часто заканчивалась печальным итогом: так, отрывочно. Особенно Гумилев. И вдруг – всего через пару месяцев чтения настроев – все, к чему я ни обращался, пошло. Даже гумилевские баллады. Все 4 части его знаменитых «Капитанов» явились с небольшими задержками, а любимое мною «Шестое чувство» – вообще без помарок.

Дальше – больше. Не написав за последний год ни строчки (выступать публично приходилось много, но «с листа»: наизусть боялся), я вдруг почувствовал, что накопившийся запас требует выхода. А для меня это критерий нормального состояния психики. Теперь надо проверить, насколько неслучайно и устойчиво мое наблюдение.

Второе. Любое сильно заинтересовавшее меня явление я стараюсь освоить (осмыслить) в эмоционально-образной словесной форме. Почему-то в последние годы форматом такого осмысления мне стал нравиться «Венок сонетов». Может, потому что достаточная для раскрытия любой темы величина пространства и жесткая заданность формы не дают растекаться мыслью по древу и принуждают все время быть в теме. Так вот, для меня критерий таков: если соединились концы Венка (не говорю сейчас о технических нюансах), значит, овладел темой. Венки начали сплетаться. Пошли стихи и в других форматах.

Возвращаясь к настроениям, могу с уверенностью сказать: они стали достоянием моего сознания и моей души. А раз так, значит, свято веря в их действенность, надо идти до конца, к результату, когда содержание настроения и твое состояние придут в соответствие. Это обязательно произойдет, если работать и работать над собой и верить в себя, бесконечно верить в целительные силы этих Божественных настроев – Творящих мыслей.

Приступить к освоению настроев, сделать первый шаг, может быть, кроме скепсиса, неверия в конечный результат, мешает проблема выбора: обилие систем со звучными, привлекающими и многообещающими названиями создает путаницу в растерянном сознании страждущих. Всем хочется ясным, понятным способом как можно быстрее добиться исцеления. А тут – что-то похожее на молитву. «Веками мо-

лились, да что-то мало исцелились! К тому же, времени-то сколько надо тратить»...

Что касается сравнения настроя с молитвой, я свое мнение уже высказал. Скажу о времени. Да, для получения скорейшего и стойкого эффекта надо погружаться в настрой – и дольше, и чаще. Но надо помнить, что любой достигнутый эффект (результат) закрепляется в организме, любой вынужденный перерыв этого эффекта не зачеркивает, и возобновление исцеления начинается не с нуля, а с достигнутого до перерыва уровня.

Говорить же о затраченном времени можно только в сравнении. Если относиться к собственному здоровью наплева-тельски, махнуть на него рукой: а-а, пусть идет как идет, – то, в сравнении с нулем, настройки требуют много времени. Но если с «болячкой» ты ходишь по врачам, тратишь сначала массу времени на анализы и очереди, а потом солидные деньги на лекарства или на платные услуги, то вопрос «где больше теряем?» представляет методику Г. Н. Сытина в явно выигрышном свете.

Но, допустим, затратил деньги, купил дорогие лекарства, так тебя начинает доканивать мысль, которую все навязчивей и убийственной доносят до нас все СМИ: а не контрафакт ли я купил? не опасно ли? И вот уже дополнительные черные мысли одолевают тебя и, перегружая психику, удаляют от исцеления, все больше подрывая доверие к медицине... Сам Г. Н. Сытин в последние десятилетия не пользует-

ся лекарствами, и вся словесная чехарда вокруг них его психику не затрагивает.

И еще о затраченном времени. Неужели его приятнее сжигать за очередным сериалом, во время которого эту драгоценность пожирает не только вялотекущая протяженность сериала, но и варварски навязанная нам реальность бесполезно-крикливых реклам?..

А если к отмеченному еще добавить, что за этот срок сильно увеличилась работоспособность за письменным столом, вдвое возросла возможность без каких-либо неприятных ощущений работать за компьютером, то время на настрои уже трудно считать потраченным напрасно.

