

18+

Алексей Иванчев

ПРАКТИКИ ОМОЛОЖЕНИЯ

Алексей Иванчев

Практики омоложения

«Издательские решения»

Иванчев А.

Практики омоложения / А. Иванчев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-906291-8

В этой книге я постарался собрать те методики, приёмы, упражнения и рецепты, которые замедляют процессы старения и даже возвращают человеку молодость. Они дают возможность любому человеку улучшить своё здоровье и избавиться от многих хронических болезней. Многие мои пациенты пользовались этими рекомендациями и на собственном опыте убедились в их эффективности.

ISBN 978-5-44-906291-8

© Иванчев А.

© Издательские решения

Содержание

Авторское предисловие	6
Отзывы моих пациентов	7
Невероятно, но факт	9
Узнайте свой истинный возраст	11
Сколько лет вы можете прожить?	14
Каков ваш возрастной потенциал?	15
Ваш психологический возраст	16
Старение. Причины и профилактика	21
7 факторов здоровья и долголетия	23
Волшебная семёрка	25
Здоровье пожилого человека	27
Выход на пенсию: не конец, а только начало!	29
Скажем старости: «Подожди!»	31
Настало время сменить имидж	32
«Диета» из положительных мыслей	33
С чего начать практику омоложения?	34
Насколько вы «зашлакованы»?	36
Очищение кишечника	38
Борьба с дисбактериозом	43
Устранение халитоза	45
Очищение печени	47
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Практики омоложения

Алексей Иванчев

© Алексей Иванчев, 2018

ISBN 978-5-4490-6291-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Авторское предисловие

В этой книге я постарался собрать те методики, приёмы, упражнения и рецепты, которые замедляют процессы старения и даже возвращают человеку молодость. Они дают возможность любому человеку улучшить своё здоровье и избавиться от многих хронических болезней. Многие мои пациенты пользовались этими рекомендациями и на собственном опыте убедились в их эффективности.

ОТЗЫВЫ МОИХ ПАЦИЕНТОВ

Основная моя проблема, с которой я хотела справиться – это ухудшение зрения. В итоге я очки сменила от -3,5 до -2. Я занималась пальмингом и ци-гун для зрения, ещё и «холодный водопад». Почувствовала, что силы стали возвращаться. А потом и зрение улучшилось, пришлось даже поменять очки на новые, более слабые. Особая благодарность Алексею Викторовичу за его профессионализм, за то, что он не делает секрета из своих знаний и щедро делится ими.

Апанасова Валентина

Мне уже за 70, но я не сдаюсь годам. По совету жены учился у Вас на курсе «Практики омоложения». И правда, теперь я чувствую себя на 15 лет моложе, не меньше того. Общее состояние улучшилось: появилась активность, бодрость, лёгкость движений. Заметно уменьшилась усталость к вечеру. После выполнения дыхательных упражнений вообще готов горы свернуть. Особенно понравились дыхательные упражнения и точечный массаж для нормализации артериального давления. Рекомендую всем! Большое Вам спасибо!

Аркадий Андреевич Сивцов

О Ваших методиках я узнал из книги «Практики омоложения», которую купил случайно в Шереметьево, когда летел по делам за границу. Не просто провёл время за чтением, но и с большой пользой. Желание глубже овладеть этими наработками и привело меня на Ваши занятия. Не могу сказать, что у меня были большие проблемы со здоровьем, но, как и у каждого человека к 50 годам, здоровье, естественно, не идеальное. Иногда беспокоил желудок, но врачи не находили ничего конкретного, ограничиваясь простыми рекомендациями соблюдать режим питания и стараться не волноваться. Но я догадывался, что причина не в этом. По-настоящему осознал это после Вашего семинара «Мудрость тела: о чём говорят ваши болезни». Теперь мне абсолютно ясно, что такое психосоматические нарушения и как они возникают, что является спусковым механизмом для каждого психотипа в процессе их возникновения. Надеюсь, что новые знания помогут мне в дальнейшем. Надо отметить, что занятия организованы замечательно: атмосфера непринуждённая, почти домашняя, а объём и глубина информации просто колоссальные! Спасибо, что вы есть!

