

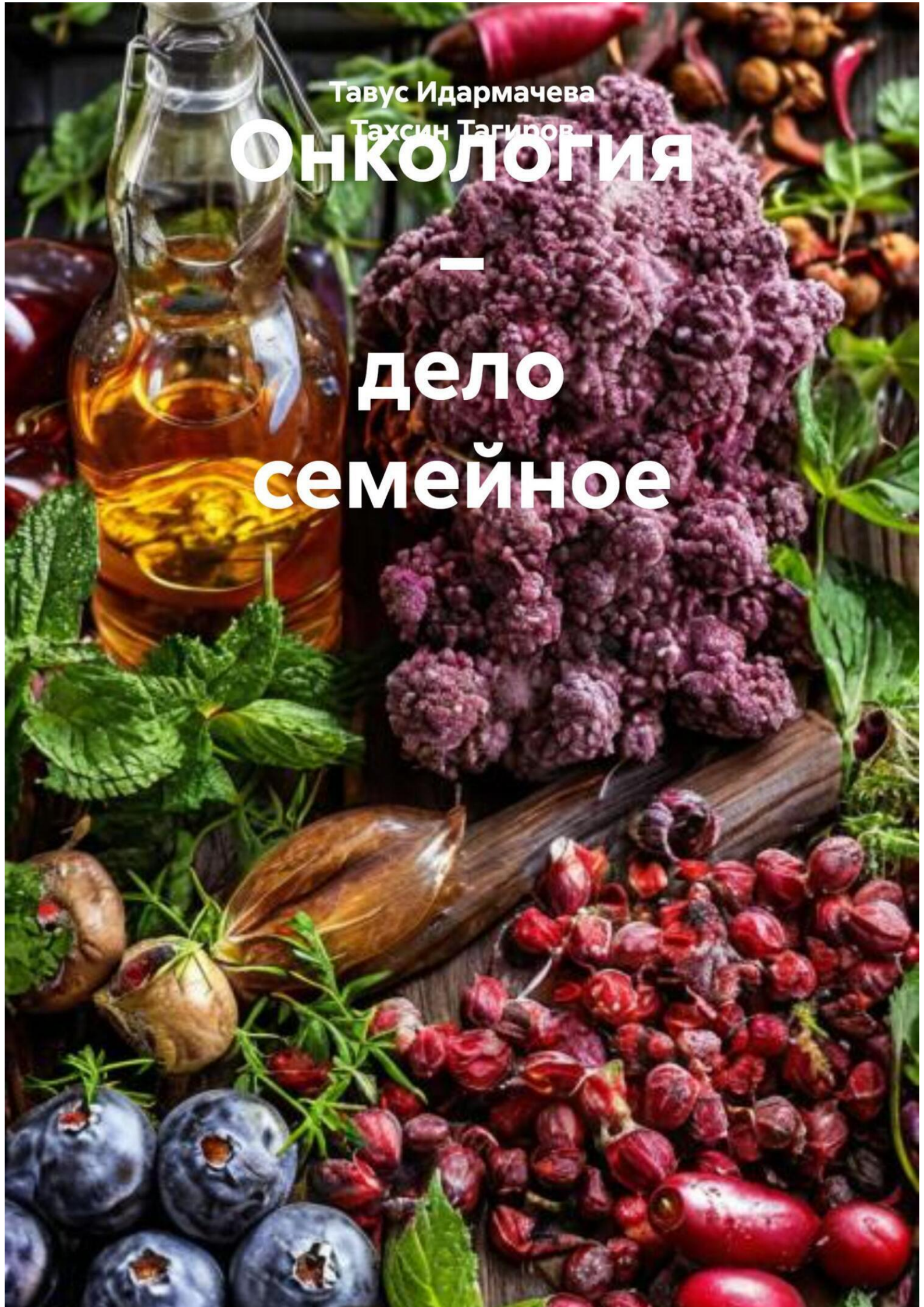
Тавус Идармачева

Тахсин Тагиров

# ОНКОЛОГИЯ

—

## дело семейное



Тавус Идармачева

**Онкология – дело семейное**

«Автор»

2020

## **Идармачева Т. Г.**

Онкология – дело семейное / Т. Г. Идармачева — «Автор», 2020

Книга о том, как победить онкологию. Онкология - это не приговор, с ней можно бороться. В книге есть множество рецептов диеты для больных онкологией, рецепты настоек на основе трав известных древних ученых, лекарей и врачей. Описание возможностей организма человека, очищения всех внутренних органов человека. Книга станет для Вас верным спутником и помощником по преодолению Ваших недугов. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Идармачева Т. Г., 2020

© Автор, 2020

## Предисловие

Так ли страшен рак? Никто не ответит на этот вопрос однозначно. Здесь авторы поднимают очень важные вопросы противораковой пропаганды, заключающиеся в том, чтобы убедить людей: в излечимости рака, если рано начать лечение; необходимости лечить предраковые заболевания, проходя профилактические онкологические осмотры, выявляющие предраковые заболевания и бессимптомно протекающий рак; разъяснения необходимости самому больному принимать активное участие в лечении своего организма, мобилизуя свои внутренние резервы, заложенные Природой и высшим Разумом в него; помощи увидеть проблему рака глазами восточных мудрецов и убедить их в том, что религия (любая) во благо человека и для человека, значит, молитва – это лучшее очищение организма от такого тяжелого заболевания как рак, т.к. принесет чистоту и силу духовную, обеспечит крепость телесную.

В работе очень популярно разъясняется роль семьи и окружения в выходе больного из критического состояния.

Авторами данной работы являются люди, увлеченные одной общей наукой -народной медициной.

Идармачева Тавус Гасановна человек преданный народной медицине и изучающий ее более тридцати лет, собирая народные рецепты лекарственных трав, будучи математиком, сумела достичь в этой области немалых успехов. Она специалист по прикладной математике и является автором многочисленных работ по математической обработке данных не только в геологии, где проработала почти 20 лет, но и в медицине, которой она занимается вплотную более 15 лет. Ею подготовлены работы: "Лекции по основам религии и религиозной философии", "Философия здоровья", "Лечи свою семью", "Здоровье на тарелке", которые ждут спонсоров для публикации. Ею с академиком Т.У.Хамдамовым разработаны препараты по омоложению организма на основе рецептов народов Кавказа и бальзамов "Баргшун" и "Ибн-Сина".

## Введение.

В последние годы идея использования тысячелетнего опыта народов различных стран и континентов в современной медицине получила поддержку и одобрение Всемирной организации здравоохранения. Действительно, только недалекий человек может думать, что современной научной медицине нечему поучиться у народной медицины. Старинные народные средства имеют и другую ценность: они нужны не только больным людям, но и здоровым. Представьте, что вы пришли с работы разбитый, усталый, или даже с головной болью. Имея определенные знания, вы сможете избавиться от этих болей и чувства усталости, используя совершенно безвредные старинные и современные средства самопомощи. Речь идет здесь не о самолечении, а о самопомощи, мобилизуя свои внутренние резервы и опыт народа, накопленный веками.

Когда речь идет о лечебном применении народных средств, следует помнить, что любое самолечение, без предварительного обследования и консультации врача классической медицины – это всегда сомнительный и опасный эксперимент над самим собой. Каковы те границы разумного применения средств народной медицины в домашних условиях?

В каждом конкретном случае валено уметь отличать:

острые, тяжелые и опасные заболевания, при которых никто, кроме врача, а лучше нескольких врачей, не имеет права принимать каких-либо решений и лечебных мер;

хронические заболевания, когда больной уже всесторонне обследовался и проводились различные виды лечения, эффективность которых не удовлетворяет ни врача, ни больного.

Именно во втором случае применение народных средств будет полезно с заключением их в общий комплекс лечебных мероприятий. Вашему вниманию предлагается материал о том, как мобилизовать внутренние резервы организма, использовать для продления собственной жизни навыки и опыт наших предков; в союзе с Природой сохранить здоровье; вести здоровый образ жизни; философски отнестись к трудностям и т.д. Природа с ее флорой и фауной создана Высшим Разумом в помощь своему высшему созданию – Человеку.

Леса, поля, луга, реки, озера, моря являются теми чудесными живыми лабораториями, которые синтезируют круглый год множество веществ, причем в сочетаниях, способных вылечить огромное количество болезней, восстановить психическое и физическое здоровье.

Авторами обобщен многовековой опыт официальной и народной медицины, исследованы многие старинные сборники – "Травники", знахарские лечебники, рукописные и печатные труды, научная и потентная литература, в которых изложены материалы о лечебном и профилактическом воздействии на организм человека фитопрепаратов.

Следует отметить, что все предложенное здесь не панацея и не принесет всем сразу молодость и здоровье. Эффективность представленных средств и методик у различных людей различна, т.к. то, что великолепно помогает одному, другому подчас почти не приносит пользы. Ваша задача подобрать то, что поможет именно вам: настой, отвар, настойка, растирание, мазь, припарка и т.д. В борьбе за здоровье, как и в любви, нельзя говорить "всегда" и нельзя говорить "никогда", поэтому необходима профилактика, которая поможет сохранить то, чем щедро наградила человека Природа. Создавая человека Высший Разум учел все в своем творении, только мы не умеем использовать свои возможности. Из двух людей – врача и вас, читатель, – именно вы являетесь главным действующим лицом, которое призвано одержать победу над недугами, т.к. они основные виновники старения. Что же касается врача, то он ваш помощник, призванный указать нам путь к достижению желаемых результатов, а идти же по пути возвращения к радости и здоровью придется вам самим. Вот и считаем своим долгом помочь пойти по этому пути, способному помочь – мы в этом уверены – быть здоровым, красивым и вечно молодым. Помните: напала на вас какая-либо болезнь – не потворствуйте ей, не грейте ее, а бейте ее, уничтожайте! Верьте в свои силы и в целебные силы Природы!

"Да сбудется сказанное!

Да свершится истина!"

С незапамятных времен все ищут исцеление от страшного заболевания -злокачественной опухоли – рака. Но исцеление в нас самих. Мы рождены со всеми возможностями саморегуляции и само исцеления, а если чего-то в нас самих нет, то оно в нашей Природе, частью которой мы являемся.

Хотя медицина достигла значительно многого в области диагностики, профилактики и лечения злокачественных новообразований, все еще это заболевание занимает по смертности второе место после заболеваний сердечно-сосудистой системы. Особое место в борьбе с онкологическими заболеваниями занимают целебные дары Природы-лекарственные растения и продукты животного и минерального происхождения. Народные способы лечения – бесценные сокровища человечества, и восточная медицина, которая является основой народной медицины – это своеобразное хранилище древних знаний, выработанных погибшими цивилизациями. Имея большой арсенал народных средств, мы в основном прибегаем к химии.

Заболевание, которому мы посвятим данную книгу, начинается с перерождения атипичных (уклоняющихся от нормы, т.е. с нарушенной генетической структурой) клеток, поражающих окружающие ткани, размножаясь они очень быстро и образуют опухоль. О причинах, вызывающих мутацию клеток, до сих пор ученые не пришли к единому мнению.

Известно, что в организме любого человека время от времени появляются атипичные клетки и определенную роль в мутации клеток играет генетическая предрасположенность, поступление в организм канцерогенных веществ, воздействие радиации и многое другое. Среди тысяч и тысяч новых клеток, которые образуются в организме, есть и потенциально опасные "вредители", для чего достаточно и одного дня. Хотя защитные системы здорового организма зорко следят за порядком: не появился ли чужак, не переродилась ли какая-либо из собственных клеток, до сих пор остается неясно, почему в некоторых случаях эта мощная система обороны оказывается бессильной.

Очевидно, что состояние иммунной системы организма, т.е. естественной защиты является главным, определяющим фактором в возникновении заболевания. Так как стресс угнетает иммунную систему, можно себе представить, какую роль в профилактике, да и в лечении рака может сыграть обстановка в семье. Поэтому книга и названа нами "Онкология -дело семейное или путь к себе". Вторая часть названия "Путь к себе" подчеркивает значимость позиции самого больного в борьбе с болезнью. Главное – воля к жизни и желание преодолеть недуг. Рак, как бы страшно его не описывали, можно победить, если человек сумеет мобилизовать все свои внутренние резервы.

Всегда задумываешься над символом современной медицины – чаша, обвитая змеей. Почему змея? Что означает чаша? В книге "Тайны тибетской медицины" В. Востокова (1997г.). Оказывается, истоки у древних наших предков. Алмазная чаша, вокруг которой обвилась золотая и серебряная змеи – это изначальное ритуальное изображение авестийской медицины. Приводим выдержку: "Два человека держат алмазную чашу – это Хаурватат и его брат-близнец Амиртат. Согласно древней легенде, Хаурватат – покровитель растений, равновесия и гармонии в природе, дающий исцеление. Амиртат дарует бессмертие, но в то же время он и покровитель алхимии. А чаша, наполненная напитком бессмертия, -выражение сокровенных знаний, законов Вселенной, мировой гармонии, а также всех преобразований, происходящих под воздействием вечной и всемогущей истины. Серебряная змея – символ путей становления и развития человечества; золотая – мировой эволюции и гармонии". Даже современная форма одежды медиков – белый халат, шапочка, брюки и маска на лице – это ритуальная одежда атхарванов – древних зороастрийских целителей, в которых они облачались во время лечения больных или совершения обрядов, т.к. белое – это символ чистоты. А что касается маски на лице, она служила тому, чтобы дыхание их не осквернило священное творение – Огонь, источник всего живого и сущего, земного и небесного, горящий в каждом из нас. Очевидно и то, что дыхание могло потушить огонь.

Предлагая данную работу больным, мы ни в коем случае не умаляем значение врачей и других специалистов-медиков. Мы исходим из того, что каждый человек воздействует как на свое здоровье, так и на свою болезнь. Целью нашей книги является то, что мы хотим показать больным раком или другими серьезными заболеваниями, как каждый может помочь медицине и обрести желанное здоровье, т.к., мобилизуя все свои ресурсы и активно участвуя в борьбе за свое выздоровление, способны намного продлить отведенный каждому срок и сильно изменить свою жизнь.

Когда у человека есть цель, он мобилизует все свои внутренние резервы и болезнь постепенно отступает. Все зависит от отношения самого больного к болезни. Есть три магических слова: Вера, Надежда и Любовь. Трактовки этих слов разные сообразно обстоятельствам и ситуации. В нашем случае – Вера в Высший разум, в его помощь, в свои силы и внутренние резервы, Надежда на исцеление с помощью древнейшей народной и современной медицины для осуществления своих планов и задумок, т.е. достижения своей цели; Любовь, прежде всего к своему организму, Природе, к близким и родным, ради которых стоит бороться за свои здоровье и жизнь.

Эта работа в основном написана для больных и заинтересует только их. Значит, мы вместе будем искать пути выхода их тупиков. У нас самих тупиков много. Впервые над этим задумались, работая над этой книгой. Перебирая массу литературы, перелистывая назад свою жизнь, убеждаемся, что сами во многом виноваты во всех своих недугах. Да и окружающая среда тоже благоприятствует этому. Если человек сверхчувствительный, внутренне пластичный и по причине общего невежества эти замечательные, казалось бы, врожденные качества чаще всего оборачиваются во зло. Почему? Представим себе такую ситуацию: вы по природе способны чувствовать внутреннее состояние, в том числе и боль, находящихся рядом людей. Входите в положение человека, находящегося в критической ситуации, и делаете шаг

навстречу. Но при этом, помогая другим, сами попадаете в тупик, который обрекает на безвыходность и Душа ваша, уставшая от ваших выходов и "включила" систему разрушения. Тогда надо срочно изменить себя, изменяя тем самым будущее своих потомков. Надо учиться на своих ошибках и исправлять их. Это и побудило нас написать эту работу. Одна из авторов этой работы Идармачева Т.Г. свою болячку преодолела дважды, выходила из критической ситуации даже тогда, когда врачи вынесли "приговор". Стоило вернуться вновь к тупиковой ситуации и прежние болезни тут как тут. Нам всем надо ревизировать свою жизнь и коренным образом изменять свою жизнь (имеем в виду и читателя, больного раком), т.к. изменение образа жизни влечет за собой исчезновение многих болезней. Но при этом нельзя забывать, что стресс, вызвавший процесс разрушения тела, оставляет незаживающую рану в Душе человека. Если такую рану и удастся заживить, то следует помнить, что при повторении ситуации, она может открыться навсегда. Это надо помнить не только больным, но и окружающим нас родным и близким. Рассмотрим проблему рака в аспекте семейных отношений. Надо помнить, что возникающие в семье тупиковые ситуации и конфликты, если их вовремя не решить, могут способствовать болезни членов семьи, но есть еще один момент. Если до конца разобрать каждую тупиковую ситуацию пока она не будет снята с повестки дня навсегда, то это позволяет удерживать стабильные приятные взаимоотношения в семье, а следовательно, внутренне, на духовном уровне, быть здоровыми. Этим самым мы меняем не только себя, но и исправляем накопленные веками ошибки наших предков. Если мы не сделаем этого – быть беде. Все говорят, якобы и наука подтверждает это, что рак – болезнь наследственная. Но наследственность эта не только. Страх овладевает заболевшими и парализует у него многие способности самозащиты, заложенные Природой. Опыт болевших раком показывает, что Природа не позволяет им жить с прежними внутренними установками, вынося вердикт: "Эти люди подлежат уничтожению." А другой опыт людей, самостоятельно излечившихся от рака, показывает, что все они становятся другими людьми, т.к. происходит смена внутренних установок через перерождение Души, а это мгновенно отражается на работе организма, отчего тот самовосстанавливается.

Онкология – дело семейное. Мы книгу так называли, т.к. считаем, что "спасение утопающего – дело не только утопающего, но и всей семьи." Надо серьезно подумать о будущем своих потомков и всей семьей раз и навсегда найти собственный способ выхода из этого заболевания, и не продолжать слепо делать то, что привело их родственника к заболеванию рака. В противном случае будьте уверены, что эта болезнь никогда не покинет ваш род. Если вы унаследовали "онкологию" или первым в поколении заболели, прервите на себе наследственную цепочку этого заболевания, важнее задачи для вас нет. И на вопрос: "Нужно ли вам это? А если нужно, то зачем?" ответьте "Да, излечившись от рака, я избавлю свой род от этой болезни раз и навсегда." От судьбы не уйти. Понимаю, Судьбе и Природе надо помочь. Надо делать все зависящее от себя, чтобы прервалась эта наследственная цепочка заболевания раком на самом себе. Пусть даже нам суждено идти в Духовный мир. Пусть, но прежде надо сделать все, чтобы полностью исцелиться от этой болезни, для чего дать себе клятву перед Богом (призывая его и Природу в помощь) в том, что возьмешь силу у Природы и передашь ее своим детям и внукам. И что не отступишься от поставленной цели. В том, что не нарушишь эту клятву, т.к. не желаешь вечно стыдиться своей слабости.

