



РЕАЛЬНОЕ  
ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ

# МЫСЛИ,



# избавляющие от вредных привычек

Георгий СЫТИН



ВСЬ

Реальное продление жизни

Георгий Сытин

**Мысли, избавляющие  
от вредных привычек**

ИГ "Весь"

2013

## **Сытин Г. Н.**

Мысли, избавляющие от вредных привычек / Г. Н. Сытин — ИГ "Весь", 2013 — (Реальное продление жизни)

Георгий Николаевич Сытин сделал чрезвычайно важное открытие, когда выявил в человеке уникальную способность к возрождению идеального здоровья посредством Слова, обращенного к своей душе и Тонкому миру. Его метод оздоровления-омоложения организма имеет научное объяснение и признан ведущими учеными России, Европы и Америки. В этой книге, продолжающей серию «Реальное продление жизни», собраны исцеляющие настрои на преодоление тяги к курению, алкоголю, перееданию, а также для оздоровления души и возрождения полноценного здоровья всего организма. Эффективность этих настроев проверена и доказана многолетней практикой Георгия Николаевича. В подтверждение в книге приводятся записи благодарных пациентов из книги отзывов лечебного салона Сытина. Для широкого круга читателей.

© Сытин Г. Н., 2013

© ИГ "Весь", 2013

## Содержание

Обращение академика Георгия Сытина ко всем читателям	6
Предисловие издателя	7
Введение	8
Слово пациентам и исцелившимся...	11
От автора	13
Воспитывающая медицина	13
Исцеляющие настрои – принципиально новый метод	15
Вначале было... волевое усилие	15
Приемы самовоспитания	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Георгий Сытин**

## **Мысли, избавляющие от вредных привычек**

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

## Обращение академика Георгия Сытина ко всем читателям

С каждым днем возрастает число читателей, жалующихся на головную боль, плохое самочувствие, снижение работоспособности после использования настроев якобы в исполнении академика Сытина.

Эти жалобы связаны с тем, что читатели слушали настройки на фоне музыки, взятые из Интернета. В этих случаях нервную систему разрушают одновременно действующие два темпа – мысли и музыки. Даже композиторы говорят, что создать темп музыки, который соответствует темпу мысли академика Сытина, **невозможно!** И много лет назад космонавтам запретили работать с настройками на фоне музыки.

Уважаемые читатели! Вы можете пользоваться настройками в личном исполнении академика, которыми вас могут снабдить в самом Центре психологической поддержки человека и в его московском филиале. Остерегайтесь подделок! Берегите здоровье!

## Предисловие издателя

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

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

Конечно, за нашей повседневной жизнью эти перемены редко видны.

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

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

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

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

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

С искренней теплотой хочу представить вам Георгия Николаевича Сытина.

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

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

*С искренним уважением,*

**Издатель Петр Лисовский**

## Введение

Бог исцеляет недуги. Православная церковь располагает примерами, убедительно это доказывающими. Исцеление Богом отражено в Библии.

Но мечта человека о возрождении молодости, *исцелении от старости* оставалась неисполнимой. И только недавно – впервые в истории человечества – Георгий Николаевич Сытин смог осуществить эту извечную мечту человечества. При помощи творящих мыслей он восстановил свою молодость и молодость депутата Государственной Думы РФ В. В. Чикина (обоим было по 75 лет).

Обследовав Г. Н. Сытина в 1997 году, ученые Академии медицинских наук России установили, что его биологический возраст составляет всего 30–40 лет при календарном 75. Таким образом, восстановление молодости стало **достоверным научным фактом**.

Сейчас Г. Н. Сытину 92 года, он все время работает и никогда не оформлял себе пенсии.

Православная церковь поддержала великое открытие, предоставив Г. Н. Сытину возможность сообщить о нем в Храме Христа Спасителя на первом пленарном заседании пятого Всероссийского Конгресса «Профессия и здоровье», проходившем под патронажем Совета Федерации России. Православная церковь, став активизатором реального продления жизни населения, возвысилась в глазах России. Конгресс одобрил широкое внедрение созданной Г. Н. Сытиным воспитывающей медицины и наградил его специальным дипломом, который подписали заместитель председателя Совета Федерации России М. Е. Николаев, заместитель министра здравоохранения и социального развития России Р. А. Хальфин и президент конгресса академик РАМН Н. Ф. Измеров.

