

«Здоровье не купишь ни за какие деньги, поэтому лучше поддерживать его своими силами, чем уповать на лекарства. Это уникальная книга о том, как прожить отведенный нам природой срок без страданий и болезней, не старея, в полном согласии со своим телом и душой».

Валентин Дикуль

Олег Михалевич

Как жить, не болея и не старясь



Управление организмом
Как зарядиться энергией
Фрукты и овощи вместо лекарств
Лечебные свойства продуктов
Сочетание продуктов питания
Секреты долголетия
Лечение руками

Олег Михалевич

Как жить, не болея и не старясь

«Библос»

2016

УДК 613.2
ББК 51.230

Михалевич О. И.

Как жить, не болея и не старясь / О. И. Михалевич — «Библос»,
2016

ISBN 978-5-905641-31-2

Кто не мечтает о том, чтобы никогда не болеть и дольше оставаться молодым? Однако редко кому это удастся так, как автору данной книги. Расправившись с собственными недугами, он выстроил свою систему сохранения здоровья. Для того чтобы получать радость от жизни, быть хозяином своих мыслей и своего духа, стоит жить по определенным правилам. Автор называет их принципами триединства, включив в это понятие поддержку физической формы, сохранение душевного равновесия и правильное питание, при любом, даже самом скромном, бюджете, что практически избавляет от приема лекарств. О том, как это сделать, и рассказывает эта книга – ярко, легко и убедительно. Для широкого круга читателей любого возраста.

УДК 613.2

ББК 51.230

ISBN 978-5-905641-31-2

© Михалевич О. И., 2016

© Библос, 2016

Содержание

От главного редактора	7
Об авторе	8
Вместо предисловия	10
Введение	11
Что нам досталось?	12
Выбор	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Олег Михалевич

Как жить, не болея и не старясь

Автор этой книги еще раз нам напоминает, что мы должны задуматься о своем здоровье, о здоровье своих близких, родных.

Жизнь очень коротка. И ее нужно прожить с достоинством, в здравии от начала и до конца, чтобы в молодости не болеть и в старости не создавать проблем окружающим, наоборот, приносить пользу и радость близким.

Всегда надо стараться быть бодрым и активным.

Автор этой книги добивался цели, учась на своих ошибках. Действуя по наитию, он изучал все, что необходимо для здорового образа жизни.

Я считаю, что не нужно допускать ошибок, если есть возможность что-то прочитать, услышать, узнать. Стать мудрее.

Нужны серьезные и разносторонние знания анатомии, диетологии, особенностей организма, а также здоровое питание, огромная самодисциплина и контроль. Тогда вы станете добрыми, радостными, сможете приносить пользу внукам, правнукам, научите их правильному образу жизни, чтобы они не повторяли наших ошибок, были умнее и, в свою очередь, передавали драгоценные знания новому поколению.

С уважением,

*Директор Центра, академик, доктор биологических наук, профессор
В. И. Дикунь*

Философы не даром говорят, что здоровье перевешивает все блага. Я не раз убеждалась в том, что успех обеспечивает как активный образ жизни, так и здоровое питание. При этом устойчивого результата невозможно добиться без правильного настроя. Автор книги объясняет, как сделать так, чтобы все наши усилия приносили нам удовлетворение и укрепляли веру в себя, а не превращались в череду преград на пути к здоровью и хорошей физической форме.

Эта книга – настоящий клад полезной и логически структурированной информации по большинству базовых вопросов здорового образа жизни. Рассказывая об основах правильного питания, автор приводит научные данные о продуктах, указывая их калорийность, которые способны предупредить те или иные заболевания, если потреблять их правильно и в достаточном количестве.

Говоря о физических упражнениях – залого здоровой жизни, автор особо подчеркивает важность специальных приемов оздоровительной гимнастики, способствующей продлению жизни и улучшению ее качества. Напоминает он и о пользе закаливания, русской бани и водных процедур.

Начать вести здоровый образ жизни никогда не поздно и никогда не рано. И детям, приученным к необходимым правилам с ранних лет, гораздо легче будет придерживаться их всю жизнь, сохраняя здоровье и активность на долгие годы.