Филиппов Евгений

Я в 2012 году обратился к Вам по поводу боли в спине, а потом, после выздоровления стал одним из Ваших учеников и последователей. Я прошёл уже полностью «Триаду здоровья», «Живые суставы», «Практики омоложения», БЭСТ и «Внутренние часы: биоритмы здоровья». В результате обучения произошло, можно сказать, моё второе рождение: во-первых, из больного пациента я стал превращаться в выздоравливающего ученика. Во-вторых, я сменил профессию и теперь хочу посвятить себя помощи другим людям. Ведь если получилось у меня, значит, может получиться и у других. Я желаю всем крепкого здоровья и долгих лет жизни. Будьте активны, заботьтесь о себе!

Кирияк Иван

Сразу хочу сказать о своих результатах: исчезли варикозные узлы на ногах, появилась гибкость в суставах, которая была лет двадцать назад. Сменила очки на 2 диоптрии. Похудела на 2 размера. Улучшилось общее самочувствие, настроение, появилась активность. Сама хожу по магазинам, готовлю, убираюсь, езжу по выходным на дачу, от которой уже собралась отказаться – давление не позволяло на грядках ковыряться. Некоторые таблетки пью, но сократила дозировку, посоветовавшись с врачом. Большая благодарность автору оздоровительного курса Алексею Викторовичу Иванчеву и всему коллективу вашего центра. Уверена, что ещё приду к вам на другие семинары.

Нина Григорьевна, 67 лет

Благодаря вам я избавилась от головной боли, от которой страдала больше 10 лет. Оказывается, всё дело было в моей хронически напряжённой шее. И ведь ни рентген, ни томография ничего не показывали, врачи сами «ломали голову», почему у меня постоянно болит голова. Я удивлена ещё и тем, что пришла к вам на «Практики омоложения», а уже избавилась от своей проблемы. Я даже не знала, что есть ещё и специальный семинар «Голова: секреты здоровья», обязательно пойду и на него тоже. От всей души благодарю преподавателя Алексей Викторовича Иванчева. Он – специалист, каких мало. Я просто поражена, сколько он всего знает о человеке и с медицинской, и с психологической точки зрения. Это сколько же лет надо всему учиться, чтобы разбираться в таких вещах! Я желаю ему и всем сотрудникам вашего центра всего самого наилучшего! Большое спасибо!

Милена К., 34 года

Невероятно, но факт

В 1795 году в Эдо (старое название Токио) по приглашению первого министра прибыл один из старейших людей в Японии – крестьянин Мамиэ. Ему было 193 года. На вопрос министра – в чём секрет его долголетия, он ответил:

«У своих предков я научился искусству иглоукалывания и точечного массажа для prolongation жизни и пользуюсь им всю свою жизнь.»

Я и моя семья каждый месяц с 1 по 8 лунный день делаем себе массаж и прижигание в точках цзу-сан-ли и сан-инь-цзяо. Сейчас моей жене 173 года, сыну – 153, а внуку пока всего лишь 105 лет».

Старика одарили рисом, деньгами и с почётом проводили домой.

Через 48 лет крестьянина Мамиэ вновь пригласили в Эдо на празднование коронации нового императора. В тот год ему исполнилось 241 год, жене – 221, сыну – 201, внуку – 153, жене внука – 138 лет и никто из них не выглядел дряхлым или больным...

Эта легенда или быль описана в старых японских хрониках.

В Китае существуют легенды о древних даосах, которые жили сотни лет. Конечно же, эти предания невозможно проверить. Однако и в современной истории существуют документально подтверждённые факты о Ли Цинъюне, родившемся в семнадцатом году династии Цин (1678г.) в провинции Сычуань в Китае. В 1749 году, в возрасте 71 года, он вступил в армию. Он участвовал в шести войнах, а потом долго жил в горах в полном одиночестве. Всего он был женат 14 раз. В 1927 году генерал Ян Сэнь встретился с Ли и сфотографировал его, а затем стал его учеником. В следующем году Ли Цинъюнь умер в возрасте 250 лет. После его смерти генерал Ян Сэнь исследовал факты его жизни и рассказы о нём.

У Ли было 3 основных правила достижения долголетия:

1) Избегать любого рода крайностей – в еде, в питье, в работе, в отдыхе, в сексе. Крайности лишают тело энергии и расстраивают гармоничное функционирование органов.