Эти клятвенно заверенные задачи не из легких. Что же надо делать? С чего начать? Надо начинать с себя. Болеем же мы сами. Надо работать над собой, т.к. причина рака сидит внутри организма, значит надо туда заглянуть. Да и надо эту болячку саму немного рассмотреть. Рак – это механизм, включенный Природой на самоуничтожение. Нам надо остановить этот процесс. Способов много, но главными из них являются следующие пять: Природа, самостоятельная работа над собой, официальная медицина, целители-экстрасенсы, вера-религия. Последние три от нас не зависят и включение механизма может произойти автоматически. Религия должна быть на первом месте и в этом вопросе. Очень много моментов в религии, указываю-

щих на то, что опираться на Природу и, созданные в нас Природой, механизмы само исцеления, саморегулирования и самозащиты. Естественно, первые два способа отключения механизма самоуничтожения требуют от нас твердого решения самостоятельно бороться за продолжение жизни, трезвой оценки ситуации, усвоении азов, лежащих в основе неизвестного нам пока науки выхода из болезни. Мы знаем, к великому сожалению, самопроизвольное лечение рака происходит очень редко, поэтому следует сосредоточить основное внимание на двух первых способах выхода и приступить, причем незамедлительно, к изучению азов. В этом, по мере наших возможностей, хотим помочь. Помочь психологическому выходу человека из болезни, его Духовному здоровью, которое достигается через познание самого себя. Восточная мудрость гласит: "Если Душа человека здорова, значит, он практически здоров." Нам надо быть очень грамотным. Причина многих наших бед, в том числе связанных со здоровьем, кроется в нас, в нашем незнании. Мы не знаем истинного устройства мира, своего места в нем, не знаем законов, по которым живет человеческий организм, не знаем, как он взаимодействует с Природой. Не знаем и не желаем знать. Не знаем, что не всегда ту или иную болезнь можно объяснить кармой, грехами, солнечной радиацией, экологией или неправильным питанием. Согласитесь, иные грешат более вашего, и радиации получают более вашего, и предки их творили ужасные вещи, и питаются они без разбору, и живут в самых экологически грязных местах и ничего, здоровыми остаются до конца жизни. Очевидно, причина не в этом. Дело в том, что реально существует "нечто", известное с давних времен и способное влиять на организм гораздо сильнее, чем многие из перечисленных выше причин. Мы не хотим вам обещать каких-то чудес. И очень далеки от этого. Просто надо всегда помнить, что мы дети Матери-Природы и ее ангелов: Света, Воды, Воздуха, Пищи. Надо верить в помощь Высшего разума, Всевышнего и Природу, которые измену им карают строго. Вспомните слова "Божья кара". Надо сделать все, чтобы наша болезнь не оказалась божьей карой. Надо начинать понимать и верить в то, что только в наших руках наша жизнь. Мы можем изменить нашу жизнь, судьбу, наше будущее и будущее наших детей и внуков. Все для этого нам Природой и Богом дано. Задача лишь в том, чтобы научиться сокровищами души человеческой пользоваться. Надо верить в простую истину, для чего нужно немного: нужны маленькие усилия, чтобы преодолеть собственный страх, часто парализующий нас, нужно включить собственный разум. Как в одной из передач "Доброе утро" Лариса Голубкина сказала, что ее жизненная линия: "Не унывать" Еще не все потеряно!". Давайте мы с этих позиций начнем познавать это заболевание. Чтобы остановить какой-то механизм, надо изучать хотя бы рычаги управления.

## ГЛАВА I. ТАК ЛИ СТРАШЕН РАК?

### 1. Основные причины заболевания

В наш механический век мы далеко продвинулись к внешней стороне вещей и ушли от частично верного взгляда ранних веков, согласно которому подохла болезнь скрыта в "дурном настроении", зарождающемся и вызывающем во внутренней субъективной жизни больного. С эволюцией всесторонних знаний мы знаем теперь внешнюю сторону вещей, и теперь пробил час, когда мы заметим, определим ее сферу субъективную. Долго не мудрствуя сегодня лучшие представители медицинских и смежных профессий все больше признают тот факт, что в субъективных скрытых склонностях ума и эмоциональной природы, а также подавленной или не воздержанной половой жизни или ее неудовлетворенности следует искать причину любого заболевания. В крупном плане причины скрыты глубоко. Примем за основу постулат, что каждая форма является частью большой формы и что мы, действительно, "живем, движемся и существуем" в теле бога (как выразился апостол Павел), мы как составная часть четвертого царства разделяем всеобщие ограничения и изменения. Рак мы называем болезнью века. Она была во все времена. Просто сейчас у нас информационный бум и мы очень много слышим и знаем. Рак – это болезнь, непосредственно связанная с центрами управления, и будто бы обнаружено, что центр, в районе которой увеличивается протекающая через соответствующую

телесную субстанцию, пере возбуждающая центр, умственно подавляет его активность. Одним из источников рака, связанных с сакральным телом, и, следовательно, с половыми органами, является подавление (из добрых побуждений) половой жизни и всех связанных с ней мыслей. Все время мы говорим, что секс – это зло, безнравственность, о нем нельзя было даже упомянуть по высокой коммунистической морали, хотя "управители" этой морали себя ни в чем не ограничивали.

Мы не пропагандируем безнравственный и разгульный образ жизни. Но, вместе с тем, надо отметить, что секс является могущественным источником беспокойства. Нормальные реакции вместо того, чтобы контролироваться и преобразиться в творческую активность, мощно подавлялись, и мыслям о половой жизни было отказано в выражении. Тем не менее, жизнь есть жизнь, а Природа требует свое, с ней шутить опасно. Энергия следует за мыслью, в результате этот особой магнетический тип энергии притянул большое число клеток и атомов: вот источник опухоли, новообразований и рака, так господствующих сегодня. Это один источник рака – рака матки и придатков, груди и т.д.

То же можно сказать и о сильном сдерживании, стремящихся вырваться, всех эмоциональных реакций и чувств. Подавление превращает центр солнечного сплетения в огромный резервуар сильно сдерживаемой энергии. Разумного преобразования эмоций в устремление, в любовь и направленный контроль не происходит. Существование в организме такого вибрирующего резервуара силы приводит к раку желудка, печени и иногда всей брюшной полости. Это, подчеркиваем, факт существования причин -чрезмерной активности центра и удерживании энергии, являющихся активными источниками рака. Существование центров и их физиологическое воздействие – бесспорно. Избежать всего можно, если человек правильно руководит ими, то есть разовьет в результате упорядочивания и правильного руководства всеми центрами в результате воздействия энергии, которую они получают и распределяют в организме. Если мы все это проглядели, то это приведет наш организм к болезни, т.е. Природа мстит и включает свой механизм разрушения. Давайте теперь рассмотрим два основных фактора в связи с центрами достойной более подробного изучения.

Кровь – это посредница системы желез внутренней секреции, а последнее в свою очередь, является выражением центров: кровь разносит по всем частям тела те существенные элементы, о которых мы так мало знаем и которые ответственны за психологическое становление человека и, таким образом, физически контролируют его оснащенность. Кровь – эта жизнь, она разносит по всему организму запасенную центрами энергии, которая непосредственно, не связана с эндокринной системой, которая проникает благодаря излучению в кровь и во все вены, артерии и капилляры, в области, контролируемые данным центром. Эта проникающая энергия самой жизни, локализованная и действенная, может быть как жизнь дающей, так и смертоносной. Причина любой болезни, кроме несчастных случаев, ранений, инфекций и эпидемий может быть в конечном счете прослежена до состояния центров и, следовательно, до энергии, протекающей наугад, до сверхактивной и, наверно, направленной, либо недостаточной или вообще отсутствующей энергии, либо задержанной вместо того, чтобы быть использованной и преобразованной в высшем соответствующем центре энергии. Тайна крови еще ждет своего разрешения и привлечет усиленное внимание с течением времени. Столь распространенное в настоящее время анемия также вызвана пере избыточной энергией.

Мы здесь можем дать лишь общее положение, сформулировать причины и принять это как в качестве возможной гипотезы, исследование которой специалистами подтвердится, в конце концов, так факт, что железы внутренней секреции и кровь – первостепенный источник физических осложнений. В результате все поймут, что надо принять в расчет субъективную нервную систему, которая ответственна за основные болезни и многие побочные заболевания и неясные недомогания, бичующее человечество. Здесь основные помощники ему наука дыха-

ния, наука очищения организма, наука питания и т.д. Эти все мероприятия надо проводить систематически.

Зачастую, эту работу проводят как моду. Больным людям не до моды. И должны это проводить как самое необходимое, каждый день умываемся, молимся в день несколько раз. Эти и другие процедуры у вас должны быть в ряду обязательных и каждодневных, которым вас научили с детства, впитали с молоком матери. Без паники, пессимизма и суеты необходимо само организовано начинать хотя бы со дня ознакомления с данной работой, один из авторов, которой и живет уже более 20 лет после операции, и более 29 лет после обнаружения этих злополучных клеток в организме. Это ваше заболевание было известно задолго до нашей эры. Если бы она была так страшна, как мы иногда думаем, то все человечество вымерло бы. Живем, население нашего "шарика" возрастает, несмотря на многочисленные войны. Надо благодарить Всевышнего за то, что у вас это заболевание, а не "заболевание" война, которая уносит намного больше жизней, чем любые заболевания, любая эпидемия. От шальной пули, уносящей многие жизни, нет лекарства, нет иммунной реакции. От снарядов и бомб всякого рода, скажите, кто застрахован?

Алкоголизм, наркомания, токсикомания и т.д. – вот болезни, добровольно принятые на себя человеком. Они страшнее. Эти люди намного более вашего обречены на конец, т.к. они безрассудно "прожигают" свое физическое тело, губят астральное и эфирное тела. Это и есть злокачественные заболевания души и тела, добровольно принятые человеком на себя. Мы удивительным образом разучились уважать себя, свое собственное тело. Ведь одежду мы стираем, когда видим, что надо постирать. Как бы мы не были богаты, мы всегда проводим процедуру "очищения" одежды, квартиры, дома, двора, улицы и т.д. А вот очищать свой собственный организм так и не научимся. Не научимся заниматься очищением организма систематически, не ожидая его заболевания. Получается смешно. Человек живет беспечно, засоряя свой организм изо дня в день и занимается его очищением тогда, когда болеет – это в лучшем случае. Это напоминает платье, которое носим до дыр, не постирав и не подвергая чистке. Потом спокойно выбрасываем в мусорку. Это платье. Платье можно купить, а организм один и "здоровье не купишь", как говорит наш мудрый народ, но не все из этого народа берегут здоровье. Не хотим сказать, что мы – образец "уборщика" своего организма. Самое первое условие самоочищения, самолечения – это грамотность в медицине каждого человека, хотя бы на уровне младшей медицинской сестры. Знакомство со своими эфирным и астральным телами; изучение конституции своего тела. Тогда, изучив свой организм, его слабые и сильные места, можно систематически заниматься очищением своего организма, которое и будет профилактикой любого заболевания. Этому надо научить и детей своих с детства, как мы учим держать ложку, мыть руки, чистить зубы и т.д. С детства они должны знать, что у человека есть не только физическое тело, но и душа, которая тоже должна быть чистой. Что человек не перестает жить и после смерти. Жизнь есть и после жизни. Она и зависит от нашего поведения и чистоты нашей души. Тогда, нам кажется, что мы будем добрее и лучше. Не будем бояться смерти и вот вам лучшее лекарство против главного стресса – страха умереть. Об этом у нас будет специальный разговор. Только тут отметим, возвращаясь к вашим "болячкам", что есть множество потенциально опасных объектов (автомобиль, поезд, метро, самолет, газовые плиты и т.д.), сопровождающие нас каждодневно в жизни, которые мы успешно избегаем, хотя реальная угроза все же существует. И тут, переходя улицу на неполюженном месте, садясь в самолет или в любой транспорт, мы уповаем на благополучие, хотя мы каждый день читаем и смотрим в криминальную хронику информацию о несчастных случаях и т.д. Там от нас мало что зависит, а мы уверены. Мы не хотим пугать. Хотим, чтобы и здесь вы были так же спокойны и мудры, надеясь на помощь Всевышнего, сами начали новую жизнь.

Жизнь с "нуля".

В первую очередь мы остановили ваше внимание на факторе риска, т.е. посмотрим без страха в лицо вашей болячке и, мобилизуя всю справочную литературу, предназначенную для широкого круга читателей, со всех сторон рассмотрим "госпожу Опухоль", а потом посмотрим как быть, как спланировать начало ваших взаимоотношений с "госпожой Опухоль" и "угорворить" ее не "дружить" со старухой с косою. Пусть нашим с вами лозунгом будет, актуальное для нас сегодня и всегда, изречение французского энциклопедиста Дасгре, высказанное в XVIII веке: "Искусство продлить жизнь – это искусство не сократить ее".

Древнейшие из древних врачей называют то, что переводится на арабский язык словом "таун" (бубон), это всякая опухоль, независимо от места расположения и формы. А открытые, истекающие гноем и кровью, опухоли они называли "Фумата".

Начнем с самого слова "опухоль", что под этим понимают. Опухоль – это избыточные патологические разрастания тканей. Она состоит из качественно изменившихся, утративших дифференцировку (превращение в процессе индивидуального развития организма первоначально одинаковых, неспециализированных клеток в специализированные клетки тканей и органов) клеток организма. По данным Всемирной организации здравоохранения, свыше 90% опухолей человека возникает от действия факторов окружающей среды: радиации, некоторых химических веществ и т.д. Играют важную роль также "модифицирующие (меняющие форму) факторы" самого организма: гормональные привожу в движение, иначе физиологически активные вещества, вырабатываемые и выделяемые в кровь железами внутренней секреции и участвующие в регуляции функций организма) расстройств, обменные нарушения и др. Исключительно опасным является курение: каждый третий случай злокачественной опухоли дыхательной системы связан с курением сигарет.

В отличие от различных припухлостей (ложных опухолей, возникающих при травме, воспалении и т.п.), истинные опухоли растут за счет размножения трансформированных (превращенных) клеток. Выделяют три основных группы факторов, способствующих возникновению опухоли: ионизирующие излучения, канцерогенные вещества, онкогенные вирусы.

Что мы знаем о раке? Медицина давно установила, что в организме здорового человека происходит постоянный физиологический процесс замены отживших клеток новыми. Когда этот процесс протекает нормально, размножение клеток ограничивается пределами, необходимыми для нормального функционирования организма.

При образовании злокачественных опухолей с этого нормального процесса как бы снимаются тормоза. Начинается безграничное, безудержное размножение клеток, они теряют свои нормальные функции, приобретают новые свойства, прорастают в соседние органы и ткани и разрушают их. До сих пор не выяснено под влиянием каких причин происходит превращение нормальной клетки в злокачественную. Какие "факторы злокачественности" участвуют в этом злокачественном превращении клеток? Вопрос о причинах возникновения рака стар как мир. И так же старо мнение, что рак излечим, если он вовремя обнаружен и если приняты радикальные меры медиками и больным. Спросите: "Причем здесь больной?" Для достижения успеха необходимо одно важнейшее условие -раннее (обращение к специалисту, своевременное распознавание болезни – это все зависит от самого больного.

Неясность причины самого заболевания и его тяжелое течение способствуют возникновению множеств мифов и устрашающих сведений, распространяемых невежественными людьми, затрудняют широкое проведение борьбы против рака.

К своему здоровью каждый относится по-разному. Одни очень внимательны к себе и, обладая необходимыми сведениями о раке, при всяком подозрении на рак охотно обращаются к врачу, чтобы рассеять свои сомнения. Другие, наоборот, проявляют полное равнодушие к угрозе заболевания рака. Третьи, заподозрив впадают в панику, зачастую выдумывая симптомы, которых и в помине нет.

Одна наша знакомая, довольно грамотная женщина стала на наших глазах меняться. Похудела, поблекла и, когда мы стали интересоваться в чем дело, она ответила: "У меня же рак молочной железы." Спрашиваем, откуда она это взяла, и кто ей сказал. Ответ был один: "Я знаю." Мы посоветовали пойти к врачу, сдать анализы, произвести тщательное обследование. Поговорили с ней. Она обследовалась и оказалось у нее большие почки и остеохондроз, которые вызывали недомогание. Часто вспоминает она об этом случае. Естественно, не во всех случаях так хорошо все завершается. Насаждать ненужную тревогу не входит в наши задачи, однако следует подчеркнуть, что настороженность в отношении рака является верным помощником в деле своевременного его обнаружения и лечения. Для чего необходимо обладать достаточным минимумом знаний о раке, чтобы на этой основе правильно относиться к первым симптомам заболевания без излишнего страха, но и без опасного легкомыслия.

Ученые с незапамятных времен посвятили много труда исследованию природы рака, выяснение причин его проявления и развития. Проведены многочисленные опыты по искусственному воспроизведению злокачественных опухолей у животных. Усилия не принесли реальных результатов. Отцом отечественной экспериментальной онкологии является М. Новинский, которому в 1875-1877 годах удалось перевить опухоли на животных одного и того же вида. Немалых успехов достигли и другие ученые: Н. Н. Петров, Н. Н. Аничков, К. П. Улезко-Строганова, А. В. Чичкин, А. А. Кротковский. Затем профессор Л. М. Шабан выделил из печени больного, который умер от рака желудка, особый экстракт, способный вызвать у мышей опухоли не только в месте его введения, но и в отдаленных органах и тканях.

Однако значение веществ, содержащихся в этих экстрактах, в этиологии опухолей человека пока не доказано. Рассматривалась профессором Л.А.Зильбером вирусная теория рака, т.е. предположение о том, что злокачественные новообразования вызываются особыми сверхмалыми вирусами. Много работы проводят ученые настойчиво и в широких масштабах в области профилактики заболевания. Проводят сложнейшие операции, но как бы не были блестящи успехи хирургии, будущее в лечении рака принадлежат не ножу, или, точнее, в меньшей степени ножу, чем другим, не хирургическим методам. Мы имеем в виду лекарственное лечение рака. В этом плане много положительных результатов. Особенно важное значение имеет для профилактики рака настойчивое лечение предраковых заболеваний, т.е. те хронических, часто воспалительных процессов и доброкачественных опухолей, которые имеют склонность со временем перерождаться в истинный рак.

Онкологические заболевания в особенности нуждаются в ранней диагностике, которая позволит выявить предопухолевые изменения и предсказать ход дальнейших действий этого заболевания.

Ранние стадии ракового перерождения трудно поддаются диагностике, так как протекают бессимптомно. При дальнейшем росте опухоль становится плотной, нервной, малоподвижной вследствие прорастания в окружающие ткани. При сдавлении растущей опухолью окружающих её органов наблюдается расстройство их функции. Сначала появляются метастазы в близлежащие (регионарные) лимфатические узлы, а затем в отдалённые. В зависимости от локализации первичной опухоли метастазы могут быть в легкие, печень, головной мозг, кости и другие органы.

Медики говорят, "каждый рак имеет свой предрак, но не каждый пред рак переходит в рак" (Л. М. Шабан, 1976г.). Это так, но для такого оптимизма необходимо, чтобы его подкрепили предупредительными мерами и системой профилактических мероприятий. Хотя предраковые изменения встречаются чаще, чем раковые опухоли, необходимо подчеркнуть, что рак развивается на подготовленной предшествующими различными заболеваниями почве и, как правило, не развивается в

полноценно функционирующих здоровых органах и тканях. Предопухолевый процесс, называемый также "пред рак", и есть тот фон, на котором может возникнуть рак. Всегда надо

помнить, что состояние здоровья каждого человека индивидуально и не обязательно, что на таком фоне предраковых состояний будет развиваться злокачественная форма заболевания – рак.