Немаловажно и то, что предлагаемые автором советы не требуют большого бюджета. Оказывается, что здоровое питание обходится даже дешевле, а физические упражнения можно выполнять где угодно, используя элементарные подручные средства.

Это издание – отличный подарок для тех, кто готов принять здоровый образ жизни, но нуждается в хорошем, понимающем наставнике.

Ирина Роднина, трехкратная олимпийская чемпионка, многократная чемпионка мира и Европы, депутат Государственной Думы Российской Федерации, член Совета факультета «Высшая школа спортивной и туристической индустрии» РЭУ им. Г. В. Плеханова

От главного редактора

В наше время уже стало очевидным, что каждый уважающий себя человек должен следить за своим здоровьем. Но в современном мире с его стрессами и бешеным темпом жизни это становится делать все труднее. Особенно это относится к людям, которые живут в мегаполисах, да к тому же занимаются бизнесом.

За последние годы в разы выросло количество наименований продуктов, предлагаемых потребителю. Магазины заполнены товарами любого происхождения и на любой вкус. Сотни видов йогуртов и других молочных продуктов, полуфабрикатов, продуктов быстрого приготовления, мучных изделий, напитков, консервов, сладостей, чипсов, сушеных и соленых закусок, обработанной и готовой к употреблению в холодном или разогретом виде пищи ждут покупателя на полках супермаркетов. Все ли они так безвредны для здоровья? Не скрывается ли за кажущейся вкусовой привлекательностью и легкостью потребления опасность возникновения заболеваний? Каждый день люди, даже непьющие и некурящие, в буквальном смысле убивают себя, расплачиваясь своим здоровьем за изделия современной пищевой промышленности. Стремясь сэкономить на питании в угоду другим удовольствиям, мы переходим на более дешевые продукты.

Занятия в фитнес-центрах становятся все менее доступными для большинства людей – и дорого и нет на это времени. Так можно ли поддерживать свое тело в тонусе с помощью самых простых физических упражнений, ежедневно выполняемых дома? Возможно ли питаться правильно и без больших затрат?

В своей книге Олег Михалевич, который сам успешно избавился от ряда различных недугов, проверяя теорию на практике, охотно делится с нами своим бесценным опытом.

Эта книга гораздо глубже обычного трактата о здоровом питании. В ней, прежде всего, представлена ФИЛОСОФИЯ того образа жизни, к которому надо стремиться каждому из нас, и указан СПОСОБ, позволяющий осуществить ее на практике. Автор призывает читателя оставаться молодым как можно дольше, что вполне выполнимо, если человек действительно этого хочет, подчиняя все в своей жизни достижению этой цели. Следуя советам автора и начав питаться здоровой пищей, любой человек сможет не только продлить свою жизнь, но и в корне изменить ее качество.

Как правило, все, чего мы добиваемся в течение своей жизни, – знаний, умений, опыта, сил и материального достатка, в результате уходит на то, чтобы поправить пошатнувшееся здоровье, вместо того чтобы наслаждаться результатами своего труда. Смысл жизни автор видит в том, чтобы получать удовольствие от работы, общения с людьми и ощущать ВКУС ЖИЗНИ, тратить заработанные деньги на благо себе, а не на «ремонт» своего тела.

Вы никогда не замечали, что бывают периоды в жизни, когда какая-то невидимая сила словно помогает нам в том или ином начинании, будто «карты ложатся так, как нужно»?

Пусть каждому из читателей этой книги помогут все силы ВСЕЛЕННОЙ на его жизненном пути, пусть все складывается удачно!

Дмитрий Петров

Об авторе

Возможно все

Чаще всего люди жалеют об утраченных с годами возможностях. Самым большим упущением автор этой книги считает то, что в детстве его не научили играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, и целый мир остался для него в стороне. Зато всего остального ему, кажется, досталось сполна.