Все отмеченные приятные изменения я заметил за три с небольшим месяца регулярного усвоения настроев. Днем я стараюсь прослушивать их в свободное время. Обязательно – утром и вечером. Взял за правило в сумме «набирать» не менее 3 часов в день. Включаю диктофон и вслушиваюсь в слова, которые волшебной музыкой ложатся на сердце: «Огромной, колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь вливается в меня постоянным потоком. Во все системы организма, во все внутренние органы постоянным потоком вливается колоссальная Божественная сила, вливается колоссальная Божественная энергия развития-созидания. Я постоянно-непрерывно рождаюсь все более молодым, все более юным, все более энергичным, все более сильным»...

А мысль синхронно сканирует внутренние органы, на-

правляя обратной связью импульсы от них в мозг. Передние доли головного мозга – мозговой центр воли – формируют убежденность: «Все будет точно так, как я говорю о себе».

Яркие, желанные мыслеобразы захватывают меня целиком, потому что «Юность Вселенной вливается в сердце... Радость, веселье рождаются в сердце... Оживает, расцветает, здоровеет, крепнет сердце»!

*Александр Степанович Жиляев, г. Москва*

\* \* \*

После полета в космос у меня было тяжелое расстройство нервной системы, и вся медицина не могла мне помочь.

Тогда я поехал к Г. Н. Сытину на Ладожское озеро, где он работал в экспедиции с космонавтами. И Сытин исцелил меня за один день в присутствии руководителя группы поддержки ЦПК Виталия Николаевича Колесова.

Я много лет слежу за достижениями врача, академика Георгия Николаевича Сытина. Для меня очевидно, что то, что он делает, не могут сделать ни целые институты, ни целые академии наук, ни вся мировая медицина. Его нельзя измерить никакими научными степенями и званиями и никакими наградами.

То, что он делает, – непостижимо. Он стоит как бы над всеми званиями и наградами, над всей мировой наукой. Бу-

дущее всей мировой медицины лежит на пути к достижению того, что делает Сытин.

Медицина сможет гордиться, если она хотя бы через 100 лет приблизится к тем результатам, которые повседневно творит этот гений.

*Виталий Михайлович Жолобов, летчик-космонавт СССР, Герой Советского Союза*

\* \* \*

Недавно я ознакомился с текстом рекламного представления нашего уважаемого Георгия Николаевича Сытина. Афиша эта была расклеена на улицах Нью-Йорка. И характер у нее, конечно, американский... Извините за длинную цитату, но я приведу ее почти целиком.

Врач Георгий Сытин – единственный на планете Земля четырежды доктор наук: медицинских, психологических, педагогических и философских.

Георгий Сытин – единственный врач, удостоенный создания Международного Университета его имени – Георгия Сытина, сенат которого имеет право присваивать все, включая высшие научные степени и звания, европейские и российские, по всем наукам.

Георгий Сытин является родоначальником новой буду-

щей воспитывающей медицины, обладающей такой высокой эффективностью, которая до сих пор неизвестна науке.

Георгий Сытин – единственный врач, который сумел охватить своими исцеляющими настройками все области современной медицины.

Георгий Сытин – единственный ученый, создавший метод, способный снижать биологический возраст, и сам снизил свой биологический возраст на 40 лет.

Его избрали в Мюнхене академиком Международной академии наук, в Европе наградили орденом Кавалера «Наука. Образование. Культура». В США наградили высшим орденом Командора «Наука. Образование. Культура». В России наградили золотой медалью «За научные заслуги», серебряной медалью «Почетный профессор». Центр подготовки космонавтов наградил его дипломом им. Ю. А. Гагарина за подготовку космонавтов. Европейская академия информатизации назначила его вице-президентом Всемирного информационного распределенного университета. В Москве он является президентом Всесоюзного научно-методического Центра психологической поддержки человека и нелекарственного лечения по методу академика Международной академии наук Г. Н. Сытина, при котором уже 15 лет работает бесплатный лечебный салон.

