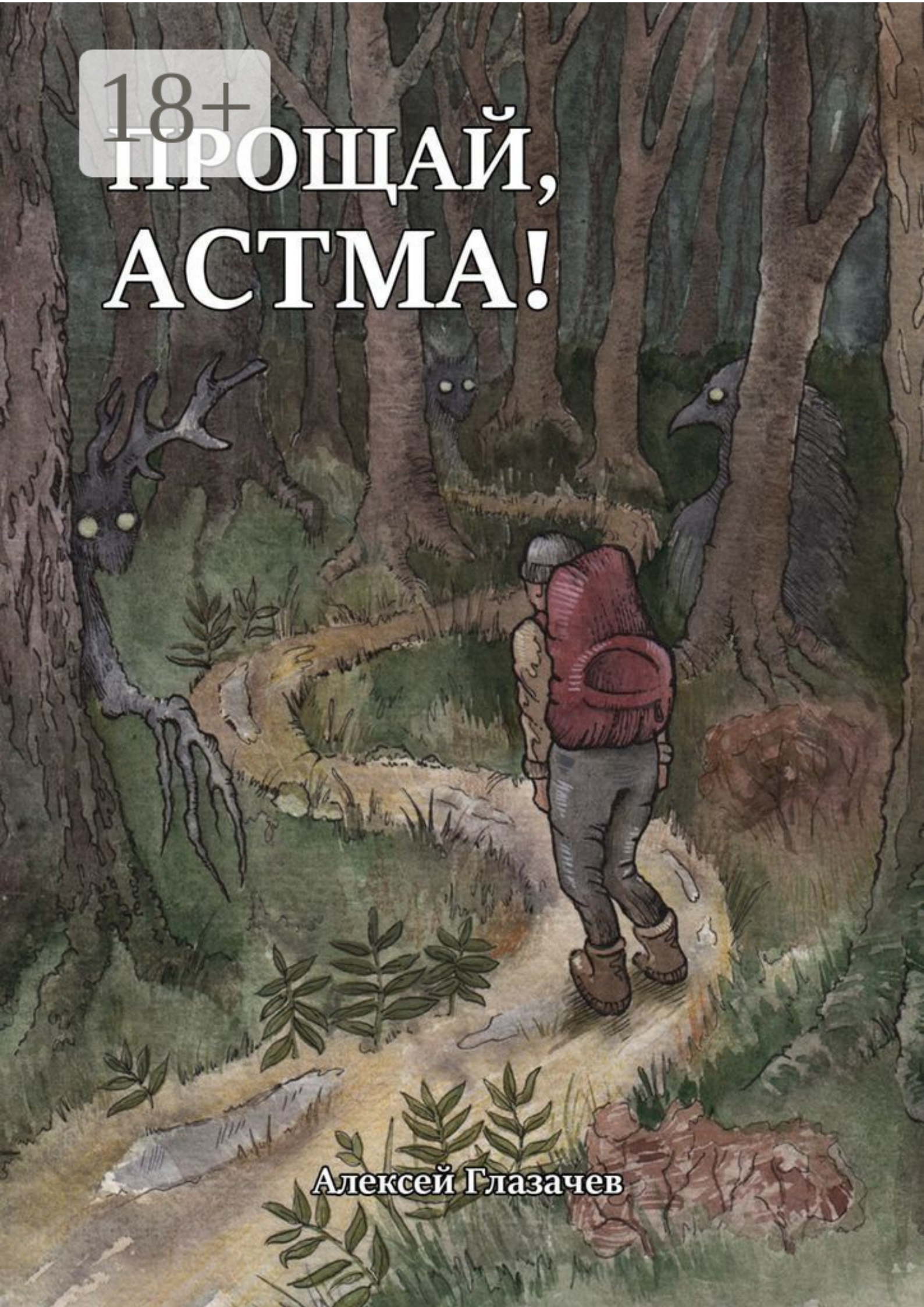


18+

# ПРОЩАЙ, АСТМА!

An illustration of a hiker with a red backpack and a hat walking away on a dirt path through a forest. The path is illuminated by a flashlight beam. In the background, several dark, glowing creatures with yellow eyes are visible among the trees. The style is a watercolor-like illustration with dark outlines.