Пика известности Олег Михалевич достиг в сентябре 1987 года, когда в свет вышла книжная миниатюра стихов опального Бориса Пастернака, выпущенная первым в Советском Союзе латвийским издательским кооперативом «Слово». Разузнать о небывалом событии, разрушающем монополию коммунистической партии на печатное слово, в Ригу съехались корреспонденты со всего Советского Союза. Первой об этом сообщила радиостанция «Маяк», которую по утрам прослушивал главный идеолог страны Егор Кузьмич Лигачев. Через два часа в свет вышло постановление Политбюро ЦК КПСС, запрещающее частную предпринимательскую деятельность в издательской сфере, а в средства массовой информации был отправлен циркуляр, запрещающий публичное упоминание издательства и его основателя – Олега Михалевича.

Десятью годами ранее подобный запрет на публикацию его рассказа был организован по инициативе литовского КГБ, поскольку комитетчики сочли это произведение сомнительным в идеологическом отношении. На всякий случай автора, в ту пору штурмана дальнего плавания, лишили права выезда за границу, а всем городским организациям Клайпеды, где он тогда жил, запретили принимать его на работу. Для того чтобы выжить, Олег активно публиковался под псевдонимами в различных изданиях, побеждал в литературных конкурсах, в которых в последний момент устроители вынуждены были перемещать его на второе место. О победителях было принято подробно рассказывать, а как рассказать о человеке, чье имя находится под запретом?

Несомненно, сумбурная, полная стрессов и нервных напряжений жизнь не могла не сказаться на его здоровье. Забарахлило сердце, потянув за собой другие заболевания. Для Олега началась новая битва – за собственное здоровье, за собственную жизнь. Полагался он в этом только на самого себя. И тогда, и в то время, когда восстанавливался после тяжелых спортивных травм уже в гораздо более зрелом возрасте. В самые тяжелые времена Олег, как мантру, повторял свой слоган: «Возможно все». Чего бы это не касалось в его жизни. Кроме музыки.

Однажды я попросил Олега назвать те виды спорта, которыми ему довелось серьезно заниматься. Он, почти не задумываясь, перечислил: бокс, бодибилдинг, йога, настольный теннис, волейбол, футбол, гребля на шестивесельных ялах, бег на средние дистанции, велосипед, плавание, стрельба, парусный спорт, шахматы, большой теннис, горные лыжи, кайтинг¹, конкур, кани-кросс (бег с собакой по пересеченной местности). К несерьезным Олег отнес коньки, хоккей, бадминтон, баскетбол, сквош, пейнтбол, боулинг, бильярд, дартс, гольф, водный мотоцикл, полеты в аэродинамической трубе. В его доме полно соответствующего инвентаря, и Олег всегда готов им воспользоваться, без скидок на возраст.

Если вспомнить, что он успел получить техническое и гуманитарное образование, освоил приемы народной медицины и помог вернуть здоровье многим людям, написал несколько книг разного жанра, судил чемпионаты Советского Союза по горным лыжам, работал фрезеровщиком, водил морские корабли, выполнял обязанности судового врача, читал лекции, руководил

¹ Кайтинг, или кайтсерфинг – скольжение на доске по воде при помощи воздушного змея (кайта), относится к экстремальным видам спорта.

строительством многоквартирных домов и заводов, основал и возглавлял ряд газет и журналов, книжные издательства, проводил международные конференции (в том числе по атомной энергетике!), написал множество публицистических работ, переводит поэзию с нескольких языков, много путешествует, занимается бизнесом и ведет активную общественную деятельность, то трудно представить, как это укладывается в жизнь одного человека. Все это похоже на вызов природе, или, скорее, привычному представлению о ней. Но если вдуматься, это просто пример реализации безграничных, дарованных нам природой возможностей, доступных, по убеждению автора книги, каждому.

Секрет его, между тем, достаточно прост: «Возможно все». Достаточно прочитать эту удивительную книгу.