2) Не торопиться прожить свою жизнь. Никуда никогда не спешить. Он говорил: *«Кто быстро ходит, тот быстро умирает».*

3) Каждый день заниматься физическими и дыхательными упражнениями ци-гун.

Когда 168-летнего жителя азербайджанского села Барзаву – Ширали Муслимова – спросили, в чём, по его мнению, секрет его столь длительной бодрости и здоровья, он, не задумываясь, ответил: *«Труд. Я всю жизнь был занят. Когда человек занят, время проходит незаметно. Жизнь – не зрелище, а серьёзное занятие».*

У венецианского консула в Смирне Франца Секарди Гонго (1587—1702 гг.), прожившего 115 лет, на сотом году жизни появились на голове чёрные волосы, а на 113-м – прорезались новые зубы.

В 1768 году в Даркейте (Шотландия) жил 133-летний мужчина, проработавший в угольных копях 80 лет.

К числу супер-долгожителей можно отнести норвежца Иосифа Суррингтона, прожившего 160 лет, Афзала Мухаммеда – 180-летнего вождя племени в Пакистане (отец его прожил более 200 лет), 185-летнего венгерского крестьянина Петра Кцартена и его ровесника Сен-Мунго, основателя епископства в Глазго. 181 год прожила осетинка Тайбад Аниева. Наше время также внесло немалую лепту в статистику долгожительства. Много писали о турке Заро Аге, прожившем 156 лет. Иранце Мухаммеде Аюба, прожившего 180 лет и оставившего после себя 170 потомков, алжирца Бен-Мессауда – 160 лет.

142-летний Меджид Агаев, пастух из азербайджанского села Тикюянд, уйдя на пенсию, не смог усидеть дома, привычка к труду оказалась сильнее, и, чтобы не сидеть сложа руки, старик стал работать колхозным сторожем.

Говоря о долголетию женщин, не мешает упомянуть о том, что долговечной у них бывает не только жизненная энергия, но в редких случаях и красота. Одним из самых блестящих примеров тому – Полина де Винье, уроженка Тулузы. Современница Петрарки, Полина де Винье не только снискала славу одной из самых красивых женщин всех времен, но и сохранила свою красоту и грациозность до 80 лет. Когда она выходила на улицу, её окружала такая толпа любопытных, что тулузский парламент вынужден был издать постановление, запрещающее ей во избежание уличных беспорядков выходить из дому без вуали. Это постановление вызвало справедливое возмущение её сограждан, и Полине разрешили дважды в неделю показываться в окне без вуали.

Вы скажете: Но спросите себя: вам хочется избавиться от многочисленных болезней, замедлить процессы старения в организме и даже повернуть время вспять? Тогда у вас есть шанс! *«Это невероятно!»*

Я уже больше 20 лет занимаюсь изучением различных методов омоложения и продления жизни. И сейчас готов предложить вам целый ряд разработок, которые помогут вам вернуть молодость и здоровье. Каждая из них – как очередная ступенька на пути к цели – здоровью и долголетию, поднимаясь по ним шаг за шагом, вы будете двигаться к вашей главной цели – хорошему самочувствию в любом возрасте.

Узнайте свой истинный возраст

Дата рождения порой имеет весьма отдалённое отношение к тому, на сколько лет вы выглядите и как вы себя чувствуете. Паспортный возраст не всегда равен биологическому возрасту. Существует несколько способов определить ваш реальный (биологический) возраст.

Вам потребуется партнёр и деревянная линейка длиной 45 см. Партнёр держит линейку за нулевую отметку, линейка висит вертикально вниз. Вы разводите большой и средний пальцы руки на 7 см и держите руку на отметке 45 см. Партнёр внезапно отпускает линейку, а вы ловите её, сжимая пальцы. Запомните, на каком делении вы её поймали. Повторите тест 3 раза. Сложите полученный результат и разделите на 3, чтобы вычислить среднее арифметическое.

Способ 1:

Результат:

30 см и более: 20—30 лет

25 см: 30—40 лет

20 см: 40—50 лет

18 см: 50—60 лет

16 см: 60—70 лет

10 см: 70—80 лет

А как быть, если вообще ни разу не поймали? – Можете отмечать вековой юбилей.