Алексей Глазачев

Алексей Глазачев

**Прощай, астма!**

«Издательские решения»

**Глазачев А. М.**

Прощай, астма! / А. М. Глазачев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-983073-9

В своей новой книге я описал и обобщил собственный опыт избавления от астмы и атопического дерматита. Простая поездка в лес с палаткой превращается в путешествие к глубинам своего «Я» и поиску ответов на самые важные вопросы. Внутри книги вы найдёте мои варганные композиции, которые можно прослушать прямо во время чтения.

ISBN 978-5-44-983073-9

© Глазачев А. М.  
© Издательские решения

## Содержание

Введение	7
День первый. Решение	13
День второй. Травница	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Прощай, астма!

## Алексей Михайлович Глазачев

© Алексей Михайлович Глазачев, 2020

ISBN 978-5-4498-3073-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие врача.

Дорогой читатель! Мы с Алексеем знакомы уже много лет, и за все это время он не перестаёт удивлять меня глубиной своих интересов и широтой познания: специалист в вопросах надёжности техники, переводчик с древних языков обрядовых и ритуальных текстов, создатель оригинальной методики мантической работы с подкорковыми структурами и глубинными пластами психики, автор очень красивых литературных зарисовок, неутомимый путешественник и любопытнейший исследователь, настоящий друг и товарищ.

Книга в увлекательной и готовой к практическому освоению форме повествует о методе гарантированного избавления от любых проявлений астмы и аллергии, дерматита. Я намеренно пишу «избавления от проявлений», а не исцеления и выздоровления, как можно было бы ждать, ибо с точки зрения официальной медицины выздоровление от этих недугов невозможно, реальна ремиссия, затишье, причём она может быть пожизненной.

Как альтернатива далеко не безвредным средствам инъекционной и ингаляционной гормональной терапии, антигистаминным препаратам и иммуносупрессантам, предложенные Алексеем методы сочетания психотерапевтической, закаливающей, фитотерапевтической и кинезотерапевтической регуляции, лечебного голодания, аутогенной тренировки и дыхательной гимнастики, о которых пишет автор, – несомненно, настоящая находка для страдающих от этого недуга людей.

Также метод высокоэффективен для устранения проявлений вегетососудистой дистонии, псориаза, себореи и многих других кожных, аутоиммунных, бронхолегочных, сосудистых проблем, несмотря на то, что в данном произведении они не освещаются.

Остаётся пожелать тебе, дорогой читатель, скорее перевернуть первую страницу этой удивительной книги и сразу же брать на вооружение себе предложенную методику.

– выпускник первого медицинского университета им. И. М. Сеченова, врач восстановительной медицины, невролог [Алексей Маматов](#)



## Введение

Меня зовут Алексей Глазачев, а это моя личная история избавления от астмы и дерматита. Кому-то я известен как специалист по надёжности техники. Кому-то – как специалист в области рунического искусства, консультант, тренер, преподаватель. Кому-то – как варганист, рассказчик, походник. И это нормально. Спросите сами себя, а кто я? Вы также обнаружите у себя массу ролей и личин. Например, я – москвичка, учительница, мать, жена, любительница испанской кухни и многое-многое другое.

Раньше была у меня ещё одна личина: астматик, аллергик. К счастью, последние пять лет она меня покинула и я нисколько по ней не скучаю.

Все описанные в книге методики и средства по избавлению от астмы и дерматита были опробованы лично на мне, а также на нескольких моих учениках, которые оказали мне честь своим доверием. Я считаю, что предлагаемая мной техника избавления от этих болячек действенная и безопасная. Тем не менее я призываю вас не слепо доверять мне, врачу, коучу, психологу, карьерному консультанту, ещё кому-то, а в первую очередь руководствоваться своим чутьем и здравым смыслом.

Возможно, предложенные мной методы вызовут у вас ухмылку, неверие в их эффективность и отрицание моего опыта. Особенно это вероятно, если вы врач или как-то иным образом связаны со сферой здравоохранения. Что же, это нормально, я не червонец, чтобы всем нравиться и всем угодить. Я признаю ваше право на собственное мнение. Но попрошу вас не судить о всей книге, пока вы её не дочитаете до конца. И если хотя бы одно предложение из прочитанного вам пригодится, – всё было не зря.