Обладая необычайно широкими знаниями во всех областях медицины, будучи четырежды доктором наук (доктором медицинских наук, доктором психологических наук, доктором педагогических наук и доктором философских наук), академиком Международной академии наук, Г. Н. Сытин создал воспитывающую медицину, обладающую такой высокой эффективностью, которая до сегодняшнего дня была неизвестна науке.

Воспитывающая медицина охватывает все области медицины, использует 21 прием самовоспитания для укрепления здоровья. Она общедоступна – при помощи воспитывающей медицины каждый человек может продлить свою жизнь.

На сегодняшний день издано 60 книг Г. Н. Сытина, однако автором уже созданы 100 новых книг.

Каждый человек может получить помощь в бесплатном лечебном салоне Г. Н. Сытина и получить необходимые книги.

**Воспитывающую медицину одобрили ведущие научные учреждения РАН, РАМН и Минздрава России.**

Международный университет Георгия Сытина совместно с Российской академией медицинских наук провел научные исследования с целью создания фундаментальной научной доказательной базы необычайно высокой эффективности созданной Г. Н. Сытиным воспитывающей медицины. Эксперименты показали, что после приема Г. Н. Сытиным у пациентов улучшаются все физиологические показатели. Заключительный документ по результатам этих научных исследований уже составлен.

Для широкого внедрения воспитывающей медицины необходимо объединить все научные учреждения, изучающие человека, в одну российскую академию наук о человеке – в этом убеждены все ведущие ученые, заинтересованные в реальном продлении жизни населения России и предотвращении демографической катастрофы.



\* \* \*

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

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

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

Георгий Сытин является родоначальником новой будущей воспитывающей медицины, обладающей такой высокой эффективностью, которая до сих пор неизвестна науке.

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

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

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

В августе 2006 года Георгию Сытину исполнится 85 лет, но он никогда не оформлял себе пенсии и на свои деньги содержит в Москве бесплатный лечебный салон, который ежегодно обслуживает более ста тысяч человек.

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

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

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

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

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

Планомерная работа по нескольким комплексам настроев, точные коррекции доктора Сытина позволили преодолеть эти угрожающие недуги. Удалось избежать двух-трех серьезных операций с непредсказуемыми последствиями.

Теперь вижу: не только вырвался из плена недугов, но и сбросил груз многих лет, почувствовал себя лет на двадцать моложе и даже симпатичней. Исчезли пигментные пятна на теле, потемнела седина, в теле появилась упругость, походка стала энергичной. В настоящее время я работаю вдвое, втрое интенсивней, плодотворней и с меньшей усталостью, чем это было в середине 80-х.

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

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

## Слово пациентам и исцелившимся...

Уважаемый Георгий Николаевич!

Счастлива была посетить Ваш салон. Как человек верующий, горячо убеждена, что Вы посланы нам свыше. К сожалению, мне не удалось встретиться с Вами лично. Но после прослушивания настроя получила толчок, импульс, большое желание к работе над собой по Вашим книгам.

Успехов, счастья, творческих успехов Вам. Храни Господь Вас, Вашу семью и Ваше замечательное дело.

*С уважением и надеждой на встречу, Наталья Ларжанина, г. Иркутск*

Уважаемый Георгий Николаевич!

Я, Усов Алексей Анатольевич, 1961 года рождения, проживаю в Москве. Посетил сегодня 28 октября 1999 года Ваш лечебный салон.

Хочу Вам выразить благодарность за ваши чудодейственные настрои. Это, по моему твердому убеждению, верный путь помощи людям в исцелении их недугов, это огромная работа в проведении исследований психологии человека, проведенная Вами. Большое, огромное спасибо!

Я заболел в 1996 году. Диагноз – истощение нервной системы с вегетативными приступами и с фобиями. Это произошло от многолетней усталости и нервных семейных потрясений. В течение этих лет лечился медикаментозно и с помощью Ваших настроев, я научился работать над собой и получать результаты в соответственном лечении.

У меня есть знакомые, которым Ваши настрои тоже помогли. Это радует и помогает всем. Желаю Вам больших успехов!

**А. А. Усов**

Уважаемый Георгий Николаевич!