Теперь немного остановим свое внимание на разновидностях предраковых заболеваний.

Предопухольевые заболевания кожи, которые опасны в тех случаях, когда подвергаются травмированию (трение одеждой, расчесывание, так как всякая травма может вызвать рост и превращение его в злокачественную опухоль. К таковым относятся старческие кератозы – поражения кожи в виде ороговевших плотных на ощупь бляшек, родимые (пигментные) пятна, бородавки, хронические язвы, лейкоплакии-белые бляшки, встречающиеся на коже и на слизистых оболочках (представляющие собой ограниченные участки утолщенного, ороговевшего эпителия с белой, иногда блестящей поверхностью), длительно существующие свищи.

Известно, что одной из основных причин перерождения клеток в злокачественные являются мутации. Риск заболеть раком сегодня значительно возрос. К факторам риска перерождения клеток в злокачественные (раковые) относят не только экзогенные мутагены, количество и разнообразие которых в среде обитания человека значительно возросло, но и нерациональный образ жизни современного человека, что снижает активность естественных анти мутационных барьеров и способствуют избыточному образованию таких метаболитов (например, активных кислородных радикалов), которые повреждают наследственный аппарат клеток. Следовательно, здоровый образ жизни – существенная основа профилактики рака. Примеры факторов риска злокачественных опухолей:

1. Нерациональное питание.

Переедание, избыточная масса. Злоупотребление животными жирами. В рационе их должно быть не более 30% от общей калорийности.

Увлечение жареными или копченными продуктами.

Недостаточность в рационе ряда витаминов (токоферола-витамина Е, каротина -витамина А), обладающих антиоксидантным действием.

Недостаточность в рационе растительной клетчатки (грубых волокон), способствующих выведению из организма ряда мутагенов. В сутки необходимо употреблять 20-25г пищевых волокон.

Недостаточное содержание в пище природных источников антимуагенов (например, моркови, брюссельской спаржевой капусты, сельдерея, сои, фасоли, репы, шпината, тыквы, щавеля).

2. Гиподинамия-результат малоподвижного образа жизни. При этом падает активность фермента супер оксиддисмутазы, которая тормозит действие кислородных радикалов.

3. Частые и длительные перегревания тела в ваннах, саунах, на пляже. При этом возрастает интенсивность мутагенеза, особенно в сперматозоидах, в которых отсутствуют ферменты репарации (восстановления) ДНК.

Длительные пребывания внутри помещений. Многие строительные и отделочные, особенно синтетические, материалы содержат мутагены.

Редкие проветривания помещений.

Длительные просмотры телепередач.

Увлечение загаром. Пребывание на ярком солнце в течении одного часа способствует образованию в клетках  $5 \times 10^4$  пиримидиновых димеров.

Повторные и длительные стрессы на работе и дома. Неумение, а подчас и нежелание сдерживать "страсти". Сильная стресс реакция снижает активность Т-лимфоцитов киллеров.

Курение и употребление алкоголя- факторы риска "в квадрате", особенно при совместном воздействии на организм.

10. Экологические факторы. Канцерогенные вещества, загазованность атмосферы, загрязненная вода. Канцерогенные вещества поступают и из продуктов и т.д.

11.Ионизирующие излучения, т.е. излучения, производящие сильную ионизацию-превращение нейтральных атомов или молекул в ионы.

Кто же такие ионы

Ион (от греческого слова ион-идущий)-это электрически заряженная частица, образующаяся при потере или приобретении электронов атомами или группами атомов, происходящих под влиянием химических процессов, под действием радиоактивных излучений, высоких температур и др. причин. Повышенный радиационный фон окружающей среды тоже способствует увеличению заболевания.

Мутации и мутагены.

В классической генетике генной (толковой, истинной) мутацией называется неразличимое с помощью микроскопа изменение внутренней организации хромосомы на уровне отдельных генов, которые обнаруживаются по появлению в потомстве измененного признака. Современная генетика подчеркивает, что генные мутации заключаются в изменении химической структуры генов, конкретно генные мутации являются заменами, вставками, выпадениями и потерями пар нуклеотидов. Наименьший участок молекулы ДНК, изменение которого приводит к мутации, называется мутоном. Он равен одной паре нуклеотидов.

Хромосомные мутации, хромосомные перестройки или аберрации заключаются в изменении количества или перераспределении наследственного материала хромосом. Хромосомные мутации изменяют дозу некоторых генов, вызывают перераспределение генов между группами сцепления, меняют локализацию их в группе сцепления. Этим они нарушают генный баланс клеток организма, в результате чего происходят отклонения в соматическом развитии особи.

К геномным мутациям относят анеуплоидию, гаплоидию и полиплоидию. Анеуплоидией называют изменение количества отдельных хромосом-отсутствие (моносомии) или наличие дополнительных (в общем случае, полисомии) хромосом, т.е. несбалансированный хромосомный набор. Уменьшение числа хромосомных наборов соматических клеток по сравнению с диплоидным называется гаплоидией. Гаплоидные организмы в естественных условиях обитания обнаруживаются в основном среди растений, в том числе высших (дурман, пшеница, кукуруза). Кратное увеличение числа хромосомных наборов соматических клеток по сравнению с диплоидным называется полиплоидией. Полиплоидные организмы встречаются среди растений. Более трети всех покрытосеменных являются полиплоидными. В природе среди животных, не размножающихся партеногенетический, полиплоидные особи редки.

Перечисленные виды мутаций встречаются как в половых клетках, так и в соматических. Мутации, возникающие в половых клетках, называют генеративными. Они передаются последующим поколениям. Мутации, возникающие в телесных клетках на той или иной стадии индивидуального развития организма, называются соматическими. Такие мутации наследуются потомками только той клетки, в которой она произошла. Поэтому в организме соматические мутации распространены мозаично.

Изменение числа хромосом и их морфологии типично для клеток злокачественных новообразований животных и человека. Одинаковые изменения наблюдаются в опухолях разной природы, некоторые новообразования имеют специфические нарушения кариотина. Например, при хроническом миелоидном лейкозе-опухолевом разрастании-кровотворной ткани костного мозга- в измененных клетках регистрируется делеция (потеря одного из внутренних участков хромосома) длинного плеча хромосомы 22 с транслокацией (размещением) отделившегося фрагмента на хромосому 9. Для острой формы этого заболевания типична транслокация наследственного материала между 8 и 21 хромосомами.

Агент, индуцирующий мутации, называется мутагеном.

Природа мутагенов разнообразна-это физические факторы, химические соединения, в том числе вещества, используемые в сельском хозяйстве в качестве гербицидов (гидразид

малеиновой кислоты) и пестицидов (ДЦТ), в медицине в качестве лекарственных препаратов (производные тиазинового ряда, нитрофураны), в различных производствах (афоксид-импрегатор (пропитка) текстильных тканей, формальдегид-производство искусственных смол, гидроксилламин-производство бумаги), в пищевой промышленности (натрий бисульфит-консервант вин). Установлено мутагенное действие некоторых биологических объектов-вирусов, простейших, гельминтов (паразитические черви) при проникновении их в организм человека.

Соответственно различают физические, химические, фармакологические, промышленные, биологические мутагены.

Среди физических мутагенов сильное мутагенное действие оказывает ионизирующее (радиационный мутагенез) и ультрафиолетовое излучение.

Отдельные виды мутагенов вызывают специфические повреждения дезоксирибонуклеиновой кислоты – главного носителя наследственной информации. Ультрафиолетовое облучение, активируя пиримидиновые азотистые основания, способствует образованию тимино-вых димеров- Т-Т-". Эффект азотистой кислоты объясняется, возможно, дезаминированием (отщеплением аминогруппы) аденина, гуанина и цитозина. Химические аналоги азотистых оснований, например, бромурацил, заменяют в процессе синтеза нормальные основания и приводят к ошибкам редупликации (удвоению).

2. Канцерогенные вещества (от латинского слова сансег – рак + ген – греческое слово *genos* – род, происхождение, т.е. образующие рак), химические вещества, воздействие которых на организм при определенных условиях вызывает рак и другие опухоли, к которым относят представителей различных классов химических соединений:

а) полициклические (от греческого слова *poly* – много) углеводороды, азокрасители или азосоединения – соединения, содержащие азот и используемые для крашения текстильных материалов, кожи, бумаги, меха, пластмасс

б) ароматические амины (от греческого органические соединения, рассматриваемые как продукт замещения в аммиаке атомов водорода углеводородными радикалами – остатками), важнейшим амином являются анилин.

Ароматические амины – это ароматические соединения, молекулы которых содержат циклы из шести атомов углерода, участвующих в образовании единой системы сопряженных связей, включающие углеводы и их производные (анилин, бензойная кислота, фенол и др.), название ароматические связано с тем, что первые открытые представители ароматических соединений обладали приятным запахом. Основные источники- продукты нефтепереработки (пластмасса) и каменноугольной смолы.

в) свойствами канцерогенов обладают также некоторые эндогенные продукты (от греческого *endos* -внутри +*genos-pofl*), т.е. внутреннего происхождения, при избыточном накоплении или качественных изменениях. Это стероиды – группа органических веществ растительного и животного происхождения, включая стерилы – органические вещества входящие в состав жиров; витамины группы Д, половые гормоны (от греческого слова *hormaino* – гормоны – привожу в движение, побуждаю, иначе физиологически активные вещества, вырабатываемые (выделяемые в кровь) железами внутренней секреции (от латинского слова *sekretio* – отделение) и участвующие в регуляции функций организма; гормоны коркового слоя надпочечников; различные сердечные гликозиды (сапонины). Гликозиды – группа органических веществ растительного происхождения, распадающихся при воздействии ферментов (от латинского слова *fermentum* – закваска, сложные органические вещества белковой породы, содержащиеся в организмах животных и растений и в миллионы раз ускоряющие химические процессы в них, играют важнейшую роль в обмене веществ). Гликозиды распадаются при кипячении с разведенными кислотами большей частью на сахар (глюкозу) и какое-либо другое органическое соединение, не являющееся сахаром (так называемый аглюкон). Сапонины (от латинского *sapo* – мыло) – сложные органические из группы гликозидов, содержащиеся в некоторых

растениях. Это и некоторые алкалоиды (от арабского *al-qili* – щелочь + греческое *lidos* – вид) – химические азотосодержащие органические вещества, главным образом растительного происхождения, обладающие свойствами оснований (щелочей). Для алкалоидов характерно присутствие в них некоторых гетероциклических (гетеро – от греческого слова *heteros* – другой) соединений с циклическим (кальциевым) строением, в состав цикла которых входят атомы не только углерода, но и других элементов (азота, кислорода, серы и др.). Алкалоиды большей частью ядовиты, хотя некоторые в малых дозах применяются в медицине (стрихнин, морфин, хинин, кофеин и др.). Но это не значит, что надо бояться всего. Например, многие гликозиды оказывают сильное физиологическое действие на организм и применяют в медицине. Просто надо быть грамотными. Чрезмерный навязчивый страх болеть от канцерогенных веществ раком может вызвать заболевание – канцерофобию.

3) Онкогенные вирусы. Онкогенез (от греческого *onkos* – опухоль и *genesis* – происхождение, образование) – процесс превращения нормальных клеток, в атипичные. Основными возбудителями некоторых естественно возникающих опухолей являются онкогенные вирусы (опухолеродные вирусы), обусловленные онкогенами – генами обуславливающими превращение (трансформацию) нормальных клеток в злокачественные. Онкогены присутствуют в геномах (геном от английского *genome* и от греческого *genos* – происхождение) комплекс генов – материальных носителей наследственности, который содержится в хромосомах и обеспечивающий преемственность в поколениях того или иного признака или свойства организма некоторых онкогенных ДНК (дезоксирибонуклеиновая кислота) – содержащих вирусов и ретровирусов (от латинского слова *retro* – назад + вирусы), семейство РНК – (рибонуклеиновая кислота) – содержащих вирусов. Обнаружены у всех позвоночных (в т.ч. человека), особенностью которых является наличие в жизненном цикле обратной транскрипции (синтез ДНК на матрице РНК), осуществляемой при участии фермента ревертазы (фермент участвующий в процессе, переноса генетической информации не от ДНК к РНК, как обычно, а от РНК к ДНК). Открыт (1970) в РНК-содержащих опухолеродных вирусах. Большинство ретровирусов онкогенны: вызывают лейкозы, саркомы, опухоли молочных желез. Их около 60, действие которых реализуется посредством онкобелков, которые они кодируют. С клинических и морфологических точек зрения различают опухоли доброкачественные и злокачественные – врастающие в окружающие ткани, образующие метастазы (от греческого *metastasis* – перестановка, перемещение), т.е. переноса клеток опухоли в другое место организма, образуя при этом вторичные очаги болезни. Доброкачественные опухоли, такие как аденома (от греческого *aden* - железа) – доброкачественная опухоль предстательной железы. Лечение опухоли: хирургическое, лучевая терапия, химиотерапия, лекарственная противоопухолевая терапия, а также различные сочетания этих методов. Изучением опухоли занимается научное направление – онкология. Онкология (от греческого *onkos* – опухоль и *logos* – учение) медико-биологическая наука, изучающая теоретические, экспериментальные и клинические аспекты онкогенеза у человека, животных, растений и разрабатывающая методы распознавания, лечения и профилактики опухолей. Сформировалась как научное направление в 20 веке на основе достижений экспериментальной медицины (прививки, а затем и индукция с помощью внешних воздействий опухолей у животных). В экспериментальной (начиная с трудов русского ученого М.А.Новинского, 1876г) и теоретической онкологии сложились три направления: вирусное – французский ученый А. Боррель (A. Borrel, 1903), американский – Ф. Роус (1911); химическое – японские ученые К. Ямагива и К. Итикова (1915); радиогенное – французский ученый А. Лакассань (1932) и пр. в зависимости от индуцирующего (побуждающего) агента. Советский ученый Ш.А.Зильбер создал вирусогенетическую теорию опухолей. Быстрое развитие клинической онкологии связано с успехами хирургии (Н.Н.Петров, П.А.Герцен и др.), радиологии, химиотерапии, иммунологии.

Не преуменьшая опасности онкологических заболеваний, при своевременном и грамотном лечении вам может быть обеспечено стойкое выздоровление. Несмотря на выдающиеся достижения и огромные затраты на исследования природы онкозаболеваний, до сих пор в мировой практике не установлен ключевой механизм злокачественного перерождения. Мы этим самым не хотим сказать, что все это является серьезным препятствием в борьбе с этим заболеванием. Никто еще не доказал, что они- раковые клетки заложены Его Величеством Природой во зло, а не во благо. Они своим поведением в организме напоминают ядерную цепную реакцию. Мы из истории знаем, что это свойство было использовано (опробовано) во зло, т.е. создали орудие уничтожения – бомбу, потом только додумались использовать во благо – как топливо. Может придет время, когда ученые научатся использовать эту способность раковых клеток увеличиваться в количестве, оперативности перехода их по лимфатическим сосудам, перескакивая с органа к органу молниеносно, образуя новые и новые очаги болезни. Каково же их предназначение их в наших генах? Природа ничего просто так не создает, не заложит в схему инженерной системы человека, растений, животных. Это может быть функцией санитара, который убирает омертвевшие с возрастом клетки и быстро восстанавливает их, таким образом гарантируя долголетие. Эти наши гипотезы. А может быть и множество других функций во благо. Еще высший разум нам в этой области не открыл завесу. Придет время (с помощью Всевышнего), когда небольшая прививка или еще что-то направит свойство этих клеток на пользу, хотя бы обезопасит нас от заболевания. В прошлом было немало примеров того, как практика намного опережала теорию – драматические события с черной оспой-бичом человечества в прошлые века. В древнем Китае ученые не знали биологических свойств вируса оспы, но сумели создать эффективную вакцину против черной оспы. Долог путь раскрытия тайны природы онкологического заболевания. Не касаясь магических знаний врачей древности, отметим некоторые открытия ученых, помогающих приподнять завесу над тайнами рака. Так, в 1857 году Пастер открыл у микроорганизмов ранее неизвестное явление анаэробнозиса (брожения) или способности клеток жить без кислорода. Он же установил, что при систематическом поступлении кислорода к анаэробам они переходят на кислородное дыхание ("Эффект Пастера"). В 1910 году О. Варбург открыл анаэробное дыхание и в клетках высших животных, включая человека. Он доказал, что раковое перерождение клеток – это результат кислородного голодания. В 50-е годы К. Ниши высказал мысль о том, что недостаток кислорода в организме вызывает накопление окиси углерода "угарного газа", который и вызывает рак. А в 80-е годы наш соотечественник В. Тищенко установил, что дефицит кислорода приводит к нарушению частотно-резонансного ритма клетки, его зашлаковыванию и, в конечном счете, к раку. Таким образом, все упомянутые ученые в разное время рассматривали дефицит кислорода как стимулятор озлокачествления. С этим можно согласиться, но с некоторой коррекцией. При систематическом дефиците кислорода клетка переходит на иной тип дыхания анаэробный гликолиз -(анаэроб от греческого слова an – частица отрицания + aeg – воздух, живущий при отсутствии свободного молекулярного кислорода и гликолиз от греческого слова glykys – сладкий + lysis – разложение, растворение – распад углеводов в животном организме без участия кислорода, с образованием молочной кислоты) и освобождающая при этом энергия используется организмом в процессе жизнедеятельности. Переход клетки на анаэробный гликолиз осуществляется не прямым переключением, а через команду соответствующих генов, активизировавших свои функции.

Исследование в области вирусологии и иммунологии  
рака

Эта тема освещалась часто на страницах очень популярного журнала "Наука и жизнь". Основой этого параграфа являются статьи доктора биологических наук профессора Г. Абелева ("Еще один шаг к разгадке тайны рак" № 11, 1971 г.) ("От гипотезы к теории" № 3, 1974 г.), Л. Киселева ("Старые теории – новые открытия" № 12, 1970 г.), В. Азерникова ("Продолжение

следует", № 1, 1968 г.), Т.Кутузовой ("По следам неизвестного вируса", № 2, 1973 г), материалы Международного симпозиума по специфическим опухолевым антигенам, проходившем в Сухуми 1965 году и др. Научное направление вирусологии и иммунологии рака складывалось очень медленно и мало влияло на современников до поры до времени. В начале столетия была высказана простая мысль, что вирусы могут быть причиной рака, так как при некоторых заболеваниях наблюдается гибель клеток, а стимуляции из размножения (Боррель, 1903; Мечников, 1909). Затем в 1908 и 1911 годах открытие первых опухолевых вирусов – лейкоза и саркомы кур (Эллермани, Банг, Риус). Долгие годы затишья в этой области или неудачных попыток найти новые опухолеродные вирусы и только через двадцать с лишним лет -открытие вируса кроличьей папилломы (Шоуп, 1933). Были затем непрерывные открытия в области химического канцерогенеза, которые для большинства исследователей свидетельствовали, что опухоли могут возникать от разных причин: облучения, химических веществ, а очень немногие и от вирусов. И все же некоторые ученые были убеждены, что главная и универсальная причина рака – вирусы. Среди них – основатели современной вирусологии рака Л. А. Зильбер и американский вирусолог Людвиг Гросс.