Мне сразу необходимо объяснить. Я глубоко уважаю профессию врача и официальную медицину, которая ежедневно спасает тысячи жизней. Поэтому я никогда не скажу, что все врачи – дураки, ничего не знают и лишь одному мне открылась истина. Конечно, нет, тем более что один мой хороший друг – именно врач.

Но врачи – это в первую очередь люди, а люди бывают разные. Бывают хорошие, врачи от Бога, подвижники, светила. А бывают другие, которые свято верят только в официальную науку и официальную медицину и яростно отрицают и порицают все альтернативные, народные, немедикаментозные, традиционные методы лечения. Тогда, скорее всего, нам с вами не по пути и можем не тратить время друг друга. Вряд ли мы с вами убедим друг друга в своей правоте. Просто пожелаю вам мира и здоровья. Для всех остальных, кто знает, что в мире есть что-то большее, что, как известно, «ни выпить, ни съесть», – вот моя рука. Пойдём вместе, дорогой читатель, в мир без астмы, аллергии, дерматита и прочих неприятных словечек.

Чтобы вы лучше себе представляли мой опыт, расскажу о себе. Впервые с астмой я столкнулся в возрасте 13 лет. Я даже не понял, что тогда произошло. Просто однажды ночью мне стало невероятно трудно дышать. Родственники подумали, что у меня какая-то разновидность ОРВИ или ОРЗ, и начались обычные в таких случаях препараты от больного горла, кашля, чай с мёдом, компрессы, ингаляции над картошкой и так далее. Ожидаемо, ничего из этого мне не помогло. Не знаю, почему мне тогда не вызвали скорую, потому что я буквально задышался, да и вряд ли уже когда-нибудь узнаю.

Когда мои приступы удушья повторились и на следующую ночь, а потом ещё раз, мы наконец-то сходили к врачу, где я впервые услышал это странное слово – астма. Мне прописали безумно горький эуфиллин (до сих пор во рту выделяется слюна от одного этого слова) и вентолин для купирования приступов.

Астма проявилась практически сразу после удаления аденоидов. Это только сейчас, в последние годы, в отечественной медицине робко пробивается мнение, что их не нужно удалять всем поголовно (так же, как аппендикс американским военным во Вьетнаме) и что они

имеют свою, в том числе защитную функцию в организме. В 1999 году аденоиды удаляли без лишних раздумий. Сейчас сложно сказать, что было бы, если бы аденоиды не удаляли, была бы у меня астма или нет, но всё это сослагательное наклонение, которое история, как известно, не терпит.

Жизнь стала довольно неприятной, а если честно, – очень тяжёлой. Приступ астмы мог застать меня практически в любом месте и в любое время. Вдохнул холодного воздуха, побегал чуть быстрее, чем обычно, понервничал, и всё – готово, доставай ингалятор и радуйся, если ты его не забыл дома. Бывало и так, что ингалятор не снимал приступ либо снимал его очень-очень долго.

Кстати, именно тогда, в 13—14 лет, я впервые отметил для себя связь между своим настроением, уровнем спокойствия или беспокойства и возникновением астматического приступа. А ещё оказалось, что, когда у меня ингалятор просто лежит в рюкзаке или куртке, приступы происходят реже, чем когда я забывал ингалятор дома и начинал из-за этого переживать.

Примерно тогда же, лет в 13—14, я начал ходить на дополнительные занятия по английскому языку. В частности, однажды мы читали и переводили рассказ про двух мужчин, поехавших в командировку и заночевавших в одном гостиничном номере. И вот, среди ночи один хрипит другому: «Окно, открой скорее окно, у меня астма, приступ, я умираю!» Другой в темноте нащупывает стекло, но никак не может найти ручку. А свет тоже не включается. В итоге мужчина берет первый попавшийся предмет и разбивает стекло. Астматик благодарит и мирно засыпает. Наутро они видят закрытое окно и разбитое зеркало. Всё это начинает наводить меня на мысли, что моя болезнь таит в себе некую тайну, загадку.

Но нет и худа без добра. Именно благодаря астме я не пошёл в армию и получил военный билет. Кто-то скажет, что это неправильно, но я позволю себе напомнить, что это были ещё те годы, когда служили по два года и далеко не все призывники возвращались домой живые и с полным набором рук и ног.