Сбылась моя мечта, побывала в Вашем знаменитом салоне, проверила на верном ли я пути. Впервые узнала о Ваших настроях из газеты «Советская Россия», потом купила Вашу книгу «Животворящие настрои». Помогаю себе и людям. О своих впечатлениях я постараюсь Вам написать более подробно в письме. А пока огромное спасибо! Живите долго на радость людям. Счастья Вашей семье.

*М. Н. Саятова, г. Дзержинск, Нижегородская обл.*

Уважаемый Георгий Николаевич!

В течение более пяти лет я исцеляю себя настроями, которые надиктовала себе из Ваших книг. Мое мнение, что совсем неважно, какой диагноз у больного. Целительные настрои из Ваших книг полезны всем. Больному дают надежду и веру в то, что ему станет легче, а здоровому добавляют бодрости. Особенно мне нравился настрой «Я молодая здоровая женщина, у меня несокрушимое здоровье».

Моей мечтой, несокрушимым желанием было встретиться с Вами. И вот я и мой сын слушаем настрои, которые произносите Вы.

Георгий Николаевич, Вы замечательный наш современник, чудесный врач, поэт, писатель и артист! Настрои в Вашем исполнении бесподобны. Я Вам желаю крепкого здоровья, хорошего настроения.

*И. Л. Полежаева, врач-эпидемиолог, г. Нижнеудинск, Иркутская обл.*

Уважаемый Георгий Николаевич!

Я лечусь с помощью Ваших настроев. Прослушивание этих настроев оказывает благотворное влияние на весь мой организм. У меня улучшился сон, память, внимание. Я стала активнее, жизнерадостнее, общительнее. Большое Вам спасибо за Ваши настрои Божественные и книги настроев.

Крепкого Вам здоровья и долголетия.

***Ж. Бондарева, г. Москва***

## От автора

*Бог создал человека по своему образу и подобию – творцом своего физического тела, наделил его творящими мыслями о себе, которые обладают материализующей силой, возможности которых безграничны. Творящие мысли о себе сильнее всемогущей судьбы, сильнее всех стихий естества.*

**Г. Н. Сытин**

## Воспитывающая медицина

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

Чтобы изменить эту картину и увеличить продолжительность жизни человека, необходимо всегда добиваться полного восстановления здоровья при каждом заболевании. Если человек ставит перед собой такую задачу, то, как показывает опыт, в борьбу за здоровье включаются совершенно другие нервно-мозговые и духовные механизмы, которые способны полностью восстановить здоровье. Понятно, что для этого человек должен включиться в активную работу над собой в целях полного выздоровления.

Медицина должна научить человека правильно ставить задачу на полное выздоровление, обучить его приемам работы над собой и руководить человеком до полного его выздоровления. Врачу надо дать соответствующую подготовку, чтобы он мог выполнять эту работу.

Настоящая книга поможет каждому читателю развить способности к оздоровлению-омоложению души и физического тела, укрепить волю и преодолеть тягу к курению и употреблению спиртного, а также избавиться от заболеваний, обусловленных этими пагубными пристрастиями.

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

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

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

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

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

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

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

По поручению РАМН академик РАМН Н. А. Разумов организовал в возглавляемом им Центре рецензирование моего десяти томного труда. Положительная рецензия с рекомендацией его издания издательством «Медицина» направлена в РАМН и автору.

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

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

Воспитывающая медицина использована самим автором.

В августе 2006 года автору исполнилось 85 лет. НИИ нормальной физиологии РАМН исследовал его биологический возраст и сделал утвержденное очень авторитетным ученым – академиком К. В. Судаковым – заключение о том, что биологический возраст на 30–40 лет ниже календарного. Автор никогда не оформлял себе пенсии, ибо назначение пенсии для него было бы таким же нелепым, как если бы пенсия была назначена молодому спортсмену – гимнасту, чемпиону олимпийских игр.

Воспитывающая медицина содержит в себе теорию, приемы самовоспитания, настрои и методику их успешного усвоения.

Настрой – это точная словесная формулировка знания. Настрой не имеет срока годности, который есть у всех лекарств. Настрой – это мыслеобразное эмоционально-волевое самоубеждение, которое неизмеримо сильнее многих лекарств. Возможности лекарств весьма ограничены, возможности самоубеждения практически безграничны.