Для проведения теста встаньте на твёрдую поверхность босиком. Ноги поставьте вместе. Закройте глаза. Поднимите ногу и согните её в колене. Голень вертикальна. Если вы правша, то поднимайте левую ногу, если левша – правую. Это так называемая «поза цапли». Засекайте секундомером, сколько вы сможете простоять, не шевелясь, не опуская ногу и не открывая глаз. Повторите упражнение 3 раза и вычислите среднее значение. **Способ 2:**

Результат:

28 сек и более: 20—30 лет

23 сек: 30—40 лет

18 сек: 40—50 лет

11 сек: 50—60 лет

4 сек: 60—70 лет

2 сек 70—80 лет

Медленно придвигайте к глазам газету, пока буквы не начнут расплываться. Теперь измерьте линейкой расстояние от глаз до газеты. **Способ 3:**

Результат:

10 см: 20—30 лет

14 см: 30—40 лет

30 см: 40—50 лет

38 см: 50—60 лет

60 см: 60—70 лет

80 см: 70—80 лет

Сравните, насколько ваш реальный возраст отличается от биологического.

Следующий тест преследует ту же цель – помочь вам разобраться с настоящим собственным возрастом.

Ответьте на следующие вопросы:

- Часто ли вы чувствуете усталость? Если да, +1.
- Вы чувствуете себя счастливым большую часть времени? Если да, -2.
- Вы часто переживаете перепады настроения? Если да, +2.
- Вас легко разозлить? Если да, +2.

- Вы часто пребываете в депрессии? Если да, +1.
- Вы часто испытываете беспокойство? Если да, +1.
- Вы чувствуете, что слишком много работаете? Если да, +2.
- Вы мечтаете о пенсии, чтобы не работать? Если да, +2.
- Вы поддерживаете отношения с друзьями? Если да, -1.
- Вы сохраняете интерес к сексу? Если да, -1.
- Ваша сексуальная жизнь в упадке? Если да, +2.
- Вам трудно уснуть? Если да, +2.
- С утра вы чувствуете себя бодрым, отдохнувшим? Если да, -1.
- Вас подводит память? Если да, +2.
- У вас путаются мысли? Если да, +2.
- Вы пользуетесь записками на память? Если да, +2.
- У вас проблемы с концентрацией внимания? Если да, +2.
- Вам не нравится ваша физическая форма? Если да, +2.
- У вас лишний вес? Если да, +2.
- Вам трудно похудеть? Если да, +1.
- У вас отвислый живот? Если да, +1.
- У вас рельефная мускулатура? Если да, -2.
- Вы не жалуетесь на здоровье? Если да, -2.
- Вы часто болеете? Если да, +2.
- У вас постоянно что-нибудь болит? Если да, +1.
- У вас повышен уровень холестерина? Если да, +1.
- У вас повышенный уровень сахара в крови? Если да, +2.
- У вас одышка? Если да, +2.
- У вас нормальное кровяное давление? Если да, -2.
- Ваше зрение заметно ухудшилось? Если да, +1.
- Вы встаёте в туалет по ночам? Если да, +1.
- У вас есть проблемы с пищеварением? Если да, +1.
- У вас отвисает кожа на шее? Если да, +2.
- Вы считаете, что выглядите старше своих сверстников? Если да, +1.
- У вас целлюлит на бёдрах? Если да, +1.
- Вам реже приходится подстригать волосы? Если да, +1.
- Вам кажется, что синяки не сходят дольше? Если да, +1.
- Вам становится труднее заниматься физкультурой? Если да, +2.
- Вы уже не можете поднимать такие тяжести, как раньше? Если да, +2.
- У вас снизилась выносливость? Если да, +2.
- Вы тяжело дышите после упражнений? Если да, +2.
- Вы часто вспоминаете о своём возрасте? Если да, +2.

Подсчитайте полученные баллы.

Если вам от 45 до 54 лет, прибавьте к ним 1.

Если вам от 55 до 64 лет, прибавьте 2.

Если вам больше 65 лет, прибавьте 3.

Результат:

Сколько бы вам ни было лет по паспорту, вы – молодой человек, полный сил. **15—22 балла:**

Вам необходимо заняться здоровьем и вести более активный образ жизни – не слишком ли рано вы записали себя в пенсионеры? **23—30 баллов:**

Бегите к врачу. Однако не слишком быстро, чтобы не сломать ногу и не получить инфаркт. **Более 30 баллов:**

Сколько лет вы можете прожить?