Оглядываясь назад, я понимаю, что моя болезнь стала для меня инициатором, подвигла меня на поиски лечения, повлияла на моё развитие и на жизнь в целом. В эзотерике существует понятие «чёрный учитель» – человек, который своими поступками или словами причинил нам боль, разрушил наш мир, но заставил нас меняться и развиваться. Что же, я смело могу назвать астму моим чёрным учителем. Не было бы её, скорее всего, не было бы в моей жизни ни варгана, ни рун, ни походов, ни посиделок у костра, ни волнующих встреч, воспоминания о которых бередают душу и заставляют сердце биться чаще.<sup>1</sup>

Поэтому позволь, во-первых, обратиться к тебе на «ты», дорогой читатель. Как к другу, товарищу, собрату по болезни. Во-вторых, позволь дать тебе первый совет. Прими свой недуг как своего учителя. Не нужно всякого вот этого «возлюби свою болезнь», чего там любить? А вот принять свою проблему со здоровьем, как то, что поможет тебе стать лучше (как минимум стать здоровым), – хорошо и правильно.

Я начал практиковать различные техники дыхания, учился собирать и заваривать целебные травы, работать со своим подсознанием. Я пробовал и подбирал всё, что могло бы помочь мне избавиться от астмы. На этом пути были и победы, и разочарования, но в итоге всё выстроилось в одну систему. Квинтэссенция моего опыта описана в этой книге. Я постарался максимально упростить работающую схему и для экономии вашего времени не стал писать про те методы, которые мне никак не помогли, – такие, как, например, лечение пиявками и иглотерапия. Никакого или почти никакого лечебного эффекта не было от исключения или добавления разных продуктов питания, использования разных типов диет, таких как палеодиета, кетодиета, питание по группе крови и т. д. Возможно, у вас они работают и приносят радость от жизни, но на себе я этого не ощутил.

---

<sup>1</sup> Варган – музыкальный инструмент, один из древнейших в мире.

Прошло ещё немного времени, я уже начал забывать про астму, но тут приключилось новое. В 2014 году меня атаковал свирепый атопический дерматит. Неудивительно, эти болезни часто идут вместе. Все мои руки, особенно локтевые сгибы, плечи, предплечья, были разодраны до крови, покрывались мелкой коркой и постоянно, нестерпимо, невероятно чесались. Гормональные средства и мази давали эффект, но буквально на несколько дней, и всё повторялось по новому кругу. Мне даже казалось, что после мази я чешусь особенно сильно.

Я ходил к врачу, который радостно сообщил мне благую весть: «Ваша болезнь официально неизлечима. Можем предложить вам, уважаемый, поддерживающую гормональную терапию». То же самое мне сказал другой врач. А потом ещё один. И ещё. Будь я другим человеком, возможно, сложил бы лапки, сдался и отдался в жадные лапы платных клиник. Но в то время я уже многое знал, практиковал, сам проводил оздоровительные семинары и вебинары, а главное – победил астму. А значит, справлюсь и с дерматитом, сказал я себе. Справился примерно за полгода. И свой опыт также передам на следующих страницах. Я люблю науку, но лишь хочу напомнить, что всегда есть и другое мнение.

1. Камни с неба падать не могут, им там неоткуда взяться! (Парижская Академия Наук о метеоритах, 1772 г.)

2. Летательные аппараты тяжелее воздуха невозможны! (Лорд Кельвин – физик, президент Королевского Научного Общества, 1895 г.)

3. Теория Луи Пастера о микробах – смешная фантазия. (Пьер Паше – профессор университета Тулузы, 1872 г.)

Сейчас про это мало кто вспомнит, но в XIX веке смертность при родах в родильных домах была выше, чем в поле, в дороге. Женщины отказывались рожать в больницах. Причиной частых смертей женщин при родах было несоблюдение элементарной гигиены. Врачи просто не мыли руки.

То, что немытые руки врача и смерти при родах связаны друг с другом, впервые в середине XIX века предположил акушер Игнац Земмельвейс, работавший в Будапеште. Он заметил, что врачи больницы часто приходили принимать роды прямо из секционного зала, где вскрывали трупы. Причём руки после работы с трупом почтенные доктора того времени не мыли, а просто наскоро вытирали тряпкой и скорее шли принимать роды.<sup>2</sup>

Неудивительно, что сами врачи заносили в половые пути женщин болезнетворные микробы, которые оказались на руках от исследуемых трупов. Соответственно, эти микробы попадали в родовые пути и вызывали «родильную горячку». Чтобы искоренить эту страшную проблему, Земмельвейс обязал весь персонал больницы перед приёмом родов не просто мыть руки, а обеззараживать их методом окунания в раствор хлорной извести.