Настрои отражают мысль об оздоровлении-омоложении в словесной формулировке. Образ, чувства и волевое усилие в своем единстве создают импульс с головного мозга во внутреннюю среду физического тела такой огромной мощности, что он способен не только влиять на активность любого органа и любой системы, но и устранять патологические нарушения в анатомических структурах. Благодаря этому без хирургических операций можно удалять новообразования, восстанавливать функцию и внутреннее анатомическое строение любого органа и системы физического тела и возрождать молодой организм, продлевая жизнь.

У многих мужчин на фоне простатита образуется аденома предстательной железы, которая весьма опасна и нередко переходит в злокачественную опухоль, из-за чего люди погибают во цвете лет. И что же сейчас делает медицина? Она использует проскар (препарат, произ-

водимый в США) и другие подобные препараты, которые превращают человека в абсолютного импотента. Медицина даже не спрашивает, согласен ли он на такое «лечение»! И такое «лечение» проводят в самых престижных лечебных учреждениях. В данном случае внедрение в работу с населением воспитывающей медицины сохранит этим мужчинам способность иметь детей.

То же самое происходит при «лечении» миомы матки у женщин – матку попросту радикально удаляют хирургическим путем. Воспитывающая медицина сможет вылечить женщин с таким заболеванием без операций, и они смогут рожать детей.

Уважаемые читатели, я убежден, что вам будет не только интересно, но и безусловно полезно узнать о том, что лежит в основе моего метода и что побудило меня к поискам новых путей оздоровления человеческого организма. Эта информация поможет вам правильно работать по моим книгам: вы узнаете, что необходимо для успешного усвоения исцеляющих настроев и сможете полностью восстановить свое здоровье.

## **Исцеляющие настрои – принципиально новый метод**

*Настрой сильнее всесильной судьбы.*

*Настрой защищает от всех болезней.*

*Настрой исцеляет от всех болезней.*

**Г. Н. Сытин**

Мой метод принципиально отличается от всей современной мировой медицины. Я лечу через оздоровление души. Современная медицина лечит только физическое тело скальпелем или таблеткой.

Например, если у женщины образовалась на яичнике киста, хирург ее удалит. Первый раз киста росла в течение трех лет, а после того, как была сделана операция, она выросла за полгода. Хирург ее второй раз вырежет. Теперь киста вырастет уже за три месяца. Ведь дело в том, что киста остается в душе. А душа тотально создает физическое тело, и если душа травмирована, и киста образовалась вначале на уровне души, то это отклонение не замедлит появиться и в физическом теле.

Я же с помощью своих настроев устраняю всевозможные отклонения в душе. Когда они исчезают в душе, их проявления тут же исчезают и в физическом теле. Ни одна женщина из всех, что проходили лечение в нашем салоне, не оперировалась по поводу поликистоза яичников, миомы, фибромиомы матки, мастопатии, аденомы молочной железы, кисты молочной железы. Все новообразования исчезают без хирургического вмешательства. Приведу один пример: женщина, которая лечилась настройми от узлов на щитовидной железе, не оперировалась. Узлы под влиянием настроев исчезли сами.

Ни один мужчина у нас не оперировался по поводу аденомы предстательной железы. Настрой на исцеление от аденомы предстательной железы удаляет опухоль в душе, и одновременно заболевание исчезает на уровне физического тела.

Такое лечение, принципиально отличающееся от всей современной медицины, необычайно перспективно. Оно навсегда исключает вероятность рецидивов.

## **Вначале было... волевое усилие**

Полк шел в наступление.

Снаряды рвались впереди и сзади. Осколок снаряда, разорвавшегося впереди, врезался в живот. Комья мерзлой земли, с огромной скоростью разлетевшиеся от взрыва, ударили в поясницу, сбили позвонок, ущемился спинной мозг. К ночи доставили в госпиталь.

– В палату не заносите, до утра не протянет, только раненых травмировать.

На утреннем обходе:

– Он еще дышит.

– Занесите в третью палату, там место освободилось.

Сознание вернулось через несколько дней.

– Как пульс?

– Частит.

– Это какое по счету у него ранение?

– Девятое.

– Сильный солдат.