В августе 2006 года Георгию Сытину исполнится 85 лет, но он никогда не оформлял себе пенсии и на свои деньги содержит в Москве бесплатный лечебный салон, который еже-

годно обслуживает более ста тысяч человек.

Высокие титулы, важные биографические свидетельства. Иначе, наверное, до американцев не дойдет... А вот для нас, русских, кое-чего в афише не хватает.

А что в душе и на сердце у этой уникальной личности?

Я близко знаю Георгия Николаевича полтора десятка лет. Частенько бываю в его милой семье и в лечебном центре за его рабочим столом. Мы, кажется, переговорили с ним обо всем на свете и в самом доверительном тоне. Так вот, смею утверждать, что американская афиша не сказала о главном достоинстве Георгия Николаевича: *у него благороднейшая душа и всевидящее сердце.*

Благодаря именно этому достоинству я узнаю о себе буквально все и загодя. Благодаря непререкаемой сытинской диагностике, точным рекомендациям и целительным заботам я в свои серьезные лета (три четверти века) нахожусь в надежном творческом режиме.

Были серьезные нарушения сердечно-сосудистой системы – аритмия, повышенное давление, сужение артерий. Болезненно сказывались трудности в работе поджелудочной железы. Хронические недомогания возникали от желчного пузыря...

Планомерная работа по нескольким комплексам настроев, точные коррекции доктора Сытина позволили преодолеть эти угрожающие недуги. Удалось избежать 2–3 серьез-



ных операций с непредсказуемыми последствиями.

Теперь вижу: не только вырвался из плена недугов, но и «сбросил» груз многих лет, почувствовал себя лет на 20 моложе и даже симпатичней. Исчезли пигментные пятна на теле, потемнела седина, в теле появилась упругость, походка стала энергичной. В настоящее время я работаю вдвое, втрое интенсивней, плодотворней и с меньшей усталостью, чем это было в середине 1980-х.

Одна из книг Г. Н. Сытина интригующе называется: «Как в 75 лет я стал молодым». Это автобиографические исследования академика. Но могу с уверенностью сказать, что эта книга и про меня.

***Валентин Васильевич Чикин**, депутат Государственной Думы РФ, главный редактор газеты «Советская Россия»*

# От автора

*Бог создал человека по своему образу и подобию – творцом своего физического тела, наделил его творящими мыслями о себе, которые обладают материализующей силой, возможности которых безграничны.*

*Творящие мысли о себе сильнее Всесильной судьбы, сильнее всех стихий естества.*

*Г. Н. Сытин*

## Будущая воспитывающая медицина

Сегодняшняя медицина не ставит задачу полного восстановления здоровья при каждом заболевании. И человек не ставит перед собой такой задачи. Поэтому мы все сегодня являемся свидетелями того, как у каждого человека на не вылеченные до конца нарушения здоровья наслаиваются все новые и новые заболевания, их становится все больше и больше, они ускоряют старение. В борьбе с ними расходуются жизненные силы, их становится все меньше и меньше. В конце концов, человек преждевременно погибает.

Чтобы изменить эту картину и увеличить продолжительность жизни человека, необходимо всегда добиваться полного восстановления здоровья при каждом заболевании. Если

человек ставит перед собой такую задачу, то, как показывает опыт, включаются в борьбу за здоровье совершенно другие нервно-мозговые и духовные механизмы, которые способны полностью восстановить здоровье. Понятно, что для этого человек должен включиться в активную работу над собой в целях полного выздоровления. Медицина должна научить человека правильно ставить задачу на полное выздоровление, обучить его приемам работы над собой и руководить человеком до полного его выздоровления.

Врачу надо дать соответствующую подготовку, чтобы он мог выполнять эту работу.

Настоящая книга даст возможность каждому читателю вести работу над собой в целях полного восстановления здоровья сердца.