То есть делать очевидные, с нашей современной точки зрения, вещи. Благодаря такому нововведению Земмельвейса смертность матерей и детей снизилась в 7 раз – с 18% до 2,5%. После полученного блестящего результата Игнац Земмельвейс в 1861 году опубликовал свои выводы в отдельном научном труде. Но директор больницы, где работал блестящий доктор, посчитал публикацию доносом и уволил учёного, несмотря на то, что смертность среди родильниц и младенцев действительно резко снизилась благодаря дезинфекции рук перед приёмом родов. «Научное» сообщество того времени осмелело идеи Земмельвейса, хотя они были блестяще и однозначно подтверждены практикой. И во всем мире акушеры продолжали принимать роды грязными руками, а матери и младенцы умирали от сепсиса. Земмельвейс обманом был приведён в сумасшедший дом, где и скончался.

Вот вам и официальная, «научная» медицина. Вы думаете, что сейчас она не такая? Что это пережитки прошлого и подобная история никогда не повторится?

---

<sup>2</sup> [https://ru.wikipedia.org/wiki/Земмельвейс,\\_Игнац\\_Филипп](https://ru.wikipedia.org/wiki/Земмельвейс,_Игнац_Филипп)

Я надеюсь, что пройдёт десять, пятнадцать, может быть, двадцать лет и описываемые мной ниже практики не будут восприниматься как мракобесие, а будут служить на благо и здоровье человека.

Ещё раз очень кратко. Врачи – молодцы, но не все. Астму, аллергию, дерматит можно победить без ингаляторов и гормонов. Ты, дорогой читатель, мне очень дорог, но за твою жизнь и здоровье я ответственности не несу. Так же, как и за твой успех, твою удачу и твоё счастье. Её несёшь ты и только ты.

Дальше вы прочитаете про моё путешествие, в котором кое-что придумано, что-то украшено, некоторые имена и места изменены, но всё то, что касается практик, методик и упражнений для исцеления астмы, дерматита и аллергии, передано в точности так, как учили меня, как делал я и как учу других. Какие-то вещи вам покажутся фантастическими, невероятными, невозможными, но так и должно быть в хорошем путешествии, не так ли?





## День первый. Решение

Май 2013 года. Длинные теплые деньки. Я работаю в конструкторском бюро на Юго-Западе Москвы. Платят немного, нагружают так же. Остаётся много свободного времени на чтение книг и интересующих меня статей в интернете. Недавно закончились мои отношения с девушкой. Немного грустно, но понимаю, что нам не суждено по судьбе быть вместе. Слишком мы разные, слишком сложно мы уживаемся друг с другом.

Но в расставании есть и положительная сторона: времени и денег стало намного больше. В целом всё в моей жизни достаточно неплохо, я ещё молодой (22 лет) человек и молодой специалист, кажется, что впереди ещё очень много хорошего и интересного. Одно меня огорчает, даже скорее раздражает – приступы астмы и атопический дерматит на руках. Я стесняюсь его. Я боюсь его. Я раздражаюсь из-за него.

На дворе лето, но я не ношу футболки и рубашки с коротким рукавом, только с длинным. Не представляю, каково приходится девушкам с дерматитом. В рюкзаке постоянно лежит ингалятор вентолина, мало ли что. И это раздражает. Не могу заняться спортом, как мне хочется – физическая нагрузка сразу приводит к приступу. Не могу носить, что хочется, постоянно чешусь. Естественно, думаю, что другим людям со мной неприятно общаться. И конечно, вряд ли с такими расчёсанными руками я нравлюсь девушкам. Всё это отравляет мою в целом беззаботную жизнь.