Приступы боли от открывшейся язвы двенадцатиперстной кишки были ужасны. Истекая кровью, терял силы. Попытался сесть в кровати, чтобы не упасть, схватился за спинку.

– Георгий! Упадешь – погибнешь! Волевое усилие где? Надо выстоять!

От шоковой боли весь в испарине, мокрый от пота.

– Волевое усилие!

И я не упал. Боль отступила. Кровотечение прекратилось! *Волевое усилие! Понял, что выживу!*

Через три месяца выписали из госпиталя инвалидом I группы, дали 149 ампул, шприц и стерилизатор. Уколы делал себе сам.

Прошло четыре года, но меня не покидала мысль о действенности волевого усилия.

Летом 1948 года пришел к министру здравоохранения Ефиму Ивановичу Смирнову, рассказал эту историю. Объяснил, что хочу ее осмыслить, чтобы для других создать эффективный метод, но нет необходимых для этого знаний. Министр приказал зачислить меня студентом Первого московского мединститута без вступительных экзаменов.

До закрытия засиживался в Ленинской библиотеке. Гипноз? Это подавление воли. Что со мной было бы, не будь воли... без воли работать над собой? Не годится.

*Надо создавать метод, ядром которого была бы воля, волевое усилие.* С этой мыслью снова пришел к министру. По его указанию меня заслушали на ученом совете министерства и организовали для меня прием больных в целях создания принципиально нового метода.

В 1957 году военно-врачебная комиссия городского военкомата признала меня, инвалида I группы, годным к строевой без ограничений. Как выяснилось, никогда подобных случаев в мире раньше не было. *Вот это победа волевого усилия!*

Потом в аспирантуре у знаменитого академика-психолога К. Н. Корнилова попросил утвердить тему диссертации «Волевое усилие». Кафедра согласилась. Меня все звали не по имени, а – «волевое усилие».

После защиты диссертации вернулся в студенты. В психиатрии для себя ничего не нашел. Стал искать в физиологии. Сдал кандидатский экзамен по физиологии, но и тут ничего не нашел. Искал 30 лет. Пришел в педагогику. И тут нашел: *самоубеждение!* Его ядром является волевое усилие! За исследования в этом направлении мне присвоили ученую степень доктора педагогических наук.

В Мюнхене меня избрали академиком Международной академии наук по отделению психосоматики. На базе самоубеждения стал накапливать опыт лечебной работы в психиатрии, логопедии, неврологии, кардиологии, гинекологии, гастроэнтерологии и других областях.

Но уже приближалось мое 75-летие. Иссякали силы, рушилось здоровье. Что делать? Начал эксперимент по омоложению самого себя. Через восемь месяцев физиологи НИИ нормальной физиологии им. П. К. Анохина РАМН оценили мой биологический возраст в 30–40 лет при календарном 75.

Появились новые силы, родилась новая энергия, и я с энтузиазмом продолжаю изучать возможности самоубеждения в оздоровлении-омоложении.



Мэр Москвы Ю. М. Лужков дал указание выделить хорошее помещение под бесплатный лечебный салон, который весьма успешно работает по методу самоубеждения уже 15 лет.

\* \* \*

Уважаемые читатели!

Я, как специалист, хочу разъяснить вам основные данные, представленные в таблице.

## ОТЧЕТ

О результатах обследования Сытина Г. Н. (возраст 75 лет), проведенного сотрудниками лаборатории системных механизмов адаптации человека НИИ нормальной физиологии им. П. К. Анохина Российской АМН 06.06.97 г.

*«УТВЕРЖДАЮ»* Директор НИИ нормальной физиологии им. П. К. Анохина РАМН, академик РАМН **К. В. Судаков**