Гросс всегда стоял на классических вирусологических позициях в онкологии. Он исходил, по-видимому, из того, что существует большая группа опухолеродных вирусов еще очень мало известных, которые необходимо открыть. В 1951 году открыл вирус мышинного лейкоза, и доказательство вертикальной передачи от родителей потомству – его основной вклад в онкологии.

Вирус Гросса оказался одним из представителей обширного семейства вирусов, вызывающих лейкозы и саркомы у мышей, крыс, кошек, собак, хомяков и обезьян. Вертикальный путь передачи большинства опухолеродных вирусов, таких, как вирусы саркомо- лейкозной группы и рака молочных желез.

Иного мнения придерживался Л.А.Зильбер, т.е. вирус – универсальная причина рака и что неудачи выделения вируса из большинства опухолей – результат технической погрешности. Опухолевый вирус вызывает наследственное превращение нормальной клетки в злокачественную, а затем опухоль развивается без него, т.к. вирус нужен лишь на самой ранней стадии возникновения опухоли. Он может остаться в опухолевой клетке, а может исчезнуть. Краткой формулой этой гипотезы было: "Мавр сделал свое дело – мавр может уйти". Вирус в начальной стадии его трансформации не удается обнаружить, т.к. при превращении вирусом нормальной клетки в опухолевую генетический аппарат вируса, его нуклеиновая кислота, объединяется с генетическим аппаратом клетки – встраивается в хромосому хозяина. Это объединение и есть критический этап опухолевой трансформации, который влечет за собой стойкое наследственное изменение клетки, при котором вирус, вызвавший трансформацию в полной инфекционной форме, как правило, не образуется, т.к. он и не нужен для поддержания процесса – нужен лишь его наследственный аппарат (геном), который уже в самом начале процессе интегрировал с геномом клетки.

Позже американских ученые Рубин, Вогт, Дильбекко установили, что опухолевую трансформацию можно получить в культуре клеток, находящихся в пробирке, т.е. вне организма. Многочисленные исследования в лаборатории Дальбекко и в лаборатории Зильбера подтвердили гипотезу вирусогенетической теории: вирус трансформировал клетки в культуре, после чего исчезал. А через год было доказано, что его наследственный аппарат (геном) остается в клетке, а вирус исчезал, хотя опухолевая клетка продолжала синтезировать белки (антигены), информация для которых содержалась в вирусе. Значит, геном вируса не только оставался в клетке, но и функционировал в ней. А к 1970 году были обнаружены все этапы процесса. Еще в 1957 г. Л. А. Зильбергом и И. Н. Криковой и одновременно Г. Я. Свет-Молдавским и А. С. Скориковой было установлено, что вирус куриной саркомы может вызвать опухоли не только у кур, но и у млекопитающих. Эти данные подтвердились, и вскоре с помощью куриного

вируса были получены в эксперименте опухоли у крыс, мышей, хомячков и даже обезьян. При этом опухоли млекопитающихся, вызванные куриным РНК содержащим вирусом, не выделяли вирус, но продолжали синтезировать один из белков (антигенов) вируса, что явилось прямым указанием на то, что и в этой системе происходит интеграция геномов вируса и клетки. Затем из этих животных, зараженных куриным вирусом, удалось выделить полный инфекционный вирус, что явилось окончательным доказательством сохранения и воспроизведения вирусного генома в этих опухолях.

Сейчас вирусно-генетическая теория полностью подтверждена для всех групп опухолеродных вирусов, которая и явилась научной основой вирусологии рака.

Затем вирусно-генетическая теория вышла на новый уровень в связи с открытием эндогенных вирусов, близких к опухолеродным, геном которых находится в геноме нормальных клеток.

Одним из создателей иммунологии рака Л.А.Зильбером доказано, что в опухолевой клетке имеются белки, отсутствующие в нормальных клетках и в силу этого способные вызывать иммунологическую реакцию организма на развивающуюся в нем опухоль. Такие специфические для опухоли белки, распознаваемые иммунологической системой хозяина, получили название специфических опухолевых антигенов.

Вирусологические и иммунологические подходы неразделимы в современной медицине. Очевидно, каюте большие надежды возлагают онкологи на иммунологию рака. С этим направлением связаны также возможности специфических иммунодиагностики и иммунотерапии рака, вакцинами против вируса-возбудителя опухоли или против опухолевых метастазов.

Проблема рака волнует всех во все времена. Ученые всего мира ищут эффективное средство борьбы с одним из опаснейших врагов человечества – раком.

Все многочисленные средства и способы лечения злокачественных опухолей можно в конечном счете свести к двум основным лечебным принципам:

извлечение из организма "живой" опухоли (хирургический принцип);

"умерщвление" опухоли внутри организма без нарушения целостности его тканей (терапевтический принцип).

Хирурги идут на опухоль с "огнем и мечом" (электроножом и скальпелем). В арсенале терапевтов – лекарства, сыворотки, рентгеновские лучи, "добрые" атомы и т.д.

И хирурги, и терапевты постоянно совершенствуют свое оружие и держат его в боевой готовности. Но в борьбе с раковой опухолью мало быть хорошо вооруженным, необходимо еще принимать во внимание особенности стратегии и тактики врага. Рак экспансивен, т.е. не довольствуясь захваченными территориями, неуклонно расширяет свои границы. Ведет себя агрессивно, время от времени "отряды" раковых клеток прорываются через сосудистые "кордоны" проникает в ток лимфы, достигают отдаленных частей тела и образуют там свои "колонии" – метастазы.

Рак "изворотлив" и мстителен. Когда его пытаются взять "живьем", он увеличивает число своих "колонийных отрядов". Когда его убивают, то мстит его труп, отравляя своим ядовитым смрадом все окружающее. Если отвлечься от аллегорий и перейти на язык фактов, то дело сводится к следующему.

Хирургическая операция, сопряженная с нарушением целостности сосудов и травмированием самой опухоли, чревата проникновением в ток лимфы большого числа раковых клеток. Терапевтические воздействия, сопровождающиеся гибелью раковых клеток, грозит организму отравлением продуктами опухолевого распада. Эти "выпады" загнанного в угол противника научились парировать хирурги, перевязывая все сосуды, окружающие опухоль, стараясь во время операции меньше травмировать опухоль, иссекают ее в пределах здоровых тканей по возможности единым блоком с ближайшими лимфатическими узлами. Терапевты также имеют многочисленные средства, уменьшающие отравление организма как от самих лекарств, так и

от ядовитых продуктов, образующихся при распаде рака. Однако все эти средства и способы не идеальны, о чем свидетельствует то, что таких средств много, что лишний раз свидетельствует об отсутствии одного – самого верного и надежного. О простом, верном и надежном способе лечения рака ученые страстно мечтают, ищут и ищут каждый своим путем.

#### Антигенная конверсия тканей

Различают три типа изменений антигенных свойств тканей при малигнизации (от латинского *malignus* вредных, гибельный) – злокачественного перерождения:

Антигенное упрощение, проявляющееся в утрате изоантигенов и снижении синтеза других антигенов. Опухоли могут утрачивать антигены, характерные для данной нормальной ткани. Например, рак щитовидной железы может не содержать специфических для этой железы микросомальных антигенов.

Имеются многочисленные данные о том, что в опухолевых клетках антигенная структура упрощается за счет утраты органоспецифических или тканево специфических антигенов. Предполагается также, что опухолевая ткань может утрачивать антигены гисто совместимости, что теоретически благоприятствует развитию опухоли. Учитывая, что антигенное упрощение не только сопровождает развитие опухолей, а в ряде случаев предшествует их появлению, высказано предположение, что это явление играет роль и в этиологии опухолей.

Антигенная дивергенция – приобретение данной тканью некоторых антигенов, свойственных другим тканям. Так, в опухоли печени (гепатоме) выявляется антиген, в норме характерный для ткани почки, а в опухоли почки (аденокарциноме) – антигены, типичные для печени и легкиких. Появление в малигнизированной (перерожденной в злокачественную) ткани антигенов, в норме отсутствующих в ней, но содержащихся в других нормальных тканях, связано, очевидно, с нарушением процессов дифференцировки клеток. Гетероорганные (органического происхождения) антигены, появляющиеся в опухолях, не являются чужеродными для организма опухоли носителя и, следовательно, не могут индуцировать противоопухолевый иммунный ответ.

Реверсия (возврат) антигенов – появление антигенов, существовавших в данной ткани в эмбриональном периоде. Эти антигены постоянно выявляются в эмбриональных тканях, но не обнаруживаются в нормальных тканях взрослых людей.

В экспериментальных работах было показано антигенное сходство раковых и эмбриональных тканей. Было выявлено, что антисыворотка к ткани опухоли в некоторых случаях реагирует с эмбриональной тканью, но не реагирует с нормальной тканью взрослых. Опухолевые ткани пищеварительного канала в результате дерепрессии генов могут приобретать антигены, существовавшие у данного вида животных в эмбриональном состоянии.

#### Немного о географии рака.

Живая и искренняя автобиографическая повесть о несколько необычной врачебной судьбе "Путешествие за тайной" (издательство "Мысль", М., 1967 г.) молодого человека, еще в студенческие годы решившего посвятить себя онкологии. Александр Васильевич Чаклин – доктор медицинских наук, профессор-хирург-онколог занялся эпидемиологией рака, исследованием по географии опухолей. Книга "Путешествие за тайной" была удостоена первой премии на всесоюзном конкурсе на лучшие произведения научно-популярной литературы. Хотим здесь коротко передать суть работы. Считаем, что данная информация будет полезна всем. И так, "эпидемиология" и "география" рака – термины, которые имеют одинаковое отношение к проблеме заболевания. Мы знаем, что под эпидемиологией понимают науку, изучающую причины возникновения и пути распространения инфекционных заболеваний, а также разрабатывающую методы их предупреждения и борьбы с ними. Если раньше круг эпидемиологических проблем исчерпывался эпидемическими, т.е. острозаразными заболеваниями, то сейчас изучает и такие болезни, в возникновении которых состояние организма играет не менее, а подчас и более важную роль, чем возбудитель инфекции (например, туберкулез), т.е. ряд и

неинфекционных заболеваний, в частности сердечно-сосудистая патология, опухоли и другие. Термин "эпидемиология рака", как отражающий определенное направление в онкологии, второй термин "география" (географическая патология, краевая патология) рака возникли в связи с наблюдениями, выявившими неравномерную распространенность отдельных форм и локализации рака в различных географических зонах – на разных материках, в разных странах, в разных областях одной и той же страны.

"Краевая патология" определяет заболевания, зависящие по преимуществу от природных условий (эпидемический зоб – в местностях, бедных йодом, малярия – в заболоченных районах и т.п.), которые играли зачастую определенную роль в заболеваемости злокачественными опухолями. В южных странах, где люди подвергаются интенсивному воздействию солнечных лучей, заболеваемость раком кожи выше, чем в северных. Имеется определенная зависимость между возникновением опухолей у людей и химическим составом почв. Первое место по числу заболеваемости раком легких занимает Англия – это "благодаря" английскому смогу (дымовому туману) – последствий выбросов промышленности и автотранспорта, задерживающегося в воздухе из-за особенности климата. Поэтому загрязнение воздуха канцерогенными веществами в достижает там более высоких концентраций, чем в условиях сухого климата.

Распространенность рака печени в некоторых странах Азии и Африки связана с недостаточностью питания, в частности с хроническим белковым голоданием значительной части населения, массовым распространением инфекционных и глистных заболеваний (вирусных гепатитов, печеночных глистов). Последнее зависит не только от низкого уровня санитарной культуры населения, но и от природных условий. Частота рака полости рта в Индии – это от привычки жителей жевать бетель и табачные смеси. Высокая заболеваемость раком пищевода у некоторых народов объясняется обычаем употреблять слишком горячую пищу и напитки – чай, бульон, а также у тех, кто пьет крепкие алкогольные напитки. Географическая патология рака имеет в виду не только природные условия, но и особенности труда и быта населения, экономику, традиции, привычки людей. Рак кожи возникает чаще всего в тех местах, где не носят шляпы или меховые шапки, защищающие лицо от прямого воздействия солнечных лучей. Раком молочной железы не болеют женщины, которые рожают много детей и кормят их длительно. Но вместе с тем, частые роды, особенно без медицинской помощи, провоцируют рак шейки матки из-за разрывов и других повреждений.

Рак обычно возникает не вдруг, а после более или менее длительного периода (15-20 лет) и здесь немаловажное значение имеет наследственная предрасположенность. Поэтому ранняя диагностика и профилактика имеет большое значение.

Много зависит и от знакомства каждого человека с первыми признаками рака или предраковых состояний и обнаружении последних впервые только во время профилактических осмотров, т.к. бывают и бессимптомно протекающие формы.

У каждого больного должно быть правильное отношение к хирургическим операциям, проводимым при опухолях, сознательное отношение к точному и своевременному выполнению предписаний врача. Тогда особенно эффективным оказывается лечение больных. Раком болеют главным образом пожилые люди. У мужчин рак чаще всего поражает желудок, легкие, пищевод, нижнюю губу и язык.

Чем меньше клетка работает, тем меньше она тренирована, тем чаще химические реакции в ней неполноценны, что приводит к образованию вместо углекислого газа окиси углерода, а следовательно, к самоотравлению организма. Этому также способствует курение, прием алкоголя, избыток сахара, жира. На этом фоне слабеет иммунная система, ответственная за борьбу с внешними и внутренними повреждающими факторами, и резервные возможности тают, не подкрепляемые тренировкой. Клетка как основная структурная единица организма "зашлаковывается", обменные процессы идут в ней медленнее; что в свою очередь, приводит к дисгармонии в работе органов, систем, а отсюда и заболевания. Необходимо только знать,

что природа поступила мудро, дав нам 8-10 кратную степень надежности систем организма, которая всегда сильнее любых повреждающих факторов.

Из вышесказанного вытекает, что основными причинами заболевания является: это "зашлакованность" организма, ослабление иммунной системы и стрессоры (о них будет дальше специальный разговор), действующие отрицательно на состояние организма. Значит, работа новых генов приостанавливает процесс клеточной инфференцировки (вызревания), перестраивается метаболизм клетки, и она превращается в раковую при соответствующих "благоприятных" условиях "зашлакованное™", ослабленного иммунитета и постоянных стрессов.

Профилактика заболевания раком.

Так как эта работа рассчитана на больных людей, профилактика им необходима более чем другим. Опять переходя к сравнениям. Если у нас есть одна только одежда, старая или протертая и нет другой, то эту мы стараемся держать в чистоте и протертые места и дырки залатать так искусно, что никто и не заметит, что мы в старом поношенном платье. В нашем случае необходима не только профилактика и оздоровления тела, но и косметические процедуры, чтобы выглядеть молодыми и здоровыми.

Если вернуться к медицине, то до сегодняшнего дня продолжается ее заикливание, направленное на уточнение диагноза, требуя обязательных гистологических исследований, рекомендуя новые более сильные лекарственные средства. Вместе с тем существуют подходы к профилактике и лечению заболеваний независимо от их патогенеза, основанные на неспецифических воздействиях, активизирующих иммунную систему и нормализующих биоэнергетические процессы. Вы больные сами с помощью системы саморегуляции (кроме острых и тяжелых состояний) способны навести в организме порядок. Конечно, для этого необходимо знание физиологических процессов и усилия, без которых невозможно быть здоровым. Оказывается все в наших руках. Ученые считают, что целостность животного организма определяется нервной системой, а его различные деятельности направлены на уравнивание с внешней средой. Здесь имеется в виду физиологическое равновесие, т.е. равновесие динамическое, поддерживаемое за счет энергии, непрерывно освобождаемой организмом. Источником этой энергии является обмен веществ. Значит, для физиологического равновесия вашего внутреннего мира, необходимо, чтобы не был нарушен обмен веществ. Великий Авиценна в основу диагностики ставит именно обмен веществ. П.А.Бадмаев в книге "Основы врачебной науки Тибета" (1903) пишет: "Врачебная наука Тибета при помощи анализа и синтеза еще тысячу лет тому назад завоевала себе славу; она учит сохранять здоровье, предупреждать заболевания, помогать себе и ближним при заболевании, учить понимать красоту здоровой жизни при разумном труде. Эта могучая наука воспитывает своих последователей сознательно относиться к самому себе и к окружающей его среде."

Изложенные в ней взгляды совпадают с действительностью, так как эта наука выработала их экспериментальным путем в продолжении многих веков: каждый может проверить на себе и в этом убедиться. Человек расстраивает свой организм от неумения приспособляться к четырем обстоятельствам: 1) он не знает, какой образ жизни следует вести для своего здоровья осенью, зимой, весной и летом; 2) какую пищу и питье следует употреблять в эти времена года; 3) как приспособляться к стихийным переменам времен года и 4) как воспитать индивидуальную чувствительность, которая подвержена изменениям под влиянием этих четырех времен года. Теперь более подробно остановим внимание на этих четырех пунктах. Расшифровку мы находим в главном руководстве по врачебной науке Тибета "Жун-Ши". Когда она была написана мало кто знает, но переведен с санскритского языка тибетским переводчиком Вайрочаной в 755-797 г.

Осенью происходит усиленная выработка желчи в человеческом организме; она необходима для зимних месяцев, чтобы противодействовать чрезмерному охлаждению организма. Жизненная теплота в организме поддерживается, главным образом, физиологической деятель-

ностью желчи, т.к. она принимает активное участие в обмене веществ, начиная с пищеварения. Желчь распределяет поступление в организм, значит и жизненную теплоту.

К весне начинается усиленная деятельность слизисто-серозных и лимфатических путей. Энергия их необходима в летние месяцы, для противодействия чрезмерному влиянию организма.

Что за вещества "серозные" и "лимфатические"? Как понять "слизисто-серозный путь"? Обратимся к энциклопедическим изданиям. Вы, очевидно, заметили, что мы стараемся все слова расшифровывать "со словарем". Серозный (от латинского слова *serum* – сыворотка) – сывороточный – похожий на сыворотку крови и происходящей из нее, например, серозный выпот – жидкость, просачивающаяся из мелких кровеносных сосудов ткани или полости тела при воспалении. Серозные железы ротовой полости отделяют серозный или белковый секрет. Слизь, природные вещества, образующие вязкие водные растворы. По химической природе смеси гликопротеидов – сложные белки, содержащие углеводные компоненты, к которым относятся многие белки плазмы крови,

некоторые ферменты, гормоны.

Энергия деятельности серозно-слизистых и лимфатических систем необходима в летние месяцы для противодействия чрезмерному согреванию организма. Благодаря их деятельности происходит водообмен в организме. Участвуя в обмене веществ и распределяя расходы в организме, управляет расходом жизненной теплоты в нем. Нужно знать, что расход в организме изменяется качественно и количественно как летом, так и осенью, зимой и весной.

В летние и зимние месяцы усиливается энергия газообмена, – последний нужен для организма, как регулятор двух вышеназванных противоположных физиологических процессов, т.к. он участвует в поступлении жизненной теплоты при усиленной выработке желчи в организме и также способствует обмену веществ, начиная с пищеварения, а в летние месяцы роль его активно помогать физиологической деятельности слизисто-серозных лимфатических путей, участвуя в распределении жизненной теплоты и в расходовании ее, а также содействуя обмену веществ, начиная с пищеварения.