Читаю книги про руны, про жертвоприношение Одина – верховного бога древних скандинавов, который принёс себя в жертву самому себе и пригвоздил себя копьём к дереву, висел на дереве девять дней и девять ночей без еды и воды. А потом обрёл мудрость и познал руны – древние знаки силы и магии.<sup>3</sup>

Также с большим интересом читаю про людей, в одиночку осуществляющих походы по тайге, по тундре, по горам. Хочется повторить что-то подобное или хотя бы пожить одному на природе, в палатке, в лесной глуши. А ещё где-то на подсознании проскальзывает мысль, что нужно переключиться, отдохнуть от мегаполиса, толп людей, социальных сетей, интернета, новостей, звонков. Побывать с самим собой, поразмышлять, глядя на звёзды и пламя костра. И подумать, что можно сделать со своей астмой и со своим дерматитом. А ещё хочу попробовать первый раз в жизни поголодать – хотя бы 1—2 дня. Думаю, что в отпуске на природе это будет сделать легче.

Вспоминаю, что пару лет назад с друзьями я выбирался в глухой угол Подмосковья, место, почти не тронутое цивилизацией. Туда достаточно просто доехать: сперва электричкой, а потом взять такси, а затем пройти пешком несколько километров через лес. Там есть река, а главное – там есть заброшенная деревня, а в этой деревне – старый колодец с питьевой водой. Вода – это очень важно. Пить воду из реки не хочется, всё же это пусть и отдаленный район, но никогда не знаешь, где эта река начинается и что в неё попадает по пути. А тащить воду с собой в бутылках на неделю будет очень тяжело и неудобно.

Принимаю решение, пишу заявление на отпуск на восемь дней в июне. Начинаю собирать вещи. Конечно, первым делом достаю с антресоли мой походный рюкзак, спальник, палатку и простую «йогинскую» пенку. Пенку я взял специально потолще, на ней и спать теплее и мягче. Принципиально не беру с собой никаких книжек, только пустой блокнот, ручку и карандаш. Также не беру никакого алкоголя. Поскольку не курю, то сигареты, естественно, тоже нет. А вот зажигалок можно взять сразу три. И спичек три коробка. Мало ли что. Также в рюкзак падают банки тушёнки, макароны, гречка, овёс, овощные и рыбные консервы. Их соседями станут маленький походный котелок, чайник, миска, кружка, ложка, вилка, нож. Для

---

<sup>3</sup> Подробнее о рунах смотри на моём сайте: [runemagic.ru](http://runemagic.ru)

разнообразия беру немного сухофруктов и орехов. И конечно, чай, кофе и сахар. Вспоминаю, что в июне цветёт иван-чай и можно будет его тоже заваривать. Улыбаюсь своим мыслям. Впереди приключения!

Родители уехали на море, значит, никто не будет обо мне беспокоиться. Поливаю на дорожку цветы, выхожу пораньше из дома и взваливаю рюкзак на плечи. Отвык от таких нагрузок! Дорога зовёт. Волнительно...

Еду на электричке пару часов. Люблю состояние «в дороге». С интересом изучаю попутчиков, бродячих торговцев. По сути, это те же скоморохи, Русь Бродячая. Смотрю на мелькающие в окне посёлки, леса, поля. Прости меня, дорогой читатель, но я сознательно не буду указывать точное место, куда еду. Когда ты дочитаешь книгу, то поймёшь причины моего решения.

От станции электрички беру такси. Высаживаюсь возле нужной деревни. Оглядываюсь в поисках свидетелей, захожу в лес. Наверняка вы замечали, что бывают светлые леса, а бывают тёмные. И от окружающей обстановки очень сильно зависит настроение, с которым ты идёшь по лесу. Сознание, конечно, определяет бытие, но и бытие определяет сознание! Мой лес оказался светлым – берёзы, осины, ольха, изредка сосны.

Иду и наслаждаюсь лесной прогулкой. А вот и камень. Это ориентир, дальше дорога проходит по болоту и нужно ступать очень аккуратно, чтобы не провалиться. Подыскиваю себе крепкий посох из упавшей ветки и прошупываю тропу перед собой. Иду примерно два часа, двигаюсь медленно – не хочу окунуться в болото. Вот наконец и нужная мне река, вот и мостик. Перебираюсь на другую сторону. Я пришёл!

Чуть поодаль от берега – заброшенная деревня. В домах давно никто не живёт. Можно, конечно, залезть в чей-то дом, но зачем. Проверяю колодец. Замка нет, набираю ведро холодной водички, с удовольствием пью. Внимательно выбираю место для палатки. Нужен ровный участок с небольшим уклоном. Ставлю палатку, раскладываю по внутренним отделениям свой нехитрый скарб. Вот и готов мой уютный дом.