Чтобы ускорить выздоровление, человек должен постоянно настраивать себя на ускорение выздоровления, на замедление старения. Сделать это с помощью лекарств без участия самого человека совершенно невозможно. Следовательно, человека надо убедить в том, что он может сам успешно ускорять выздоровление, замедлять старение и увеличивать продолжительность своей жизни.

Но для этого медицина должна учить человека заботиться о собственном здоровье, стремиться вести здоровый образ жизни, думать о себе как о человеке здоровом. **Мысль человека о себе творит тело, как здоровое, так и болезненное.**

Современная медицина пытается изучать и лечить человека в отрыве от его мыслей. Такая медицина не имеет научной основы. Необходимо создание **воспитывающей медицины**. Тот, кто назначает лечение, должен быть воспитателем, специалистом в области темперамента, характера, способностей, воли, самовоспитания и всей духовной сферы человека, а не только в области строения физического тела.

*Воспитывающая медицина дает человеку в готовом виде мысли, которые устраняют возникшие нарушения в организме и восстанавливают здоровье.* Человек должен принять эти мысли в свое сознание и сделать их своим знанием. Это знание о самом себе и сотворит здоровое тело.

*Воспитывающая медицина учит человека думать о себе как о здоровом в каждом конкретном случае нарушения здоровья.* Очевидно, что медицина должна воспитывать человека, развивать его и обучать приемам самосовершенствования при болезнях и старении.

А это значит, что **вся настоящая медицина должна быть воспитывающей и развивающей**.

Новая медицина основана на успешной полувековой практике воспитывающей медицины, которая отражена в 60 книгах, изданных пятимиллионным тиражом. Эта практика охватила все области современной медицины.

По поручению РАМН академик РАМН Н. А. Разумов организовал в возглавляемом им Центре рецензирование моего десятилетнего труда. Положительная рецензия с реко-

мендацией его издания издательством «Медицина» направлена в РАМН и автору.

Необычайно высокая эффективность воспитывающей медицины, очевидно, объясняется тем, что **она является научно обоснованной и потому весьма перспективной**. Положительную оценку метод воспитывающей медицины получил в Институте традиционных методов лечения, в кардиологическом центре, а также прошел весьма успешно клинические испытания в Институте судебной психиатрии им. В. П. Сербского. Институт биофизики рекомендовал использовать его в лечении облученных людей. Директор НИИ нормальной физиологии академик РАМН К. В. Судаков выразил мнение, что «широкое применение этого метода приведет к оздоровлению больших контингентов населения России».

Метод воспитывающей медицины высоко ценят в Российской академии образования. Академик Российской академии образования Г. Н. Филонов в своей рецензии написал: «Метод проф. Г. Н. Сытина необходимо сделать достоянием всего населения России». За этот метод в РАО автору присвоена ученая степень доктора педагогических наук, в Мюнхене автора избрали академиком Международной академии наук, в Брюсселе учредили Международный университет Георгия Сытина с отделениями в Москве и Нью-Йорке, назначили вице-президентом Всемирного распределенного университета.

Метод воспитывающей медицины использован самим автором.

В августе 2012 г. автору исполнился 91 год, а НИИ нормальной физиологии РАМН исследовал его биологический возраст и сделал утвержденное очень авторитетным ученым – академиком РАМН К. В. Судаковым – заключение о том, что биологический возраст на 30–40 лет ниже календарного. Автор никогда не оформлял себе пенсии, ибо назначение пенсии для него было бы таким же нелепым, как если бы пенсия была назначена молодому спортсмену – гимнасту – чемпиону олимпийских игр.

Метод содержит в себе теорию, приемы самовоспитания, настрои и методику их усвоения. Настрой – это точная словесная формулировка знания. Настрой не имеет срока годности, как все лекарства. Настрой – это мыслеобразное эмоционально-волевое самоубеждение, которое неизмеримо сильнее многих лекарств. Возможности лекарств весьма ограничены, возможности самоубеждения практически безграничны.

# 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.