Необходимо знать, какой образ жизни следует вести, какую пищу и питье нужно употреблять, как защищаться от стихийных перемен времен года, как воспитывать свою индивидуальную чувствительность, чтобы все вышеназванные физиологические процессы совершались нормально осенью, зимой, весной и летом.

Красивое проявление воли, истинной доброты и ясности ума в человеке зависит от нормального состояния обмена веществ (газообмена, желчи и слизисто-серозной лимфатической системы) и нарушение их ведет к расстройству воли, истинной доброты и ясности ума, т.е. появляется потеря воли, озлобленность, тупость. В этом состоянии человек подчиняется своим страстям, легко поддается эмоциям, плохо понимает, так считали древние ученые.

Значит, вся деятельность организма, уравнивающая его с окружающей средой, с окружающим миром протекает не хаотически – они взаимообусловлены, а управление ими централизовано. Система, которая точно информирована обо всем, что происходит в человеческом теле-центральная нервная система, которая точно отмеривает ту или иную физиологическую функцию в соответствии с потребностями данного момента.

Поведение животного является пассивным по отношению к внешней среде, так как его деятельность ограничивается приспособлением к условиям, заданной природой. Взаимодействие человека с внешней средой принципиально иное, чем у животных, так как не является пассивным. Человек активно изменяет эту среду, приспособляя ее к своим потребностям. Этот высший, свойственный только человеку тип взаимодействия со средой уже не может рассматриваться в рамках только одной физиологии. В основе его лежат закономерности, определяющие развитие человеческого общества.

Гениальный ученый И.П.Павлов убедительно выразил это в следующих словах: "Только тот может сказать, что он изучил жизнь, кто сумеет вернуть нарушенный ход ее к норме." Слова эти особенно созвучны нашей эпохе, когда наука более чем когда бы то ни было призвана играть важную роль во всех областях нашей жизни. Эти слова относятся к каждому из нас. Мы должны знать физиологические процессы и усилия организма, без которых невозможно быть здоровыми.

Человек – это сложная биологическая система, из взаимодействующих органов и систем, которые состоят из клеток. Сейчас ученые (биофизики, биологи, физиологи и др.). Уделяют большое внимание биоэнергетическим процессам, происходящим в организме.

В самом начале нашего повествования мы очень много внимания уделили клетке.

Что представляет собой человек с современной точки зрения?

На этот вопрос отвечает в своих многочисленных работах доктор медицинских наук А.Н.Меделяновский, сделавший для внедрения своих идей очень много, но не понятый официальной медициной. Вот как видит он человека. Как уже было сказано, в основе всех биоэнергетических процессов лежит клетка, в структуре которой находится атом – образование, состоящее из ядра и электрона. Это вы сами тоже знаете из программы средней школы, которую мы все закончили. Оттуда же мы знаем, что ядро в свою очередь, состоит из нуклонов, включающих в себя нейтроны и позитроны. Нуклоны и представляет собой сгустки. А где само вещество? Как его видеть? Осознать как? Ответ на эти и другие вопросы мы находим в материальном мире, состоящем из многочисленных систем организаций энергии, а каждую из этих систем, в свою очередь, рассматриваемых как часть высокоорганизованной системы Вселенной, заполненной энергией. Закон взаимодействия материального мира гласит, что каждый из элементов этой системы, изменяя свое состояние, неизбежно отражает и вызывает изменение состояния других ее составляющих и системы Вселенной в целом. Например, движения нашей души могут влиять на здоровье других, ухудшить или улучшить экологию. Это находится в прямой зависимости от соблюдения нами законом Природы. Сегодня люди уже не могут справиться с техникой, темпы развития которой превышают возможности человека, она их поработает. Предметом особой заботы людей должно стать сознание о необходимости жить по законам Добра, т.к. ничто не проходит бесследно, все отражается в едином информационном поле вселенной. Человек, входящий в общую систему Вселенной, представляет энергосистему и, в свою очередь, получающую из нее энергию, необходимую для своей жизнедеятельности в виде сверхлегких частиц, пронизывающих наше тело. Нам всем уже давно знакомы термины "биоэнергия", "биополе". Сегодня никто не сомневается в том, что информация непосредственно из мозга в мозг передается независимо от расстояния. Любая информация, существующая во Вселенной, воспринимается благодаря энергетическим полям нашим подсознанием.

Академик В.И.Вернадский доказал, что любое вещество окружено физическим полем. Доказательством является то, что кошки, собаки, голуби могут, преодолевая сотни километров с помощью полевой информации, находить своего хозяина. В природе более развитое и сильное животное никогда не убьет более слабого без крайней на то необходимости. На это способен только человек. Это оттого, что мы, утверждая свое эгоистическое начало, нарушаем нравственный закон сначала внутри себя, а потом законы развития материи. Следствием всего этого и является заболевание. Сегодня уже доказано, что любая болезнь – это, в первую очередь, нарушение биополевой оболочки. Больные клетки перестают генерировать собственное, природой, заложенной излучение и переходят на другой режим, другую частоту, заряжая ею здоровые клетки, которые также перерождаются.

Таким образом, просматриваются перспективы использования биоэнергетической сущности человека. Теперь посмотрим как бы со стороны. Что такое болезнь и как видят ее врачи традиционной и нетрадиционной медицины? Для первого болезнь это точно очерченная нозологическая (от греческого слова *nosos* -болезнь + *logos* – понятие, учение) часть патологии, т.е.

сущность отдельных болезней с описанием одной, которой соответствует определенный набор лекарств и других средств.

Второй смотрит и изучает самого больного, в отличие от традиционного медика, который изучает и лечит только саму болезнь, с которой обратился к нему "пациент" (как его называют они). Для целителя больной не "пациент", а человек с изъянами в биоэнергетической оболочке. Улучшения в организме идут отовсюду, накапливаясь от различных систем (сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной), желудочно-кишечного тракта или обменных процессов. Где ответ? Как говорят, где тонко, там и рвется. Значит, корректируя нарушенное биополе, каждый человек может настроить себя на самолечение и саморегуляцию. Если же сами не можете справиться, то можно обратиться к целителю. Но не к любому первопопавшему самозванцу, а человеку, работающему с врачом или имеющему базовое медицинское образование. Это не единственное условие. Он должен быть чист с точки зрения биоэнергии (добр, милосерден, не курит, не принимает алкоголь), но самый верный и лучший вариант для каждого из нас работать над собой, т.к. врач лекарствами, а экстрасенсы добиваются улучшения здоровья. Позже, когда наступает расслабление, болезнь может проявить себя в более выраженной форме. Значит, надо запустить собственную энергетическую станцию и не рассчитывать на дядю. Единственно, надежду на помощь и добро Всевышнего нельзя терять в каком бы вы состоянии не были. Как говорят: "На бога надейся, а сам не плошай", и никому не секрет, что человек по природе своей ленив, и, конечно, жить, рассчитывая, что за нас все будет сделано, легче, но расплачиваться приходится самим. Не ищите помощи на стороне, все находится в нас самих. Читайте, изучайте науку о самом себе и узнаете, как укрепить здоровье. Хороший целитель, в том числе и экстрасенс, – это как Божий дар: или он есть, или его нет, Конечно, не отрицаю, что у каждого есть биополе, но не каждый может быть целителем, здесь важна еще и нравственная сторона личности. Люди, которые за неделю, не изучив никакую медицину и совершенно далекие от науки, вообще, получили где-то диплом и право лечить, сомнительны. Его диплом не имеет юридической и правовой силы, мы не говорим все, но многих среди них такие, которые наживаются на беде, обреченного человека, который «готов» на все, чтобы облегчить страдания. Ладно, оставим этот щекотливый вопрос на суд Аллаха. Вернемся к тому, что мы сами можем. А мы можем многое. Необходимо постоянное усилие, для того чтобы организм как биоэнергетическая станция работал самостоятельно и лечил самого себя. Мы здесь будем рассматривать все в единстве официальной и народной медицины. Здесь использована не только светская литература, но и религиозная, т.к. в них мы находили подтверждение выражению "новое – это хорошо забытое старое". Очень популярно сказано о единстве Природы и человека, о связи со Вселенной, о возможности человека в Священном Коране. В Евангелии мира Иисуса Христа от ученика Монне сказано: "Вы забыли, что вы дети матери-Природы и ее ангелов света, воды, воздуха, пищи". И далее подробно описывается, как необходимо очищать организм. Об этом подробнее будет в разделе "Очищение организма".

В Великом Коране сказано о пользе меда для человека. Есть два Аята 68 и 69 в Суре 16, где, описывая пчел сказано: "И внушил Господь той пчеле: "Устраивай в горах дома, и на деревьях, и в том, что они строят, потом питайся всякими плодами и ходи по путям Господа твоего со смирением". Выходит, из внутренностей их питье разного цвета, в котором лечение для людей." Эти два Аята содержит в себе 3 главных утверждения:

а) поведение пчел управляется Природой, управляемой Высшим разумом Богом. Известно, что, используя особые типы танцев, пчелы поддерживают между собой связь, особым способом полета они передают направления и расстояние до цветов с готовым нектаром. Знаменитые эксперименты, проведенные фон Фишером, выявили смысл движений насекомых. По биоэнергетическому полю они без ошибки определяют свой дом-улей.

б) то, что мед используется как лекарство при определенных болезнях: доказано, что мед обладает лечебными свойствами, и, действительно, может быть полезен при некоторых болезнях.

в) рабочие пчелы, ищущие пищу, являются самками, и используемый глагол также указывает на их принадлежность. Это удивительно, вплоть до недавнего времени люди полагали, что рабочие пчелы-самцы. К примеру, об этом пишет Шекспир в одной из своих поэм. Описывая пчел, Британская энциклопедия пишет: "Наиболее многочисленная группа пчел – рабочие, которые все являются самками. Они кормят "выводок", очищают дом, борются с вторжением врагов, строят соты, собирают нектар и пыльцу." И в наших энциклопедиях тоже аналогичное объяснение.

Есть в Коране описание источника формирования животного молока. Специальная сура посвящена корове, она так и называется Сура "Корова". Описание соответствует данным современной науки. "Поистине, и в нашем скоте вам назидание. Мы поим Вас тем, что находится у них между калом и кровью, молоком чистым, приятным для пьющего." Действительно, о нас Природа, управляемая Высшим разумом Богом, позаботилась основательно. Молоко образуется в молочных железах. Научным исследованием определено, что молоко содержит все вещества, необходимые для обеспечения потребности как пластического, так и энергетического обмена организма. Вот вам один из источников для энергоснабжения организма. В состав молока входят белки: казеин, лактальбумин, лактоглобулин; углеводы, представленные лактозой, и молочный жир, взвешенный в виде тонкой эмульсии. Молоко содержит соли кальция, натрия, калия, фосфаты и хлориды, а также ряд витаминов. Откуда все это берется? Очень простая схема. Молоко образуется в молочных железах. А мы знаем, что железы, органы животных и человека, вырабатывающие и выделяющие специфические вещества ( слезы, слюна, мускус и др.), которые участвуют в различных физиологических функциях и биохимических процессах организма. Железы внутренней секреции- (эндокринные) выделяют продукты своей жизнедеятельности – гормоны – непосредственно в кровь или лимфу (гипофиз, надпочечники и др.). Железы внешней секреции экзогенные – на поверхность тела, слизистых оболочек или во внешнюю среду (потовые, слюнные и молочные железы, восковые железы у насекомых и др.). Деятельность желез регулируется нервной системой, а также гуморальными факторами. И так, молоко образуется в железах внешней секреции – молочных железах. Здесь она "питается" переваренной пищей, принесенной туда током крови. Поэтому кровь играет роль собирателя и проводника того, что составляло пищу и приносит питательные вещества к млечным железам, производителям молока. Точнейшая концепция является результатом исследований, проделанных химиками и физиологами по изучению системы пищеварения, но во времена Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) это было совершенно неизвестно. Показателен факт, что открытие циркуляции крови сделано лишь спустя 10 веков после коранических откровений "Я считаю, что существование в коране этих аятов указывает на то, что эти концепции не имеют объяснения." (М.Бунайль). Откуда же берется энергия, лежащая в основе жизнедеятельности организма и применительно к человеку названная биологической энергией? В первую очередь из пищи, представляющей собой сконцентрированную в ней энергию Солнца. Именно эта энергия, освобождаемая в процессе сгорания в организме, лежит в основе его жизнедеятельности. Энергообмен в теле человека при всей его сложности, сводится к универсальному' обмену тех же электронов, протонов. А как работает энергосистема внутри организма и что собой представляет иммунная защитная система, о которой в последнее время так много говорят? Известно, что защитные функции организма выполняют как клеточные, так и гуморальные факторы иммунитета (Т- и В-лимфоциты, их производные). Центральная нервная система тесно связана с иммунной системой. Вот видите, как все оказалось связанным в один узел. Приведем пример работы надпочечников. Сигналы, поступающие в надпочечники, выделяют адреналин (от латинского слова ad – при + renalis – почечный) – продукт

внутренней секреции (гормон) мозгового вещества надпочечников: повышает обмен вещества в организме, увеличивает содержание сахара в крови, повышает кровяное давление (суживает мелкие кровеносные сосуды), учащает дыхание, сердцебиение, замедляет перистальтику кишок. Выделяет, кроме адреналина и ряд гормонов, самый активный из которых кортизон, главной функцией которого является превращение гликогена в сахар. Известно, что при любой работе, особенно в стрессовых ситуациях, резко повышается потребность организма в сахаре (глюкоза). От способности организма противостоять внешним и внутренним раздражителям, удовлетворять энергетические потребности организма в период его жизнедеятельности и зависит состояние иммунной системы и здоровья человека в целом.

Процесс передачи энергии в организме очень сложен. Большую роль в передаче энергии играют нервные клетки-нейроны, работающие как магнетроны (генератор передачи) и преобразующие токи действия, идущие в нервных волокнах в токи высокой частоты. Токи действия представляют собой физический процесс, обеспечивающий возникновение магнитного поля в области нейрона. Втягивание в него электрона приводит к преобразованию в токи высокой частоты. Хотя такие преобразования занимают определенное время, но это происходит гораздо быстрее, чем химические реакции. Нейроны играют немаловажную роль в быстрой отдаче энергии другому органу или передаче ее на расстояние с использованием энергетических каналов (об этом будет сказано) в окружающую среду. При этом включается магнитное поле Земли, Вселенной. Таким образом, живой организм, с точки зрения энергообмена, является частью среды, в которой с помощью токов высокой частоты расширяются границы взаимосвязи организма с внешней средой. Здесь расстояния не играют никакой роли. Чем чище основная структура организма – мембрана клетки, тем лучше идут энергетические процессы как внутри, так и вне его. Об очищении организма особый раздел. Значит, выходит, что одним из источников энергии, поступающий в организм, является пища. Почему так огромно влияние характера питания на состояние здоровья? Дело в том, что развитие цивилизации привело к тому, что человек стал все больше услаждать свою "утробу", делать пищу более калорийной и вкусной за счет ее варения, жарения, сладостей и т.п. Почему же вкусное влияет пагубно на организм? Дело в том, что желудочно-кишечный тракт не приспособлен для определенной переработки смешанной пищи, так как каждый продукт требует своего подхода. О питании тоже у нас в работе отдельный раздел.

Остановим наше внимание на иммунной системе.

Очень интересная теория возникновения заболеваний, предложенная Гастоном Нессаем, биологом из Квебека (Канада). Он доказал на практике, что любое заболевание имеет общие функциональные признаки и полностью зависит от состояния иммунной системы человека. Используя хлорид камфаримина, а также специальный прибор "стоматоскоп", где применяется мягкое ультрафиолетовое излучение, он добивается поразительных результатов. Изучая цикл развития стоматитов (субклеточные мельчайшие частицы), он обнаружил, что в своем развитии они проходят не три стадии, а больше. Воздействие на соматиды на начальных стадиях их развития устраняют причину заболевания. На основании многочисленных исследований Нессай делает парадоксальный для всей медицины вывод: микробы не причина, а результат болезни.

Иммунитет (от латинского слова *immunitas* – освобождение, избавление), способность организма противостоять действию повреждающих агентов, сохраняя свою целостность и биологическую индивидуальность; защитная реакция организма. Наследственный иммунитет обусловлены врожденными особенностями организма (фагоцитоз, защитные свойства кожи и слизистые оболочек и др.).

Способность организма человека и к приобретению активного иммунитета в ответ на инфекцию можно вызвать введением вакцин, что обусловлено функциями клеток иммунной системы, иммунноцитами, т.е. клетками организма, осуществляющими иммунный ответ, к

которым относятся иммунокомпетентные Т и В-лимфоциты и фагоцитарные (обладающие защитными свойствами) клетки. Образуются, размножаются и созревают в красном костном мозге лимфоидных органов: тимусе, фабрициевой сумке, лимфатических узлах, селезенке и др. Центральное место занимают лимфоциты и происходящие от них плазматические клетки, которые вырабатывают антитела (вещества, образующие в организме при введении в него различных чужеродных белков и нейтрализующие их вредное действие).

Процессами, происходящими в иммунной системе, занимается наука иммунология. Не вторгаясь в дебри классической медицины, рассмотрим механизмы самозащиты нашего организма, которые и помогут перебороть "болячки". Выше, мы используя энциклопедические данные, описали сам термин "иммунитет" и предназначение в энциклопедически сжатой форме. Теперь рассмотрим более подробно, используя медико-биологическую, эзотерическую, кармз-нескую, тибетскую и др. литературы, осветим один из механизмов самосохранения.

Что мы имеем в виде, когда акцентируем внимание на эзотерическую литературу?

Наши неблагоприятные поступки, тяжелые мысли обосновываются в ментальном теле как болезнь, разрушая его. В эзотерической литературе рак называется "атлантической болезнью", являющейся результатом природы желания, т.е. активности низшего конкретного ума и, как следствие, стимуляции эфирного тела. Рак – это болезнь, непосредственно связанная с центрами и целители-эзотеристы обнаруживают, что в районе болезни характеризуется чрезмерной деятельностью, в результате которой увеличивается протекающая через соответствующую телесную субстанцию энергия. Эта энергия и перевозбуждение центра можно объяснить не только активностью центра и его излучением, но также и умственным подавлением активности конкретного центра. Это перекрывает ток энергии и снова налицо слишком сильная концентрация энергий в каком-то месте. Одним из главных источников рака, по мнению эзотеристов, связанных с сакральным телом, подавление эмоций, направление энергии сдерживания и подавления эмоциональных реакций и чувств. Это, в свою очередь, приводит к подавлению иммунитета. Пример. Подавление превращает центр солнечного сплетения в огромный резервуар сильно сдерживаемой энергии. Разумного преобразования эмоций в устремление, любовь и направленный контроль нет, и существование такого вибрирующего резервуара силы приводит к раку желудка, печени, иногда всей брюшной полости. В такой ситуации защитные силы организма, иммунитет подавлены этими же факторами. Мы здесь хотим обратить ваше внимание на существование причин, вызванных чрезмерной активностью центра и удерживанием энергии, как активные источники рака. Факт существования центров и их физиологическое действие убедительны, хотя остается до сих пор оспоримым классической медициной. С точки зрения профилактики заболевания, умение управлять своими эмоциями, реакциями, чувствами, но не подавлять их ни в коем случае, большое значение имеет для человека, т.к. это помогает упорядочить и правильно руководить всеми центрами, которые правильно распределяют в физическом организме получаемую энергию. Два фактора являются достойными особого внимания, т.к. они первостепенный источник осложнений. Это кровь и система желез. Кровь – это посредница системы желез, а последняя, в свою очередь, является выражением центра, кровь разносит по всем частям тела те существенные элементы, о которых мы мало знаем и которые ответственны за психологическое становление человека и таким образом физически контролируют его оснащенность и повышают противоопухолевый иммунитет организма. Эти все рассуждения были с точки зрения эзотерической науки.