Время уже к вечеру, небо нежно розовеет, а я ещё даже не поел. Развожу огонь, ставлю вариться макароны и грею воду для чая. Благолепие! А через полчаса сижу на берегу реки, уминаю вкуснейшие макароны с тушёнкой, запиваю чайком. Надо мною тишина, надо мною облака. Если счастье и есть, то это оно.

Расстелил туристическую пенку прямо на мосту через речушку. Позвоночник выгнулся и стал напоминать по форме лук, приятно. Лежу, наслаждаюсь видами, поигрываю на варгане. А мостик требует ремонта. Надо укрепить пару свай, а может быть, и заменить. Пожалуй, займусь этим завтра. Темнеет. Сижу у костра, жду первые звёзды, которые совсем не видны в городе. Жизнь прекрасна!





## День второй. Травница

Просыпаюсь, потягиваюсь. Справляю надобности и решаю неожиданно для себя сделать гимнастику. То, чего давно уже не делал в городе.

Ставлю ноги на ширину плеч, ступни параллельно друг дружке. Голову держу прямо. Начинаю вращаться корпусом вокруг оси позвоночника вправо-влево, свободно болтая руками. Голова и ноги остаются на месте, тело двигается. Это классическая жгонка. И если бы меня спросили про самое лучшее упражнение, которое можно делать любому человеку, – я бы назвал именно его. Попробуй, дорогой читатель. Оторви пятую точку от опоры и сделай жгонку вместе со мной – хотя бы 30, лучше 50, а ещё лучше 108 движений. Тебе так понравится, что не захочется останавливаться!

Потом делаю десять бёрпи, а после небольшого перерыва – ещё десять. Схема выполнения очень проста, но вот сделать упражнение хотя бы десять раз не так-то просто. Стоишь, ноги на ширине плеч. Подпрыгнул на месте, приземлился. Присел, выбросил ноги назад, отжался, прыжком подтянул к себе ноги, снова подпрыгнул. Прорабатываются практически все мышцы тела, сжигается куча жира, тренируются сердце и легкие. Лучше и не придумать. Делать бёрпи на земле оказалось намного сложнее, чем на полу, но в этом и свой плюс. Новые впечатления тренируют голову.

После упражнений с удовольствием купаюсь в реке.

Варю в котелочке гречку, а когда она уже разварилась, добавляю банку тушенки. Люблю плотный завтрак. Завариваю ароматнейший чай. Да, всё-таки еда на природе всегда вкуснее. Никакому самому дорогому ресторану не создать эту атмосферу, эти вкусы и запахи костровой каши, травяного чая и свежести утра.

Послушай мой варган, который я записал тем утром на диктофон телефона. Нажми на или наведи камеру телефона на QR-код. [ССЫЛКУ](#)

Вижу, что к моему лагерю неспешно подходит женщина. Пускай у меня не орлиное зрение, но вряд ли в этой глуши мужчина будет ходить с длинными рыжими волосами и в синем платье. Женщина подходит ближе, и я понимаю, что передо мной дама лет 35, выглядит очень хорошо, эффектно. Спортивный шаг, чистое лицо, фигура с приятными округлостями, но подтянутая, навёрное, занимается йогой. Живые, весёлые глаза. В руках – корзинка, полная иван-чая.

– Привет, не скучно одному?

– Доброе утро. Да для этого и приехал сюда – побыть одному!

– Мне уйти? – вопросительно подняла бровь.

– Нет, хотите чайком угощу?

– Давай!

Её зовут Ольга, она биолог, специальность – микология, преподаёт в МГУ. Также интересуется фитотерапией и приехала сюда собирать июньские травы для сборов. Собирает здесь уже много лет, потому что место глухое, чистое: ни промышленности, ни автострад, ни аэродромов, ни людей. Летом, во время каникул, травница живёт в соседней деревне, куда меня привезло такси, у своей бабушки. Каждый день собирает и сушит травы на весь год. Себе, друзьям, близким и небольшому кругу клиентов. Ольга очень удивилась, встретив меня в своих «охотничьих угодах», как она выразилась. Мы быстро перешли на «ты». <sup>4</sup>

– У тебя сильный дерматит. Почему не лечишь?