Марат Каландаров, академик, президент Международной ассоциации писателей и публицистов, секретарь Союза писателей России

Вместо предисловия

Природа наградила меня средним телосложением и незавидным здоровьем. В детсадовском возрасте я состоял на учете в туберкулезном диспансере и среди сверстников выделялся разве что ростом. В первом классе меня, оказавшегося между двумя потоками школьников, одни из которых рвались внутрь, а другие – наружу, придавило огромными школьными дверьми так, что мне долгие месяцы было трудно дышать. Травмы преследовали меня и позже. На горнолыжной трассе мне выбило позвонок, после чего несколько лет подряд меня одолевали приступы боли, во время которых я не мог даже поднести ложку ко рту. В другой раз оторвало от бедра большую мышцу. Однажды слетел на полном скаку с подвернувшей ногу лошади. При катании на кайте порыв ветра вырвал меня из воды, подкинул в воздух метров на десять и ударил о берег так, что два месяца я не мог ходить. Было у меня и множество других серьезных травм и болезней. В возрасте двадцати восьми лет я серьезно страдал функциональным расстройством сердечной мышцы, мне приходилось лечиться от хронического гастрита и варикозного расширения вен, гипертонических кризов и мигреней. Словом, все у меня было, как у всех.

Сейчас, когда я пишу эти строки, мне шестьдесят, я великолепно себя чувствую и ничем не уступаю и по медицинским параметрам, и по физическому состоянию тридцатилетним, что периодически подтверждаю участием в различных соревнованиях по бегу на средние и длинные дистанции, плаванию, горным лыжам и т. п. А доктор, у которого я раз в пять лет прохожу комплексное обследование состояния здоровья, с разочарованием констатирует, что и на этот раз ему не удалось обнаружить в моем организме ничего подозрительного, и все жизненные показатели соответствуют нормам для людей вдвое меньшего по сравнению со мной возраста.

Никакого отношения к случившейся с моим организмом метаморфозе официальная медицина не имеет. Скорее, наоборот.

Выражаясь проще, после долгих лет изучения я научился понимать свой организм и выработал свою собственную систему воздействия на него. К взаимному удовлетворению.

Жизнь сводила меня с замечательными целителями: одни из них широко известны, а о других пока знают только специалисты. Их советы сыграли важнейшую роль в укреплении моего здоровья. Постепенно я стал делать небольшие заметки о том, как, какими способами мне удавалось одолевать конкретные недуги – свои собственные или других людей. Периодически я делился своими наблюдениями и маленькими открытиями с друзьями, родственниками, знакомыми. В результате десятки людей, следовавших моим советам, за очень короткое время избавлялись от целого ряда болезней, иногда довольно тяжелых.

Если врач с одышкой говорит вам о правильном дыхании, а другой, ожиревший, о правильном питании, не верьте им. Потому что они сами не верят себе. Нельзя учить другого тому, чему не следуешь сам. Все, о чем вы прочтете в этой книге, я испытал на самом себе и своих близких и могу продемонстрировать в любой момент.

Введение

Многие одержимы мечтой сбросить вес. Кажется, стоит убрать лишние пять, десять, кому-то двадцать или более килограммов, и жизнь станет другой.

Если у нас что-то болит, мы мечтаем о том, чтобы избавиться от этой боли, и жизнь станет другой.

Когда нас одолевают проблемы, кажущиеся неразрешимыми, мы чувствуем себя подавленными, раздражаемся по пустякам и злимся; нам кажется, что стоит избавиться от проблемы, и жизнь станет другой.

Но жизнь становится другой только тогда, когда меняемся мы сами.

Эта книга не о диете, лечении, укреплении тела или духа, хотя и содержит в себе немало практических советов о достижении этих скромных целей. Эта книга о том, как прожить весь отведенный нам природой срок без страданий и болезней, в полном согласии с телом и душой. А значит – дольше, оставаясь здоровыми и счастливыми.

Книга расскажет вам о том, как на нас влияет пища – и вы задумаетесь над тем, что вкладываете в свое тело.

Это книга о том, как сделать свое тело настоящим источником радости.

Это книга о том, как стать полноправным хозяином своих мыслей и своего духа.

Что нам досталось?