Теперь рассмотрим те же вопросы с точки зрения кармической медицины. Иммунная защита организма – это интуиция. Кармическая медицина проводит параллель между интуицией и иммунитетом человека, срабатываемых на всех планах и уровнях бытия и отраженных в физическом поле человека. Над ними нужно работать: интуицию развивать, а иммунитет укреплять.

Профилактика болезни в том и заключается, чтобы блокировать болезненный и разрушительный процесс, не дать ему поселиться в физическое тело.

Об интуиции более подробно остановим свое внимание после того, как мы ознакомим вас с противоопухолевым иммунитетом с точки зрения классической медицины.

#### Противоопухолевый иммунитет

Если считать, что частота мутаций в клетках животных составляет  $10^6$ - $10^7$  на один локус (место расположения одного гена, от латинского *locus* – место), то у человека ежедневно может возникать около  $10^6$  мутантных клеток, из которых часть потенциально злокачественные, из них могут развиваться опухоли. При такой постоянной угрозе появления и размножения в организме генетически чужеродных клеток высшие организмы могут выжить только располагая специфическими механизмами ингибиции (от латинского *ingibeze* – удерживать) роста мутантных клеток и защиты от появления опухолей.

У больных с врожденными иммунодефицитными состояниями раковые опухоли возникают в 1000 раз чаще по сравнению с контрольными группами здоровых людей. Наиболее часто у них развиваются лимфомы и ретикуло саркомы.

Характерными особенностями опухолей являются нерегулируемое размножение клеток, пониженная в цитологическом и антигенном отношении дифференциация, способность инвазировать в окружающие ткани, вызывать их деструкцию и десиминировать.

В 1893 году Р. Вирхов предположил, что причиной рака является раздражение клеток рядом химических канцерогенных веществ и факторов. П. Эрлих высказал идею о применимости концепции иммунного надзора к возникновению и развитию опухолей. Он полагал, что появляющиеся в эмбриональном и в неонатальном периоде клетки опухолей подавляются иммунной системой. -

В шестидесятых годах XX века Ф.Вернет создал учение об иммунологическом надзоре, как основной функции иммунной системы. Эта теория основана на постулате об эволюционном формировании системы иммунитета для сохранения антигенного гомеостаза путем элиминации (от лат. *eliminaze* – изгонять из + *limen* – порог, исключение, удаление) всех чужеродных в генетическом отношении клеток.

Фенотипически чужеродность собственных тканей проявляется изменением антигенного состава. Иммунная система распознает чужеродные антигены и элиминирует структуры, содержащие их. Предполагается, что иммунная система способна разрушать сформировавшиеся бластомные зародыши опухоли и таким способом предотвращать возникновение опухолей. Косвенным доказательством того, что специфический иммунитету высших животных предназначен в первую очередь для защиты от мутаций, а не от инфекции может служить тот факт, что у низших животных отсутствует специфический иммунитет, однако, они достаточно надежно защищены от инфекции. Необходимость создания специальной системы и нового вида реактивности была обусловлена увеличением массы тела живых организмов и усложнением дифференциации их тканей, усилением мутагенеза.

Согласно общепринятому мнению, причиной возникновения злокачественных опухолей являются соматические мутации, возникавшие под влиянием экзогенных и эндогенных канцерогенов. Злокачественные опухоли чаще вызывают мутагены, обладающие иммунодепрессивным действием.

В доказательство роли иммунной системы в защите от опухолей могут быть приведены следующие факты:

К ткани опухолей в организме образуются антитела и проявляется клеточный иммунитет;

Подавление иммунологической реактивности у экспериментальных животных и людей увеличивает частоту возникновения опухолей и ускоряет их рост;

Заболеемость раком увеличивается с возрастом параллельно со снижением иммунологической реактивности;

У новорожденных животных с незрелой системой иммунитета экспериментальные опухоли индуцируются легче, чем у взрослых;

Лимфатические узлы, дренирующие области роста не метастазирующих опухолей подвергаются гиперплазии аналогично узлам, отвечающим на антигенное раздражение;

Длительное угнетение иммунологической реактивности иммунодепрессантами у реципиентов (от лат. *recipiens* – принимающий) почек и сердца повышает частоту возникновения злокачественных опухолей. Возникновение опухолей повышает применение иммунодепрессантов по поводу аутоиммунных заболеваний: псориаза, хронического гломерулонефрита, ревматоидного артрита.

Злокачественные опухоли чаще возникают в раннем детском возрасте, когда еще не сформировалась иммунная система, и в пожилом возрасте, когда она уже ослабла.

У больных с новообразованиями часто появляются вторичные опухоли иного вида. Возникновение опухолей новой локализации при длительном лечении раковых больных объясняется угнетением лимфоидной системы иммунодепрессантами.

У реципиентов аллогенных (от греч. *alios* – другой + греч. *genos* – род -инородный) трансплантатов (от лат. *transplantare* – пересаживать, пересаженный орган) наблюдается повышенная частота возникновения опухолей, в частности, у больных с трансплантатами почки опухоли возникают в 100 раз чаще по сравнению с общей популяцией людей.

Механизм противоопухолевой защиты

Защита против опухолей осуществляют иммунологические и не иммунологические механизмы: специфическая иммунологическая реактивность, система аллогенной ингибиции, механизмы регуляции межклеточных контактов и другие факторы, регулирующие взаимоотношения клеток и тканей.

Важную роль в противоопухолевой защите играет независимая от тимуса система естественной клеточной резистентности, связанная с функционированием естественных (нормальных) киллеров (Ек-клеток) и макрофагов. Противоопухолевая реактивность указанных клеток не зависит от специфического опухолевого антигена и проявляется в отношении единичных опухолевых клеток, что является важной особенностью данной системы.

Клетки опухолей, покрытые специфическими IgG, разрушаются также К-клетками. К-клетки содержат рецепторы к Fc – фрагментам и могут вступать в контакт с цитомембранами клеток опухолей, связавших специфические антитела, и оказывать на них цитотоксическое действие. К-клетки содержатся в перитонеальной жидкости, в селезенке и в небольшом количестве в лимфоузлах, но их нет в тимусе.

Макрофаги фагоцитируют клетки опухолей и катаболизируют их. Макрофаги могут также разрушать клетки опухолей в цитотоксических реакциях. В эксперименте развитие некоторых опухолей коррелирует с активностью макрофагов.

Активируют макрофаги интерферон, зимозан, липо полисахариды, медиаторы лимфоцитов и специфические антитела, без которых живые опухолевые клетки не фагоцитируются (от греч. *phagos* – пожирающий + *kytos* – защитные свойства). Макрофаги присоединяются к Fc-фрагментам антител, связавшихся с антигенами цитомембраны опухолевой клетки посредством Fab-фрагментов.

Активность макрофагов не специфична в отношении антигенов опухолей, так как макрофаги разрушают различные клетки с трансформированной цитомембраной, хотя имеются данные и о проявлении макрофагами специфической цитотоксической активности.

Специфическая противоопухолевая защита обеспечивается системой иммунонадзора и связана с деятельностью в основном Т-зависимой и частично Т-независимой популяций лимфоидных клеток.

Иммунная система развивает на растущую опухоль две формы иммунного ответа: клеточного, опосредуемого цитотоксическими Т-лимфоцитами, и гуморального, факторами кото-

рого выступают антитела. Иммунные реакции обоих типов индуцируются специфическим опухолевым антигеном и действуют в отношении бластомного узла, а не единичных опухолевых клеток. Опухоль можно рассматривать как аллотрансплантат, так как она содержит чужеродные антигены и к ней возникает толерантность ("терпимость") или трансплантационный иммунитет. Опухоли, вызванные вирусами или химическими веществами, приживаются при трансплантации нормальным животным той же линии, но отторгаются у животных другой генетической линии или приживаются, если трансплантат очень большой.

Установлено, что иммунитет относительно легко формируется к опухолям вирусной этиологии. Иммунитет возникает и к опухолям, индуцированным канцерогенами, однако он слабее, чем иммунитет к опухолям, индуцированным вирусами, и еще слабее иммунитет к клеткам "спонтанно" возникающих опухолей.

Известно, что цитотоксический эффект достаточен для уничтожения новообразований только в начальный период, когда количество клеток в опухоли не превышает 10<sup>5</sup>. Во многих случаях опухоль растет и в конце концов вызывает гибель человека.

Причины роста опухоли при наличии иммунного ответа могут быть следующие:

Иммунно усиление – блокада детерминант опухолевых клеток антителами или рецепторов лимфоцитов растворимыми антигенами или комплексами антиген-антитело.

Иммунно стимуляция, обусловленная низким соотношением антител и лимфоцитов и опухолевых клеток.

Маскирование опухолевых антигенов на поверхности клеток иммунологически инертными веществами типа мукополисахаридов.

Иммунологическая толерантность, формирующаяся при некоторых опухолях, вызванных онкорнавирусами. Эти вирусы передаются вертикальным путем – от родителей потомству, встраиваясь в половые клетки, проникая трансплацентарно или же с молоком матери, что способствует формированию толерантности к копируемым ими антигенам.

Иммунносупрессия, вызванная следующими причинами:

а) Возникновением и активацией клеток супрессоров. Клетки-супрессоры от мышей с опухолями в несколько раз сильнее ингибирует иммунный ответ на эритроциты барана, чем супрессоры нормальных мышей. Они подавляют отторжение трансплантированных нормальным мышам опухолей. Эти клетки содержатся в лимфоидных органах опухоленосителей, но не содержатся в крови.

б) Иммунодепрессивными факторами, выделяемыми самой опухолью, блокирующими активность Ек-клеток, Т-лимфоцитов и макрофагов.

в) Химиопрепаратами, используемыми для лечения опухолей.

Что же такое интуиция?

Интуиция (средневековое латинское слово *intuitio*, от *intueor* – пристально смотрю) – способность постижения истины путем непосредственного ее усмотрения без основания с помощью доказательства. В эзотерическом плане интуиция понимается как сформировавшаяся на основе предшествующего опыта субъективная способность выходить за его пределы путем мысленного схватывания (озарения) или обобщения в образной форме непознанных связей, закономерностей.

Интуиция – умение распоряжаться своими чувствами, управляя пусковыми механизмами болезней, основы здорового организма и счастливой жизни. Интуиция больше эзотерическое понятие, но срабатываемая на физическом плане бытия. Не "влезая" в "джунгли" физики и биологии, но вплетая друг в друга интуицию, которой больше занимаются оккультные эзотерические учения, кармическая медицина и иммунологию – медико-биологическую науку современной медицины, научимся не болеть, а если больны, то лечить, мобилизуя механизм самосохранения. Теперь в нашем повествовании эти два понятия будут фигурировать вместе. Разногласия, которые были между современной медициной и нетрадиционной меди-

циной, что это закономерный процесс, необходимый для эволюционного развития человечества. В Священном писании сказано: "Ибо подлежит быть и разномыслиям между вами, дабы открылись между вами искусные."

Интуиция развивается в духовном плане, а иммунитет в физическом. Они вбирают в себя совокупность защитных реакций, направленных на поддержание постоянства от духовного к физическому, от здорового духа к здоровому телу, но не наоборот. Примером тому могут быть болезни, которые только подлечиваются, но не вылечиваются, т.к. лечат физическое тело, почти не касаясь духовного плана.

В кармической медицине большое место уделяется интуиции – совокупности чувственного восприятия и управления защитной реакцией от проникновения чужеродных сил, порождающих слабость иммунной защиты. Значит, в своем высшем предназначении интуиция организует внутреннюю работу органов, систем и функций, чтобы противостоять болезням. Поэтому так много говорим об интуиции. Много загадок в нашем организме. Если иммунитет – защитный механизм организма, то почему не во всех случаях иммунная защита оказывается успешной, почему появляется слабость самой защиты, от чего зависит коэффициент иммунного барьера, что стоит за интенсивностью развития болезни, повышением температуры и многое другое?

Ученые установили, что иммунный ответ наследственно предопределен, слабый он или сильный – это уже другой вопрос. Иммунитет – основной страж уникальной генетической композиции каждого в отдельности, заложенный природой. Это же самое можно сказать и об интуиции, хотя она опирается на кармический закон перерождения души, реинкарнации – повторении. Собирая крупицы опыта и перенеся его из одной жизни в другую, укрепляясь в духе, а он вечен и нерушим, тело человека приобретает устойчивую иммунную систему, нарабатываемую интуицией. Поэтому необходимо найти и выработать "духовный реактив" понимания себя, своего места в жизни, острой необходимости быть полезным для других. Для укрепления иммунитета человек должен трудиться духовно, чтобы изменить энергетическую чистоту своих чувств и мыслей. И тогда антитела будут способны вступить во взаимодействие с антигенами и обезвреживать их. Энергетическая чистота достигается тогда, когда интуиция управляет нашими чувствами, когда духовные реактивы чувств образуют алхимические процессы в организме, способствуя образованию антител в достаточном количестве. Антигены – это чужеродные для организма химические агенты: вирусы, токсины, грибки и т.д. Известно пять классов антител: называемых иммуноглобулинами: М, G, А, Е, D. Кармическая диагностика и тибетская медицина говорят о том, что они соответствуют пяти органам чувств. К какому же органу какой принадлежит? Вопрос трудный.

Начнем с самого крупного по молекулярному весу иммуноглобулина М. Он первым образуется в ответ, это первая реакция организма на событие, произошедшее с ним. Он наиболее быстрее реагирует и поэтому срабатывает на элементарных чувствах. Затем их синтез замедляется образованием иммуноглобулинов G, которые более эффективно обезвреживают бактерии и их токсины. Иммуноглобулины А скапливаются в большом количестве в секретах слизистой оболочки кишечника, и других жидкостях организма, являясь первым заслоном проникновению микроорганизмов из окружающей среды.

#### Успокойте чувства

Ежедневно в течение 5-10 минут в день концентрируйтесь на собственном дыхании, полностью расслабившись. Пусть ни одна мысль, ни одно желание не отвлечет вас от этой процедуры. Слушайте, наблюдайте только за своим дыханием. Эта простая психотехника, качественно выполненная серьезно гармонизирует эмоциональное тело, которое всецело зависит от дыхания, успокаивает чувства.

Все знают о всепрощении, но мало кто действительно пытался использовать его в своей жизни. Если очень тяжело на сердце, наверняка вы на кого-то неосознанно обижены. Эти

неосознанные обиды отравляют жизнь. Если они длительны, не исключено их перерастание в болезни. Надо простить жизнь, даже не людей, а именно жизнь, и людей вместе с ней. Молитесь о своих врагах и всех обидевших вас, чтобы эти люди были прощены. Старайтесь в этот период ни с кем не ссориться, не расплескать наработанную чистоту. И вы убедитесь, как легко станет у вас на сердце.

Стремитесь к гармонии

Очистить ментальное тело – это значит гармонизировать свой ум, успокоить нервную систему, активизировать умственную деятельность. Известны два способа такого очищения.

4S

Способ первый – с помощью ментального молчания.

Ежедневно выполняйте ментальное молчание (без единой мысли в голове) не более 2-3 минут. Здесь важно не столько количество минут, сколько качество выполнения упражнения. Ментальное молчание великолепно восстанавливает возможности мозга. Особо рекомендуется после тяжелого умственного труда.

Способ второй – с помощью динамической медитации.

Прекрасное очищающее средство: в течение 10, а кто может и 20 минут выполнять интенсивный бег на месте или быстрый танец с прыжками. Пусть этот танец будет спонтанным. Затем остановитесь и в последующие 10 минут быстро говорите все, что придет на ум. Затем расслабьтесь и выкиньте все мысли из головы.

Общение в быту и интуиция

Как следует поступить, чтобы овладеть загадочным свойством – интуицией. Вы собираетесь в гости. Вас пригласили, но не спешите, собравшись, выходить из дома. Задержитесь на несколько минут, уединитесь и в тишине послушайте свои чувства. Дайте задание своей душе, пусть она определит: идти или не идти в гости? Затем встаньте, расслабьтесь, закройте глаза и пронаблюдайте, в какую сторону загадочная сила потянет ваше тело, в какую сторону ноги сделают первый шаг, к двери – смело идите в гости, вас там действительно ждут, а риск попасть в неприятную историю минимален. Если вас отталкивает от выхода, знайте – вас не очень-то желают видеть.

Поступайте так каждый раз, и вы заметите, что ваши дела пойдут лучше, к вам иначе станут относиться, вы почувствуете свою силу, вы незаметно станете иным, что обязательно отразится на вашем духовном и физическом состоянии.

Развитие интуиции

Мы неоднократно выше отмечали, что интуиция в духовном плане и иммунитет в физическом, являются стражами нашего тела, оберегают наше здоровье. Они взаимосвязаны. Развитой интуицией обладают не все, но развить в себе может каждый, для чего надо выполнить следующие два упражнения-занятия.

Занятие 1.

Уединитесь, находясь наедине с собой, пронаблюдайте за каждой мышцей вашего тела – вы непременно обнаружите, что некоторые из них напряжены. Если вам трудно снять напряжение усилением воли, то попробуйте обратиться с этой просьбой к душе и продолжайте наблюдать дальше. Делайте это упражнение изо дня в день, пока не научитесь полностью контролировать состояние вашего тела.

На работе также не теряйте времени зря, если работа не требует от вас особого внимания, то переключите его на контроль за состоянием

ваших органов и мышц.

Через некоторое время ваша душа привыкнет к этой процедуре и контроль будет происходить автоматически. Добившись этого, можно переходить ко второму занятию.

Занятие 2.

Сядьте на стул, спинка прямая, руки и ноги не скрещивайте. Положите свободно руки на колени ладонями вниз. Максимально расслабьте руки, особенно ладони и кончики пальцев, не изменяя их положения. Полностью расслабьте все тело.

Закройте глаза и попросите вашу душу о том, чтобы она включила внутри вас неведомые силы. Уведите ваше сознание в сторону от тела для того, чтобы потерять всякий контроль над ним. В какой-то из моментов вы заметите, что тело, а в особенности руки, постепенно войдут в необычное состояние. Если вы перестали чувствовать свои руки и если вам интересно узнать, чем они занимается, откройте глаза и осторожно посмотрите. Если ваши руки делают какие-то странные движения происходило все именно так, как должно происходить.

Дождитесь того момента, когда руки сами лягут на колени и войдут в прежнее, привычное для них состояние.

Повторяйте упражнение до тех пор, пока это новое ваше свойство не станет для вас естественным.

Помните, если в процессе занятий вы добьетесь успеха сами, то в это состояние вы сможете входить на протяжении всей дальнейшей жизни, но если вы прибегнете к помощи экстрасенса, то со временем то свойство может пропасть.