№ п/п	Показатели	Обследуемый Сытин Г. Н.	Возрастная группа 30–40 лет
1	Время простой двигательной реакции	289 мс	310 мс
2	Опережающие реакции (кол-во)	1	1
3	Время сложной двигательной реакции	547 мс	415 мс
4	Количество опережающих реакций	0	1–2
5	Тремор, количество касаний	1	10–13
6	Тремор, общее время касаний	61 мс	100–250 мс
7	Критическая частота слияния мельканий	42 Гц	47 Гц
8	Критическая частота различения мельканий	42 Гц	48 Гц
9	Теппинг-тест (за 15 с)	77	100
10	Становая сила	120 кг	
11	Кистевое усилие: правая левая	40 кг 32 кг	
12	Частота дыхания в минуту	9	10–14
13	Минутный объем дыхания	7,9	10,5
14	Жизненная емкость легких	3,5 л	
15	R-R интервал ЭКГ до нагрузки	800 мс (75 уд/мин)	
16	R-R интервал ЭКГ после нагрузки (10 приседаний)	715 мс (84 уд/мин)	
17	Время восстановления	22 с	
18	АД до нагрузки	120/80	
19	АД после нагрузки	125/85	

Регистрировали ЭГГ монополярно – точки F3, F4, C3, C4, P3, P4, O1, O2. Индифферентные электроды – ушные. Фильтр высоких частот – 30 Гц, постоянная времени – 0,3 с.

Альфа-активность представлена одиночными волнами и малочисленными группами волн частотой 9,6 Гц очень низкой амплитуды (до 10–15 мкВ). Зональные различия не выражены.

Доминирует низкочастотная (14–25 кол/с) низкоамплитудная (до 5 мкВ) бета-активность, представленная во всех отведениях, индекс 60–70 %.

Тета-активность представлена одиночными волнами и группами волн амплитудой до 20 мкВ по всем отведениям с максимумом в левой лобной и центральной областях.

Дельта-активность представлена одиночными волнами амплитудой до 15 мкВ.

В целом на ЭЭГ доминирует низкочастотная низкоамплитудная бета-активность. Альфа-активность мало выражена и представлена одиночными волнами и группами волн низкой амплитуды. Отмечается наличие медленных волн низкой амплитуды. Общий амплитудный уровень низкий.

Как видно из приведенной таблицы, большинство измеренных показателей (время простой двигательной реакции (ВПДР), кол-во опережающих реакций, ошибок, тремор, кистевое усилие, частота дыхания, пульс, артериальное давление, реакция на нагрузку) соответствуют их значениям для возраста 30–40 лет.

В целом можно сделать заключение, что по измеренным психо-физиологическим показателям организм Г. Н. Сытина функционирует на уровне более молодого возраста (30–40 лет), чем его календарный возраст – 75 лет.

*Руководитель лаборатории системных механизмов адаптации человека НИИ нормальной физиологии им. П. К. Анохина РАМН, доктор биологических наук, профессор Е. А. Умрюхин*

*Старший научный сотрудник, кандидат биологических наук Т. Д. Джебраилова*

*Старший научный сотрудник, кандидат биологических наук И. И. Коробейникова*

\* \* \*

Уважаемые читатели!

Я, как специалист, хочу разъяснить вам основные данные, представленные в таблице.

Посмотрите на 5-й пункт таблицы. Представьте себе металлический стержень диаметром три миллиметра, который находится в трубочке с дном диаметром пять миллиметров. Испытуемый должен рукой на весу (без опоры) взять этот стержень за ручку на его конце, приподнять и 15 секунд удерживать так, чтобы этот стержень не касался ни дна, ни стенок трубочки. Отклонение стержня всего на один миллиметр уже приводит к касанию. При этом компьютер фиксирует касание стержня к стенкам и дну трубочки, определяя время касания в тысячных долях секунды. Как показывает таблица, у Г. Н. Сытина зафиксировано только одно касание, тогда как у здоровых 30-летних мужчин во время такого же испытания регистрируется от 10 до 13 касаний. Практически это говорит о невиданной устойчивости нервной системы. По этому показателю Г. Н. Сытин превосходит даже нелетающих космонавтов. У него руки не дрожат и при держании растянутой резины (причем в прошлом Г. Н. Сытин перенес ранение обеих рук), а у космонавтов и выдающихся спортсменов – представителей самых разных видов спорта – дрожат! Попробуйте сами: возьмите спортивную резину, наступите на нее двумя ногами, а за концы обеими руками растяните над головой и держите руки в полусогнутом положении. Вы увидите, что руки сейчас же начнут неистово дрожать. А у Г. Н. Сытина они абсолютно неподвижны, как будто резина находится не в руках человека, а в стальном станке. Вот что на практике означают приведенные в таблице цифры – 1 и 10–13!