Почти каждый в молодости летает. Не на самолете или на воздушном шаре и даже не в ветровом туннеле, а сам по себе – во сне. Невесомое тело легко парит в воздухе, взмывает по велению разума, несется, не ведая усталости, над лесами и долами. Потом человек просыпается и долго не может поверить в то, что это было только сном. Говорят, такие сны – отголосок генетической памяти наших далеких предков.

Все остальное мы можем наяву. Природа наделила нас удивительно совершенным организмом, позволяющим бегать со скоростью автомобиля (до 60 км в час), прыгать выше собственного роста, плавать и нырять на глубину в несколько десятков метров. Мы можем поднимать тяжести, в несколько раз превышающие вес собственного тела, выдерживать перепад температур в сотни градусов Цельсия, восстанавливать поврежденные участки тела и менять его форму. Природа наделила нас разумом, способностью общаться, понимать себя и других.

Возможности человеческого организма кажутся безграничными. Мозг среднего человека использует по назначению не более десяти процентов своего потенциала, остальное, наверное, предназначено для будущих поколений, и нам остается только догадываться, какие возможности кроются в нашем разуме. Но в том, что они заложены в нас, сомнений нет. Иногда, в исключительных ситуациях, у людей прорывается феноменальная память, они совершают открытия, намного опережающие свое время, у них обнаруживается телепатическая связь, рентгеновское зрение, магнетизм, способность считать быстрее калькулятора, умение предвидеть будущее или видеть прошлое.

В нашем распоряжении – великолепный и надежный, отработанный веками механизм, способный доставлять нам радость и наслаждение жизнью.

Но ничего не происходит само собой. Любой механизм необходимо поддерживать в должном порядке. Поддерживать, не дожидаясь, когда разбалансированные части начнут скрипеть, сыпаться, превращаться из источника радости в море проблем. А уж если проблема случилась – избавляться от нее надо быстро и эффективно, как и полагается *Homo sapiens* – Человеку разумному.

Хотите наслаждаться жизнью – научитесь понимать свой организм.

Выбор

В 90-е годы прошлого века повсюду пестрели объявления всевозможных магов, кудесников и чудо-целителей, гарантировавших исцеление от любой болезни в считанные дни. На вокзалах за одну минуту ставили диагнозы, в подворотнях заговаривали от порчи, в газетах предлагали поставить энергетическую защиту, сквозь которую не пройдет ни нож, ни пуля. И предложение находило спрос. Со временем число целителей поубавилось, люди стали осторожнее, бдительнее, особенно в отношении такой деликатной области, как собственное здоровье. Да и с деньгами, особенно с наступлением кризиса, расставаться не спешат. Но и официальная медицина с каждым годом становится дороже, все чаще заставляя нас задумываться, за что же мы платим? И правда – за что? Почему при столь бурном развитии современной медицины нуждающихся в лечении становится все больше и больше, а при наборе молодых людей даже в крохотную латвийскую армию крайне трудно найти тех, чье здоровье соответствует не самым, уж поверьте, притязательным требованиям военной службы? Здоровый человек становится редкостью.

Какое-то время мне довелось быть совладельцем небольшой частной клиники. Главврач имел дело с пациентами и своими подчиненными, а мы, совладельцы, в той или иной степени занимались финансовыми и хозяйственными вопросами (зарплата, аренда помещений, коммунальные платежи, ремонт, закупка новых материалов и оборудования). Денег хватало в обрез, и врачи об этом знали, поэтому отношения у нас с ними были вполне доверительными. Именно тогда я впервые услышал о маленьких хитростях врачей, побуждающих людей выбирать более дорогой способ лечения или становиться их постоянными пациентами после разового посещения. Дело в том, что медицина сегодня озабочена, прежде всего, не здоровьем, а зарабатыванием денег. Медицина – большой бизнес. А в союзе с производством лекарств – просто гигантский. Но у бизнеса всегда одна задача – заработать сегодня денег больше, чем вчера, иначе это сделает кто-то другой. Логика здесь простая. А раз так, то пациенты, с точки зрения бизнеса, это клиенты. И чем их больше, чем больше они нуждаются в лечении и дорогих медикаментах – тем лучше. Здоровый человек медицине не интересен вообще. И когда начинаешь это понимать, невольно задумываешься – насколько можно верить тому, что слышишь от врача, особенно в определении способа лечения?