Если у вас есть болезни, то во время и после занятий вы ощутите себя иначе, но могут быть и обострения, которых не следует бояться. Обострения – это первый признак того, что организм отреагировал и приступил к устранению неприятностей. Такой саморемонт – часто болезненная процедура и иногда длится достаточно долго, но когда это будет необходимо, организм сам выработает анестезирующие вещества. Неумение человека распознавать и осознать происходящее на этом чувственном уровне не дает возможность антителам организовать атаку-защиту на уровне тончайших молекул, что открывает широкую дорогу антигенам совершать свою грязную работу. Иммуноглобулины – это молекулярные струны наших чувств. Они всецело зависимы от нас, от нашей нервной системы. Они обеспечивают нам защиту при умении управлять чувствами и, наоборот, становятся уязвимыми и беззащитными в обратном. Все наши поступки и дела мы совершаем под влиянием положительных или отрицательных эмоций и чувств, у которых, в свою очередь, есть полярности (валентности), определяющие физико-химические характеристики взаимодействия антител с антигенами. Основным источником болезней является беспокойная душа и неуправляемые эмоции. Нейтрализовать напряженные энергии, образующие среду электролитов, близкую к нейтральной, можно только спокойным разумом, знаниями и мудростью. Это и обеспечит гармоничное взаимодействие антител с антигенами, иммунная система будет работать слаженно и эффективно.

Можно, конечно, повышать иммунитет по Учению жиовй этики, создавая в организме щелочную среду, соответствующую 0,85% раствору хлорида натрия. Называя соду пеплом божественного Огня, в этом Учении советуют приучать к ней тело длительно, т.к. является "щитом от тьмы разрушения". Советуют каждый день принимать с молоком или водой, направляя мысленно ее и первые центры. Это биологическая коррекция иммунитета. С точки зрения кармической медицины фактор спокойствия, доброжелательности и прощения играет в нашей жизни и здоровье огромное значение, корректируя нашу иммунную систему. Недаром пророк Мухаммад (благословит его Аллах и приветствует) предписал постящемуся сохранять спокойствие и избегать ссор. "И если кто-либо из вас постится в один из дней, то он не должен сквернословить, громко кричать или обзывать. А если кто-то набросится на него с бранья или полезет в драку, то пусть он скажет: я – постящийся!"

#### САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ И САМООЧИЩЕНИЕ

1. Человек должен уметь самосовершенствоваться избавляясь от причин заболевания организма.

Природой организм устроен очень мудро, он может сам себя восстановить, исцелить, оздоровить, только ему не надо мешать, а, наоборот, открыть все возможности и простор

для самовосстановления. Старение как болезнь связано со сбоями самоуправления биопсихосистемой организма. Незнание человеческого существа со дня его появления, даже "внутриутробного периода, ведет к ранним заболеваниям "старческими" болезнями даже детей. Когда мы говорим, что болезни сердечнососудистой системы помолодели, то имеем в виду, что этими заболеваниями болеют даже дети. Этими, казалось бы, болезнями усталого организма, болеют иногда даже грудные дети. Так называемый врожденный порок сердца ребенок тоже приобретает. Он врожденным не может быть, т.к. ее высочество Природа не будет вкладывать изначально в свое творение разрушающий порок. Это дитя приобретает этот порок при выходе, т.е. при переходе из мира внутриутробного в новый неведомый мир с большими трудностями, криками матери, он мог получить первый стресс, который и привел к заболеваниям. Это первый удар дремучего невежества. Второй удар этому существу, привыкшему жить в своем микромире в биополе матери, наносит невежество акушера, который забирает новорожденного ребенка с этого родного ему поля, привычной среды обитания, не покормив даже. Самому невежественному фельдшеру-ветеринару не придет в голову новорожденного теленка или ягненка оторвать от матери, не покормив молозивом. У матери включится лактогенная система и желудочно-кишечный тракт получит естественный продукт для образования защитного слоя в кишечнике. Природой в кишечник заложены микроорганизмы, которые являются генератором энергии самозащиты организма. Поэтому в горах испокон веков делают сыр на закваске этих самых микроорганизмов-микрофлоры. В тибетской медицине дается рецепт омоложения организма. Основой этого препарата служит микрофлора новорожденного. Состав молока, молозива тоже содержит очень много жизненно необходимых компонентов. А что происходит с нашими новорожденным? У наших молодых матерей сразу забирают ребенка, и, согласно существующим методикам и родильных домах, давать молозиво – необязательно для малыша, его накормят без хлопот. Мать же получает ребенка на первое кормление на 3-5-ый, а то и на 7-й день. К этому времени многие успевают почувствовать первые признаки мастита (воспаление молочной железы), называемой грудницей. Ребенок уже с первых же симптомы основного (как мы думаем) заболевания тонут в море побочных симптомов – последствий нашего невежества. Нас с детства никто не учил тому, что очищенная от отрубей мука ведет к болезни, что непереваренное молоко, замешиваемое в тесто, вызывает отклонения в гастроэнтерологической системе, что белый сахар, очищенный гипосульфитом, выводит из строя систему усвоения ионов кальция; что аспирин в консервах вызывает сбои в работе почек и т.п.

Мы всем этим вас пугать безысходностью не хотим. Тело само себя восстановит, исцелит, оздоровит, если помочь ему, т.е. вывести из него все помехи, шлаки, и т.п., обеспечивая этим самым оптимальный цикл биохимических превращений. Это будет способствовать уменьшению потери энергии при осуществлении всех жизненных функций организма. Из всего выше сказанного следует, что внутреннее очищение организма так же важно, как и внешнее его очищение.

Здесь приведу примеры из писания (как мы обещали) необходимости очищения. Первый век нашей эры, апокрифический (от греческого слова *арокгурфос* -тайный) манускрипт "Евангелие Мира Иисуса Христа" от ученика Иоанна читаем: "Поистине говорю вам: внутренняя грязь – еще большая грязь, чем наружная. Поэтому тот, кто очищается лишь снаружи, оставаясь нечистым внутри, похож на гробницу, украшенную блестящей живописью, но внутри наполненной грязью и мерзостью". Далее в разделе "Методы очищения толстого кишечника и восстановление его функций" даются рекомендации: "Достать большую тыкву, снабженную спускающимся вниз стеблем длиною в человеческий рост, очистить ее от внутренностей, заполнить речной водой, подогретой Солнцем. Повесить тыкву на ветке дерева, преклонить колени перед ангелом воды и потерпеть, пока конец тыквенного стебля проникнет в ваш, чтобы вода протекала по всем вашим кишкам. И потом вы увидите собственными глазами и почув-

ствуете собственным носом все мерзости и нечистоты, которые оскверняют храм вашего тела. И поймете вы также, сколько грехов обитало в вас и терзало бесчисленными болезнями. Это надо делать все дни поста, пока не увидите, что вода, вытекающая из тела вашего, столь же чиста, как пена реки." Первый век – это очень давно. Значит, очищение организма, методика – это хорошо забытое старое.

#### Подготовка организма к очищению

Во главу угла необходимо ставить знания строения человеческого тела, функций организма в целом и отдельных его органов и систем, благодаря которым можно сознательно воздействовать на эти функции и подчинить их единой цели -восстановлению и укреплению здоровья, профилактики заболеваний.

Прежде чем приступить к очищению (это касается любого его вида), надо провести предварительную подготовку, которая заключается в смягчении организма. От эффективности такой подготовки зависит успех очистительных процедур. Суть ее в следующем: необходимо подвести к органам выделения шлаки, токсины, где бы они не залежали. Задача самой очистительной процедуры лишь выбросить из организма то, что подошло и скопилось в выделительных органах.

Обезвоженным сухощавым людям и старикам больше подойдет горячая ванна, тучным – сухая сауна, а всем остальным, особенно молодым, влажная парная. Длительность одной такой процедуры от 5 до 25 минут с обязательным закачиванием ее кратким (10-20 секунд) прохладным или холодным воздействием в виде обливания. Таких процедур необходимо принять от 3 до 5, а в некоторых случаях и более, все зависит от степени загрязнения организма и качества выводимых "шлаков". Принимать их надо одну в день или через день в зависимости от возможностей и индивидуальной переносимости тепла.

По рекомендациям известного натуропата Г. П. Малахова, трудами которого воспользовались при составлении данной работы, о проведении оздоровительных мероприятий в соответствии с природными ритмами, (Малахов Г.П. "Целительные силы"), т.е. на основе учета всех данных сезонных, месячных и дневных ритмов будет правильным следующий порядок полноценного восстановления того или иного органа.

Капитально очистить свой организм. Без этого на полноценное восстановление чего бы то ни было рассчитывать бесполезно.

Выбрать благоприятный период года, совместить его с янской фазой лунного месяца (I и III):

Приступить к самой процедуре во время максимальной активности органа, который хотят восстановить. Другими словами, надо сознательно совместить три фактора наивысшей активности: годовые, месячные и дневные. Вот тогда все получится наилучшим образом.

Так необходимо поступать во всех случаях: выбрать наиболее благоприятное время года (сезона), а в нем – лунную фазу, а в ней – день, а в дне – время. Вся магия, в том числе и здоровья построена на этом.

#### Очищение организма и внутренних сред.

##### а) Очищение полости рта.

Во рту человека часто скапливаются различные микробы. Поэтому очищению ротовой полости уделяется много внимания. Рот – начало пищеварительного тракта, здесь происходит первичная переработка пищи – ее измельчение, смачивание слюной, оценка вкуса. От правильной работы органов полости рта зависит состояние всей остальной пищеварительной системы и качества усвоения пищи, что в конечном итоге влияет на здоровье человека в целом.

Помимо общепринятой и очень знакомой нам с самого раннего детства чистки зубов йоги предлагают также удалять налет с языка и неба и поддерживать хорошее кровообращение языка и горла с помощью специального упражнения.

Одним из важных элементов омовения перед молитвой (намазом) в мусульманской религии является очищением ротовой полости и в частности, зубов. Чистку зубов, полоскание ротовой полости с очищением языка надо производить не менее трех раз и перед каждой молитвой (их в день мусульманин выполняет пять раз): утренней на рассвете, полуденный, послеполуденный, вечерней и ночной перед сном. Это все введено почти тысяча четыреста лет тому назад. Наука и религия не отделимы. Да и к духовным высотам с зубной болью стремиться и сосредоточиться при совершении ритуала молитвы довольно трудно. Это понимали и, вообще, куда ни смотри, эта религия сама научно-обоснованная и призывает человека служить сохранению и упрочнению, созданного Природой с помощью Всевышнего, сложного механизма-организма Человека.

а. Зубы, к большому сожалению, могут болеть и умирать. Умирать намного раньше самого организма, совершенно от него независимых обстоятельств. Мы эксплуатируем их бездумно, грызем орехи, ломаем косточки, открываем бутылки, а некоторые "чемпионы" вытаскивают гвозди. Это еще не все факторы, отрицательно влияющие на них. Самое страшное для них наше настроение (хроническое недовольство, уныние, переживание, недостаточное питание) и атака миллиардов бактерий (впрочем, опасны не столько сами бактерии, сколько токсины и ферменты, выделяемые ими). Эти токсины и ферменты разрушают слизистую оболочку, и яды проникают в глубь пародонта. Некоторые из них разрушают и сам зуб, образуя бляшки, крепко пристающие к зубу и образующие кариес. В одном грамме бляшки содержится около 250 триллионов различных бактерий, которые создают довольно агрессивную среду, растворяющую эмаль. Эти костоеды образуют кариозные полости, в нише которых постоянно гниют остатки пищи, которые не только издают неприятный запах, но и создают условия для дальнейшей разрушительной работы, доходя до мягких тканей зуба. Если вовремя не запломбировать, то зуб умирает и остается одно – удалить срочно.

Даже в нормальных условиях на зубах постоянно образуется мягкий налет - смесь отмерших во рту клеток, различных микроорганизмов, белков, слюны. Образование этого налета у каждого человека происходит по-разному. Он появляется у всех "сам по себе" уже час- другой после чистки зубов. Он неплохо снимается при еде, особенно если грызть морковь, капусту, яблоки. А вот конфеты, пирожные, даже мягкий хлеб с маслом сами задерживаются на зубах, создавая благодатную теплую, влажную обстановку для микробов.

Йоги с незапамятных времен чистили зубы с помощью своеобразной зубной щетки, для чего они брали свежие веточки смоковницы (а для нашей местности можно веточки хвойных деревьев или дуба) длиной 15-20 см, диаметром – 4-5 мм. Один конец веточки разжевывают, пока не образуется нечто вроде мягкой кисточки. Такое жевание, продолжающееся 2-3 минуты, прекрасно укрепляет зубы.

Полученной "кисточкой" очищают зубы, попутно массируя десны. Движения производятся в основном по оси зуба, для нижних зубов преимущественно снизу вверх, для верхних-сверху вниз. Очищается как губные (наружные) стороны зубов, так и их язычные (внутренние) и жевательные поверхности. Особенно важно тщательно чистить внутренние стороны нижних резцов и верхних коренных зубов, так как поблизости открываются протоки слюнных желез и именно там чаще всего образуются бляшки. Такие палочки можно впрок летом готовить. При чистке зубов веточками зубная паста не нужна. В древесине содержатся многие необходимые минеральные соли и органические вещества, обеспечивающие обеззараживание полости рта и питание зубов. Да, не ошиблись, именно питание. Зуб наш-живой орган нашего организма, он постоянно обновляет свои ткани, для чего нужен материал. Правда, он поступает большей частью из организма, и частично из веществ контактирующих с зубом, прямо через его поверхность. И даже эмаль-самая твердая ткань человека, все время восстанавливает свой качественный и количественный состав.

Кто был в Мекке (Саудовская Аравия) знает, что арабы зубы чистят именно палочками, которые продаются у храма "Харам мечеть". Наряду со щетками-веточками йоги чистят зубы пальцами, применяя своеобразную пасту.

Рецепт пасты:

а Морскую соль следует измельчать, чтобы не было крупных комков.

Можно молоть в кофемолке. Можно использовать и обычную соль.

Кожуру от бананов сушат на открытом месте, разложив в 1-2 слоя. Она чернеет и через две-три недели горит почти без дыма. Можно сушить и в духовке. Сухие корки сжигают на газовой плите, прямо на решетке, с помощью двух вилок извлекают в миску. Измельчают, а не прогоревшие куски извлекают. Вместо кожицы

бананов можно использовать кожицу баклажанов.

Две части соли смешать с одной частью пепла от банановой (баклажанной) кожуры. Перемешивая, добавляют оливковое (подсолнечное) масло, чтобы получилась масса сметанообразной консистенции. Можно добавить порошок хвойного экстракта. Но хвойный экстракт в брикетах не годится.

О чистке зубов обычной щеткой и разными пастами и порошками не будем писать, т.к. это очень популярно объясняют по телевидению, да и в детстве нас учили. То, что щетки и палочки надо содержать в чистоте, вы сами знаете. И еще, чем бы вы не чистили зубы, надо чистить не менее 2-4 минут, т.е. здесь важен фактор не только чистки, но и массажа десен.

б) Очищение неба

Небо очищают из тех же соображений, что и язык. Ведь процессы разложения и всасывания на этих поверхностях могут идти весьма активно.

Обычно небо чистят сразу после языка. Для этого подушечкой большого пальца трут небо и промывают большим количеством воды. Все это занимает 20-30 секунд.

в) Очищение языка

На поверхности языка в верхней части ближе к основанию постоянно скапливаются наросты эпителия (маленькие сосочки), которые задерживают остатки пищи, некоторые компоненты слюны и другие вещества.

У идеально здорового человека интенсивно работает механизм самоочищения и язык всегда красный. При ослаблении же защитных сил корень языка, а иногда и вся верхняя сторона покрыты белым или даже желтовато-коричневым налетом. Такой налет -надежный индикатор здоровья (вернее болезни) и является отличной средой для развития бактерий, в процессе разложения которых образуются токсины, впитывающиеся в кровь, появляется плохой запах. Поэтому систематическое ежедневное удаление налета имеет большое значение для организма.

Чистить язык нужно каждое утро. Обычно это делают серебряной ложкой, можно использовать деревянную либо пластмассовую. Только не алюминиевую. Главное, после очищения не забыть ополоснуть ложку кипяченой горячей водой (приурочьте чистку зубов и языка повремени, когда обычно вскипает чайник). Как проводится чистка? Язык нужно высунуть как можно дальше, как бы стараясь достать им до подбородка. Затем отскоблите ложкой от корня языка к кончику, удаляя слизь и налет. Делайте это осторожно нежно, чтобы не повредить язык. Ухаживайте за языком как следует.

Завершить чистку желательно смазыванием языка оливковым или другим растительным маслом. Это легко сделать указательным пальцем, смоченным в масле. Если налет сразу не проходит, то можно чистить два раза.

г) Очищения горла.

Горло очищают путем полоскания подсоленной водой: 0,5 чайной ложки соли на стакан воды температурой 37-38 °С. В вашем ванном шкафчике должен всегда стоять стаканчик соли.

Пусть это будет красивый стаканчик, рука к такому потянется быстрее. Затем надо полоскать рот следующими лечебными отварами:

Мальва лесная (корень) 20 г Черника обыкновенная (ягоды) 20 г Солодка голая (корневище) 100 г Смешать все травы. Кипятить 50 граммов смеси в литре воды 10 минут, дать отвару настояться в течении 10 минут. Процедить отвар и обработать полость рта нужно 4 раза в день после каждой еды. Очень хорошо еще выполнить упражнения для языка, которые укрепляют мышцы языка и шеи. Оно называется "замок языка" или "блок языком". Упражнение вызывает усиленную циркуляцию крови в области языка и горла, что способствует очищению этих частей тела от налета, нормализации работы слюнных желез и околоушных и подчелюстных лимфатических узлов.

Выполняется замок в два приема, стоя или сидя с прямой спиной.

Техника выполнения:

Выпрямить голову и выгнуть язык назад, упереться им в небо, напрягая язык давить, им на небо 5-10 секунд.

Расслабить язык.

Наклонить голову, упереться подбородком в ямку между ключицами. Открыть рот и вытянуть язык как можно больше вперед. Удержать его вытянутым, с напряжением, в течении 5-10 секунд. расслабиться и поднять голову. Выполнять раз в день утром примерно от 3 до 6 раз подряд на весь процесс уходит 1-2 минуты. После всех процедур неплохо на 30-60 секунд подставить рот широко открытым солнечным лучам. Дышать в это время надо через рот.

Гигиена глаз, носа, ушей, волос, кожи головы и тела.

У тяжелобольных часто появляются выделения из глаз, склеивающие ресницы и мешающие смотреть. Таким образом, необходимо ежедневно промывать глаза стерильными марлевыми тампонами, смоченными в теплом 3%-растворе борной кислоты, или же применять ванночки из трав.

Настои

Ромашку (все растение)-5граммов залить 0,5 л кипящей водой, настоять 15 минут и процедить.

Донник лекарственный (все растение) -35граммов залить 0,5л.

кипящей воды, настоять 10 минут и процедить

3. Бузину черную (цветы) -25граммов залить 0,5л. кипящей воды, настоять 15 минут, процедить.

Все эти настои промывают и лечат глаза.

Отвар:

Василек синий(цветки) 25граммов кипятить в 0,5л. воды в течении 3 минут, процедить и промывать глаза.