А теперь взгляните в пункт 17: время восстановления пульса после физической нагрузки у Г. Н. Сытина составляет всего 22 секунды. А нормой считается до 120 секунд. Следующие два

пункта таблицы – 18-й и 19-й – говорят о феноменальной устойчивости поистине юношеского артериального давления крови – 120/80.

Таким образом, заключение ученых Академии медицинских наук РФ о том, что организм Г. Н. Сытина функционирует как в 30–40-летнем возрасте при календарном возрасте в 75 лет, полностью соответствует действительности.

А теперь один личный момент.

Мы с Георгием Николаевичем Сытиным ровесники, оба родились в 1921 году, я – в июне, он – в августе. То есть я всего на три месяца старше него. Но относительно себя воспринимаю его молодым-энергичным 30-летним веселым человеком. Я знаю его много лет, мы вместе занимались подготовкой космонавтов. Он тогда в лаборатории специальных прикладных проблем Института психологии Академии Наук СССР руководил группой проблем управления состоянием человека, а я заведовал этой лабораторией.

Я был бы счастлив, если бы мне удалось хотя бы на десятую часть достигнуть его результатов омоложения, и я очень сожалею, что не работал над собой по его методу. Надеюсь, что эта книга убережет от моей ошибки миллионы людей и сделает их счастливыми.

*Владимир Алексеевич Попов, кандидат медицинских наук, 1997 г*

## Приемы самовоспитания

Как только человек начинает воспроизводить новое представление о себе, оно сейчас же вступает в борьбу с уже имеющимся представлением о себе, с различными впечатлениями прошлой жизни, прежними представлениями и понятиями. Одним словом, оно начинает конфликтовать со всем тем, что ему противоречит. Человеку требуется приложить значительные волевые усилия, чтобы хотя бы на миг удержать в сознании одну из частей нового представления о себе. Затем нужны новые волевые усилия для того, чтобы вызвать в сознании другую часть этого представления. И так до тех пор, пока не будет вызвано в сознании все представление по частям. После этого необходимо вызвать в сознании новое представление о себе в целом. И если это не удастся, нужно снова и снова работать над достижением поставленной цели.

Представление о себе очень сложно, многосторонне. Для того, чтобы вызвать в сознании представление о себе, необходимо ослабить все то, что противоречит этому представлению и разрушает его.

Физиологический механизм усвоения нового представления о себе очень сложен, и о нем можно говорить пока лишь в общих чертах. Как только человек начинает воспроизводить в сознании новое представление о себе, тотчас же в коре больших полушарий мозга возникает борьба рефлексов. Это происходит потому, что новые условные связи вступают в борьбу с ранее образовавшимся динамическим стереотипом, который постоянно поддерживается реальными раздражителями и поэтому отличается сравнительно большой прочностью. Вследствие этого тормозится формирование и становление новых временных связей, являющихся физиологической основой нового представления о себе. Борьба имеющихся и вновь образующихся временных нервных связей вызывает ошибку процессов возбуждения и торможения, что приводит к их большому напряжению. Сложившийся динамический стереотип отличается большей прочностью, а новые связи поддерживаются мощным регулирующим влиянием второй сигнальной системы, которое является физиологической основой регулирующего влияния сознания, поэтому возникает большое напряжение.

Рассмотрим некоторые приемы самовоспитания.

**Самоубеждение – основной прием самовоспитания** – включает в себя мысль, образ-представление, чувства и волевое усилие и создает необычайно сильный импульс с мозга во

внутреннюю среду физического тела, способный влиять на анатомические структуры и изменять их.

Педагогическая наука в лице академика РАО В. В. Коротова создала учение о самоубеждении, которое проникло во все области медицины и во все сферы жизни человека. Институт философии РАН создал философское учение о здоровье как идеальном состоянии физического тела, психики и социального комфорта. Великий русский педагог К. Д. Ушинский создал научное понимание успешного развития человека как следствия *союза медицины с педагогикой*.

На практике это означает, что медицина и педагогика не могут развиваться в изоляции друг от друга. Это значит, что они должны находиться в одной организационной структуре. Союз медицины с педагогикой означает, что медицина должна быть воспитывающей, а педагогика – оздоравливающей.

## **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.