Самые громкие медицинские скандалы связаны с фармакологией, царицей медицины, которая железной, а точнее, золотой рукой неформально управляет официальной медициной. По прибыльности фармакологию называют третьей по рангу – сразу после торговли оружием и наркотиками. Да и в методах продаж, подобно представителям этих двух сфер, она не слишком разборчива. Главная цель – продать больше и дороже. Иными словами, гигантская и сказочно богатая отрасль работает на то, чтобы мы с вами принимали как можно больше лекарств...

В середине семидесятых годов прошлого века молодому доктору Бурзински удалось эмигрировать из Польши в США. В городе Хьюстон, штат Техас, он устроился в местную клинику, а все свободное время посвящал работе над реализацией своей идеи – созданию эффективного лекарства от рака на основе использования аминокислот и урины здоровых людей. К изысканиям молодого врача отнеслись с пониманием, Бурзински получил грант на исследования, оборудовал лабораторию и... добился положительного результата! Новое лекарство получило название антинеопластон. Бурзински создал собственную клинику, начал производить это лекарство и лечить им окончательно потерявших какую-либо надежду на выздоровление пациентов. Брался за самые сложные случаи, в том числе принимал людей с неоперабельными опухолями головного мозга. Результаты лечения оказались

фантастическими. Лекарство, не имеющее побочных эффектов, помогало полностью восстановить здоровье больных, которым по медицинским показаниям оставалось жить несколько месяцев или несколько недель.

Сегодня на счету клиники доктора Бурзински тысячи спасенных жизней. И еще – десятки судебных тяжб с медицинскими властями штата Техас, в котором совет по лицензированию лекарственных препаратов на протяжении тридцати лет отказывался признавать антинеопластон и пытался запретить его производство. К счастью для врача, десятки спасенных им пациентов свидетельствовали на судах в его пользу. В итоге судом было принято соломоново решение – разрешить производство и продажу лекарства в пределах... штата Техас!

Разумеется, удержать препарат в границах штата было невозможно. И это дало основание могущественному медицинскому лобби инициировать новые судебные процессы с целью засадить строптивого доктора за решетку до конца его дней. Последний из таких процессов завершился в 2008 году – и опять победой Бурзински. Сам врач не сомневается – признание его метода означает крах целой медицинской отрасли, ориентированной на практически бесполезные, но сулящие многомиллиардные прибыли методы лечения с применением химио- или радиационной терапии. А такого доктору Бурзински не простят никогда.

Легко понять, как медицина официальная относится к медицине народной, то есть конкурентной, но при этом предлагающей услуги практически даром.

Конечно, представить себе современную жизнь без официальной медицины или обойтись без ее помощи невозможно. Прежде всего, в случаях, требующих оперативного вмешательства, когда речь идет уже не о лечении, а о спасении. Если у вас перелом кости, лечением должен заниматься врач. Если у вас подскочила температура или поднялось артериальное давление, если вы ощущаете тошноту, у вас кружится голова, если болит живот или другая часть тела – важно понять, что происходит на самом деле. Без врача, без диагностики не обойтись. Множество высокоточных и ничем не заменимых аппаратов способны измерить, просветить насквозь, заглянуть внутрь организма и увидеть то, что определить без помощи техники способен разве что Авиценна или, по меньшей мере, один врач из миллиона. А вот как поступать с выявленным недугом – решать, прежде всего, вам самим.

Несколько лет назад мой отчим попал в первую городскую больницу с острым приступом сердечной недостаточности. Я приехал его навестить и увидел умирающего человека в ужасающих условиях, практически без всякого внимания врачей. Возмущенный этим, я, будучи по жизни человеком чрезвычайно спокойным, ворвался в кабинет заведующей отделением и устроил скандал. В течение получаса отчима выписали, и мы поехали в больницу имени Страдыня, где его сразу поместили в отделение реанимации. Лечащий врач, прочитав предписания, сделанные в предыдущей больнице, пришла в ужас. Предписанное *врачами*

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.