Ох и неловко же мне стало в этот момент! Здесь, на природе, я так радовался, что никого нет, что даже позволил себе надеть футболку, демонстрируя всему миру свои расчёсы. То, что

---

<sup>4</sup> Микология – раздел биологии, наука о грибах.

я так старательно прятал от других людей, увидела эта интересная, да и, чего уж там говорить, – красивая девушка. Женщиной у меня язык не поворачивался её назвать.

– Лечу, да, наверное, как-то неправильно. А врач вообще сказал, что это не лечится.

– Неграмотный твой врач. Лечится и прекрасно лечится. Будешь делать, как я скажу, – за 5—7 дней и следа не останется. А что у тебя ещё? Дерматит часто с астмой рука об руку ходит. И хорошо, что ты не закрыл свои раны длинным рукавом. Коже дышать нужно, а под тканью ты её только распариваешь, особенно летом. Кожа потеет и от пота раздражается ещё сильнее.

Я признался, что астма тоже мой старый спутник.

– Ты надолго приехал?

– На неделю.

– Буду проходить мимо твоего лагеря раз в день, давать тебе задания, а ты на следующий день будешь отчитываться о выполнении. Так победим твои болячки.

Судя по её тону, возражения не принимаются. Видимо, так она разговаривает со своими студентами, промелькнуло в моей голове. И странное дело, я был знаком с травницей всего лишь каких-то десять минут, но нутром чувствовал, что могу ей доверять, что она мне поможет.

– Наливай ещё чаю, и мы начнём. Есть куда записывать? – Оля удобно устроилась на бревне и скрестила руки. – Первое, что ты должен запомнить, если хочешь вылечиться сам и потом помочь излечиться другим, – астма, дерматит и аллергия лечатся. Лечатся без гормонов и таблеток. И пока ты не примешь эту мысль, не поверишь в то, что ты можешь исцелиться, – никто и ничто тебе не поможет. Вера, уверенность – это залог успеха в любом деле. Существует даже такое понятие, как эффект Розенталя (или Пигмалиона). Он заключается в том, что качество наших ожиданий напрямую влияет на результат наших действий. В 1963 году психолог Роберт Розенталь предложил своим студентам обучать крыс проходить лабиринты. Половине группы студентов он сказал, что их крысы – гении, другой половине, что их крысы – тупые. Те, кто обучал «гениев», достигли выдающихся результатов. Угадай, каких результатов достигли те, кто обучал «тупых»? <sup>5</sup>

– Думаю, что никаких.

– Точно. Как ты понимаешь, крысы были совершенно одинаковые. Поэтому запомни и запиши. Ты должен сказать себе, что ты способен исцелить свои болячки, что у тебя всё получится. Особенность этих заболеваний в том, что они самым тесным образом связаны с психоэмоциональным состоянием человека. Ты наверняка слышал расхожую фразу, что все болезни от нервов. Не могу ручаться за все болезни, но твои – точно от нервов. Слово «психосоматика», полагаю, тебе знакомо.

– А можно таким образом излечить рак?

– Надеюсь, у тебя его нет? Про рак мы пока ещё многого не знаем, и я не готова ручаться, что рак можно исцелить одной лишь верой, но то, что она необходима вкуче со всеми остальными методами, – это точно. Излечить, не излечить, но, если хочешь предотвратить рак, – употребляй чагу. Отмечено, что в регионах, где чага популярна, люди болеют онкологией в разы меньше. <sup>6</sup>

Итак, вот что ты должен сделать в первую очередь. Возьми лист бумаги и напиши: «Я, Алексей, обещаю себе исцелиться от астмы и дерматита за 7 дней (или за 20, или за 30, столько, сколько тебе комфортно). Я уверен в успехе. Дата, подпись». Когда будешь давать это задание другим людям, попроси их сделать этот контракт с самим собой в двух экземплярах – один дома, один на работе. Если, конечно, больной работает. Кажется, что это простое, незначитель-

---

<sup>5</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Pygmalion\\_effect](https://en.wikipedia.org/wiki/Pygmalion_effect)

<sup>6</sup> <https://www.zagribami.info/материалы/chaga/>

ное действие. Но каждый раз, глядя на свою подпись, ты будешь находить в себе дополнительные силы довести дело до конца.

## **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.