Чистка глаз: для профилактики заболеваний.

Чистку глаз можно проводить несколькими способами. Способ 1- й- с помощью чайной заварки. Лучше использовать свежую заварку чая. Протирать глаза следует ваткой, смоченной в заварке, от внешнего угла глаза к внутреннему. Способ 2-й- с помощью свежей урины. Используя свежую урину свою или ребенка до 10 лет, или беременной женщины, протрите глаза ваткой, смоченной в урине, от внешнего угла к внутреннему. Затем закапывайте урину в глаза по 2 капли в каждый. Способ 3-й- с помощью ромашки аптечной. Настоять час, процедить через сито. Полученным настоем промывать глаза. Старайтесь производить чистку в то время года, когда глаза воспаляются. У большинства из нас это происходит во время простудных заболеваний.

] / Очищение гайморовых и лобных пазух от слизи, очищение носа.

Нос и придаточные (гайморовы) пазухи выполняют дыхательную, защитную, обонятельную и резонаторную функции. Придаточных пазух носа четыре пары: гайморовы, лобные,

основные и решетчатые. Лобная пазуха расположена в лобной кости, ее объем в среднем 3-5 квадратных см, через узкий канал-лобно-носовое соустье-она сообщается с полостью носа (в среднем носовом ходе). Нижняя стенка лобной пазухи служит верхней стенкой глазницы. Ниже расположены решетчатые пазухи, граничат с внутренней частью глазницы, а сверху тонкой костной пластинкой отделены от мозга. Есть еще основная пазуха, лежащая глубоко в теле основной кости черепа. Она граничит с жизненно важными образованиями: сонной артерией, венозной пазухой, глазным и тройничным нервами. Основная пазуха и часть решетчатой открываются в верхний носовой ход.

Гайморовы пазухи самые большие, объем каждой из них около 30 см<sup>3</sup>. По форме они напоминают трехгранную пирамиду. Самой важной является ее внутренняя стенка, граничащая с полостью носа, где и располагается отверстие в средний носовой ход носовой полости. Дно гайморовой пазухи очень близко к корням задних верхних зубов (к первому и второму).

Полость носа выстлана слизистой оболочкой, покрытой мерцательным эпителием, реснички которого ритмически волнообразно колеблются. В верхней части находятся рецепторы обоняния, а остальная часть называется дыхательной. Придаточные пазухи носа также выстланы слизистой оболочкой.

Нос является одним из важных частей организма, который выполняет большую работу по снабжению организма кислородом. Вдыхаемый воздух, проходя через полость носа, очищается от частиц пыли. Крупные частицы пыли задерживаются волосками, растущими у входа в полость носа. Часть пылинок и микробов, проходя с током воздуха в извилистые носовые ходы, оседают на слизистой оболочке, покрытой слизью. Безостановочные колебания ресничек мерцательного эпителия выводят из полости носа в значительной степени обезвреженные от микробов специальным веществом, заложенным самой Природой, слизь с инородными телами в носоглотку, которая затем отхаркивается или проглатывается. Поэтому необходимо содержать носоглотку и пазухи в чистоте. Холодный воздух, проходя через узкие и извилистые носовые ходы, согревается и увлажняется слизистой оболочкой, которая богата снабжена кровью. Там же находятся обонятельные нервы, позволяющие различать разнообразные запахи. Если нос не содержится в нормальном состоянии и затруднено дыхание через нос, тогда приходится дышать через рот. Неочищенный и холодный воздух проникает в носоглотку, гортань, трахею, бронхи и т.д. в дыхательную систему, минуя нос. В результате создаются условия для развития воспалительных процессов в различных участках дыхательного тракта (бронхит, ларингит и т.д.). Затруднение дыхания или отсутствие носового дыхания отрицательно сказывается на обонянии, на голосовых связках (гнусавят), в ткани организма доставляется меньше кислорода. Длительное дыхание через рот, особенно в детском возрасте, влечет за собой изменение скелета лица и грудной клетки, неправильно растут зубы, наблюдается расстройство памяти, слуха.

Поэтому, очевидно, в ритуальном омовении перед молитвой (намаз), которую выполняют мусульмане 5 раз в сутки, одним из важных элементов является очищение носа (во многих местах писаний сказано о важности этой процедуры). При сморкании в каждую половину вдыхают воду с правой ладони и сморкают с помощью левой руки, закрывая другую ноздрю, чтобы слизь из носа не попадала в евстахиеву (слуховую) трубу и среднее ухо, тем самым предупреждая воспаление среднего уха. Детям, которые не умеют еще самостоятельно сморкаться, очищать нос от слизи нужно влажным тампоном-жгутиком. Очищение лобных и гайморовых пазух от слизи производится следующим образом.

Для того, чтобы очистить гайморовы и лобные полости, надо сначала сделать смягчения – прогреть голову любым способом и не один раз. Лучше всего это хорошо сделать местными паровыми и

водными ваннами.

Процедура длится 5 минут, а затем необходимо ополоснуть голову прохладной водой. Желательно сделать серию таких прогреваний 3-5 раз, чередуя их с прохладными оплакиваниями.

Затем требуется промывание носоглотки такой жидкостью, которая растворяла бы и вытягивала все загрязнения. Наилучшей и наиболее доступной является собственная урина в теплом виде. Ее можно заменить морской водой и просто соленым раствором.

Процедура промывания делается так: закрывайте одну ноздрю, а другой засасывайте жидкость внутрь носовой полости и выплевывайте через рот. Затем ту же процедуру повторите с другой.

Эти процедуры нужно проводить до полного очищения головы и возвращения нормальных сенсорных ощущений: зрения, слуха и особенно обоняния. Для профилактики и лечения можно самим приготовить лекарство Витон, очень эффективное при скоплении гноя в лобных пазухах – гайморите, фарингите, аденоидах, полипах и др. заболеваниях носоглотки.

1/3 объема сосуда засыпьте смесью сухих трав мяты, табака нюхательного, эвкалипта в равных количествах. Залейте оливковым (подсолнечным) маслом. После 10-20мин. настаивания смесь станет зеленой или коричневой. Хранить в темном месте. Закапывать пипеткой 20-25 капель в каждую ноздрю предварительно опрокинув голову. И после закапывания тоже остаться в таком же положении около 3-х минут, чтобы витон мог просочиться через костную пористую перегородку в лобные пазухи и произвести нейтрализацию скопившихся в них токсических веществ, поступающих туда из всех отделов мозга, после чего они легко выводятся через пористую перегородку в носовую полость.

Напоследок хотим порекомендовать дышать всегда носом. Йоги говорят, что "дышать ртом – это все равно, что есть носом". В этой шутке содержится немалая доля истины, т.к. хорошо очищенный нос обеспечивает полноценное дыхание, свободно перемещая воздух через очищенную полость носа рефлекторно тонизирует и успокаивает нервную систему, способствует концентрации внимания, предупреждая такие заболевания, как тонзиллит, синусит, дифтерия, детский паралич, корь, скарлатина, ревматизм и др.

У йогов есть интересная методика промывания носа и придаточных пазух. Эта процедура называется "Джала-нети". Надо готовить тазик, чайник заварочный объемом не менее двух стаканов. Воды (кипяченной и остуженной) полный чайник, температура 37-38 °С и добавить одну чайную ложку поваренной соли. Тщательно перемешать. Наклонитесь над тазиком, голову поверните влево так, чтобы левое ухо было направлено вниз, и вставьте носик чайника в правую ноздрю.

Через несколько секунд вода начнет вытекать из левой ноздри. Дыхание спокойное, через рот.

Израсходовав половину воды, продуйте нос, сделав несколько резких выдохов через нос. Затем поверните голову вправо и сделайте процедуру, вставив носик чайника в левую ноздрю. Затем надо как следует продуть нос, слегка поворачивая голову влево и вправо. Сморгаться и использовать носовой платок при этом не рекомендуется.

При заболеваниях простудных, ринитах, синуситах и других хорошо проводить процедуру "Джала-нети" с настоем трав антисептическими и ароматическими свойствами (мята, зверобой, душица, ромашка и др.).

#### Гигиена уха

Природа сама позаботилась о гигиене уха с помощью серы. Сера, перемещаясь, чистит ухо. Состояние уха удивительным образом отражается на общем здоровье. Например, если повышается давление серы на барабанную перепонку, то возможно головокружение.

Внешнее ухо (ушную раковину) лучше всего помять рукой, вращая его во все стороны, оттягивая вниз, вперед, заставляя ушную серу и остатки ее передвигаться и выходить наружу. Хорошо в комплекс утренней гимнастики включить такие упражнения для внешнего уха.

Протереть возвышение за ухом вверх-вниз 8 раз.

Загнуть ушную раковину сзади наперед 8 раз.

Вращать козелок по часовой стрелке 8 раз.

Оттянуть вниз мочку уха 8 раз.

В неменьшем внимании и уходе нуждается слуховой канал. В здоровом ухе сера не собирается. Местная же ушная боль, зуд, раздражение или воспаление канала не только может быть легко предупреждено, но даже излечено небольшой ежедневной заботой об этом органе. Ушные капли размягчают серу, могут увеличить ее массу и усилить давления, не принеся никакой пользы.

Ежедневная чистка ушной раковины заключается в орошении отверстий и в омовении внешней части обыкновенной водой. Об этом хорошо сказано в рекомендациях омовения перед ритуальным мусульманским намазом пять раз в сутки. Указательный палец нужно вставить в ухо и медленным движением из стороны в сторону с легким нажимом им на стенку удалить серу, сухие отмершие клетки и пыль, накопившуюся за день.

При наличии воспалительных процессов в среднем ухе следует закапывать витон (описание найдете в разделе по уходу за носоглоткой) в уши несколько раз в день по 2-3 капли, а затем вложить в ухо вату. Это можно делать и для профилактики перед сном.

Очистка волос и кожи головы

"Большое значение имеет уход за волосами. Это не только красивые волосы, но и хорошее самочувствие. Надо их держать в чистоте. Волосы лучше всего мыть в горячей воде, она хорошо промывает кожу головы, расширяет кровеносные сосуды, усиливает прилив крови, способствует улучшению роста волос.

Сухие волосы полезно перед мытьем головы намазать касторовым или растительным маслом и повязать на ночь полотенцем. На следующий день мыть голову. Несколько способов чистки волос:

Полезно мыть голову с помощью поваренной соли. Раз в неделю мойте голову теплой водой и натирайте горстями поваренной соли в течение 15 минут. Прополощите голову этой же водой. Выполнять процедуру следует в течение 6 недель, через год ее можно повторить.

С помощью настоя шелухи репчатого лука. Шелуху репчатого лука (25 граммов) настоять в 0,5 литра кипятка в течение 15 минут. Вымыть голову, после чего как следует втирать луковый отвар в корни волос. Эта процедура лучше других чистит кожу голову от старого слоя кожи, укрепляет корни волос, очищает от перхоти.

Очень полезно расчесывать волосы жесткой щеткой. Это способствует приливу крови к корням волос, освобождает волосы от пыли, придавая им шелковистость. Расчесывать надо от периферии к затылку. Для поддержания волос в здоровом состоянии, перед каждым мытьем волос рекомендуется проделывать массаж, кончиками пальцев рук, усиливая деятельность сальных желез. Массировать надо мокрыми руками со лба к макушке и назад. Эту процедуру не менее трех раз при омовении перед ритуальным намазом рекомендует мусульманская религия. Для освобождения головы от мертвых волос и поддержания волос в здоровом состоянии надо выполнить натягивание волос, захватив кистью руки большую прядь волос со стороны лба держать ее в направлении назад, пропуская их сквозь пальцы, потом другую и т.д.

Гигиена кожи

Мыться с мылом в теплой ванне следует один раз в неделю. После ванны принять холодный душ, который способствует закаливанию. Продолжительность его постепенно можно довести до 2 мин. В заключение процедуры выпейте 1-2 чашки прохладной (но не холодной) воды и ложитесь в постель, максимально расслабившись. Прохладную ванну (до температуры тела) можно принимать 1-2 раза в неделю в бассейне – прекрасное средство для само расслабления, регуляции кровообращения и поддержания гибкости тела. Холодную ванну (душ) нужно принимать каждое утро после пробуждения. Если нет душа, обливаться. Холодный душ или

обливание дает эффект закаливания, но приступать к этой процедуре следует осторожно, т.к. с непривычки можно простудить мышцы и легкие.

Холодные обливания, или ванны надо начинать принимать летом в жару. Даже в жару следует быть осторожными. Надо приступать к этим процедурам по следующей схеме:

Утром после утренних гигиенических процедур надо проводить обтирание вафельным полотенцем, смоченным в холодной воде. Надо обтирать тело до покраснения, 5-6 минут. Это нужно делать три дня подряд.

Затем, на четвертый день с ночи наберите ведро воды и утром обливайте себя этой водой комнатной температуры. Сразу же надо натереть тело вафельным полотенцем (сухим) до покраснения тела. Такие процедуры надо делать неделю подряд.

Утром набрать воду, оставить пока вы приводите себя в порядок, завтракаете и убираетесь, т.е. почти час. И перед уходом на работу или сразу перед другими домашними делами, обливаете себя этой водой. Вытереться насухо и одеться. Эти обливания тоже проводить 5 дней.

После 15 дней подготовительной работы можно смело приступать к холодным обливаниям. Холодные ванны принимать нежелательно, особенно женщинам, т.к. можно простудить гениталии и почки.

Теплый душ надо принимать через полчаса после физических упражнений, чтобы смыть пот. Обтирание производится ежедневно перед гимнастикой. Энергично разотрите тело мокрым полотенцем, либо мокрое тело сухим полотенцем.

Есть очень интересная, так называемая "Сауна йогов". Смажьте все тело, включая голову, лицо и волосы касторовым или растительным (оливковым и др.) маслом, затем втирайте его в течение 10-15 минут прогрейтесь у обогревательного прибора либо на солнце. Смойте масло мылом и шампунем. После удаления масла с тела начинается обильное потоотделение, а кожа становится здоровой и эластичной. Затем погрузитесь в горячую ванну до подбородка и полежите в ней 15-20 мин, в течение которых растирающими движениями массируете мышцы, сухожилия и суставы. Завершите Холодным душем. Желательно в неделю 1 раз или в две недели один раз.

Солнечные ванны желательно делать, с утра до 9 часов и вечером после 16 часов.

#### Гигиена пищеварительной системы

В восточной медицине основой всех заболеваний (диабет, астма, атеросклероз, остеохондроз, головные боли, уже не говоря о язвах, колитах, гастритах) считают нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта. Причин великое множество, сбой в системе восприятия, всасывания, усвоения и удаления, затрудняющие освобождение организма от шлаков, обусловленные разрушением со временем (после 20-30 лет) в кишечнике полезной микрофлоры. Постоянные запоры могут способствовать таким заболеваниям, как аппендицит, хронический тонзиллит, ангина, варикозное расширение вен, артрит, ревматизм, гипертония, заболевания почек и т.д. Поэтому очень важна гигиена желудочно-кишечного тракта, очищение желудка и кишечника. Есть много способов очищения желудка, которые имеют не столько гигиеническое, сколько лечебно-профилактическое значение. Хотя для большинства из нас очищение желудка ново, йоги и шаманы с незапамятных времен применяют эти процедуры для здоровых и для больных.

В животном мире очень хорошо поставлен Природой вопрос очищения желудка. Животные при разных болезнях и отравлениях, находят нужную траву, инстинктивно вызывают рвоту. Древние индусы заметили, что тигр имеет привычку отрывивать излишки пищи. Он, как мы знаем, является одним из сильных животных. У индусов так и называется метод очищения желудка "метод тигра". Это, когда при переедании спустя 2-3 часа после приема пищи вызывают рвоту, т.к. оставлять лишнюю пищу в желудку плохо. Есть еще "способ слона". Это когда через 2-3 часа после еды или с утра натошак выпить два-три стакана и более воды пока

желудок не наполнится и затем вырвать. Тут техника посложнее, вода берется сырая (отстоянная), талая или кипяченая. Для лучшего оттока желчи рекомендуется пить солевой- содовый раствор. На литр воды 1 столовая ложка соды и 1 столовая ложка соли. Надо немного подождать, помассировать желудок, делать вытягивание один-два раза и вызвать рвоту, пока вся вода выйдет. Очень часто слизистая желудка бывает покрыта довольно устойчивой пленкой из отходов пищи, веществ желудочного сока и продуктов жизнедеятельности микробов. Она начинает отмываться через несколько дней практики, особенно если применять соле-содовый раствор. После промывания следует есть немного хорошо разваренного риса или выпить пол-стакана теплого молока. Рис можно заменить овсяными хлопьями "Геркулес". Кушать можно не ранее чем через 5-6 часов. Очень хорошо после такого промывания прогуляться, но это могут только очень сильные и тренированные люди.

#### Очищение кишечника

Мы уже ранее говорили и приводили фрагменты из Евангелие о необходимости очищения кишечника. В кишечнике у нас есть нисходящий отдел толстого кишечника и восходящий отдел тонкого кишечника. Очищение этих двух отделов надо проводить грамотно. В результате запоров нарушается обмен веществ, образуются полипы, их наличие в кишечнике можно определить по висячим соскообразным маленьким родинкам. Такие полипы переходят со временем в доброкачественные новообразования, которые иногда и переходят в злокачественные. От такой угрозы и от этих родинок можно избавиться народными средствами. От полипов – очищения кишечника, а от родинок чистотелом.

У йогов промывание всего желудочно-кишечного тракта называется способом раковины.

Древними индусами было подмечено, что перелетные птицы ибисы возвращается к берегам родной реки в состоянии крайнего измождения. Их долгий путь лежит через пустыню, и после перелета они страдают от усталости и жажды. Однако ибисы, прежде чем напиться, набирают клювом воду и впрыскивают ее в задний проход. Почти сразу происходит очищение. Они эту процедуру делают несколько раз подряд. После этого они немного отдыхают. Только после всего этого пьют воду и едят. Они на глазах преображаются. Жрецы, наблюдавшие этот феномен мудрой Природы, решили, что болезненное состояние птиц вызвано не столько жаждой и голодом, сколько поеданием непривычной пищи вовремя перелета. Йог Рамачандре пишет: "Таким образом был сооружен первый прибор, нечто вроде шприца из тростника, с помощью которого стали впрыскивать теплую речную воду в кишечники стариков, страдавших запорами. Результаты были прямо чудесные: старики становились снова молодыми, менялись и начинали принимать активное участие в общественной жизни. Слух об этом распространился по всем окрестностям, и из других племен стариков приносили на плечах, чтобы подвергнуть их чудодейственному лечению, и, как рассказывают, старики после спринцевания уходили без посторонней помощи."

Теперь после стольких доказательств пользы и необходимости очищения кишечника, перейдем к очистительным процедурам.

Надо иметь приспособление для клизм, а если специального аптечного клистира нет, можно самым приспособить для этого шланг резиновый толщиной в палец, бутылку полиэтиленовую из-под напитка или воды емкостью в два литра, она может быть использована как кружка Эсмарха. Для этого надо срезать дно, на краюшке сделать дырочку для подвешивания, а в пробке сделать дырочку чуть меньше толщины шланга, чтобы она плотно вошла в бутылку. И готов аппарат для клизмы. Наконечников никаких не надо.

## **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.