Каждому человеку хотелось бы определить хотя бы примерно продолжительность своей жизни. Ведь не секрет, что этот показатель зависит не только от судьбы, но и от следующих факторов: здоровья, генетических особенностей рода, образа жизни, характера, привычек, силы воли и желания постоянно поддерживать свою физическую форму.

Предлагаю вашему вниманию тест, разработанный по среднестатистическим данным. Если у вас хватит ума и воли, то вы постараетесь исключить факторы риска и повысите свои шансы дожить до 100 лет.

Начните с числа 72:

Если вы мужчина, вычтите из него 3.

Если вы женщина, прибавьте 4.

Если вы живёте в городе, отнимите 2.

Если в сельской местности, прибавьте 2.

Если кто-то из ваших родителей, бабушек или дедушек дожил до 80 лет, прибавьте 2.

Если оба родителя дожили до 80 лет, прибавьте 6.

Если кто-то из родителей умер от инфаркта или инсульта, отнимите 4.

Если кто-то из родителей болел раком, отнимите 4.

Если кто-то из родителей, братьев или сестёр болел диабетом, отнимите 2.

Если у вас высшее образование, прибавьте 2.

Если вы работаете после выхода на пенсию, прибавьте 3.

Если вы женаты или замужем, прибавьте 5.

Если у вас сидячая работа, вычтите 3.

Если у вас физическая работа, прибавьте 3.

Если вы удовлетворены своими доходами, прибавьте 3.

Если вы регулярно бегае по утрам, прибавьте 4.

Если зимой в выходные гуляете на лыжах, прибавьте 2.

Если вы регулярно следите за своим здоровьем, прибавьте 2.

Если вы спите больше 8 часов, отнимите 4.

Если вы спите меньше 6 часов, отнимите 2.

Если вы легко расстраиваетесь, выходите из себя, отнимите 2.

Если вы спокойный человек, прибавьте 1.

Если у вас больше 2 детей, прибавьте 3.

Если вы удовлетворены своей жизнью, прибавьте 1.

Если вы недовольны своей жизнью, отнимите 2.

Если вы занимаетесь сексом чаще 2 раз в неделю, прибавьте 4.

Выкуриваете больше пачки сигарет в день, отнимите 6, полпачки-пачка – отнимите 3.

Если вы употребляете больше 300 г водки в неделю, отнимите 3.

Ваш избыточный вес более 20 кг – отнимите 8, от 10 до 20 кг – отнимите 4.

Последовательно произведённые арифметические действия дадут в итоге предполагаемую продолжительность вашей жизни.

Каков ваш возрастной потенциал?

Поставьте себе 4 очка, если вы полностью согласны с утверждением, 3 – если частично согласны, 2 – если почти не согласны, 1 – если абсолютно не согласны.

- У меня сильно развита интуиция, я чувствую, что думают другие люди.
- Я легко могу заплакать.
- Я легко и часто смеюсь.
- У меня хорошее чувство юмора.
- У меня есть близкий человек, с которым я могу поделиться самым сокровенным.
- Людям нравится моё общество.
- Мне нравятся люди, ничем не похожие на меня.
- Я легко могу обнять другого человека.
- Я люблю детей.
- Я люблю животных.
- Я люблю петь и танцевать.
- Я занимаюсь спортом для удовольствия.
- Мне нравится отгадывать кроссворды.
- Мне нравится изобретать и придумывать что-то новое.
- Мне всегда интересны необычные явления и факты.
- Мне нравятся новые идеи и изобретения.
- Меня интересуют дальние страны.
- Меня привлекает риск.
- Я считаю свою работу интересной и важной.
- Я расцениваю свою работу как игру.
- Я могу выразить себя в творчестве.
- Я люблю мечтать.
- Я знаю, что доставляет мне удовольствие.
- Я надеюсь на лучшее и смело смотрю в будущее.
- Я ощущаю себя довольным жизнью.

вы сохранили много стимулов к жизни. Вы открыты, оптимистичны, доброжелательны и общительны. Ваш энтузиазм заразителен, и людям нравится быть в вашем обществе. Эти качества сохраняют мощный иммунитет и помогают бороться с болезнями. Вы наверняка выглядите моложе своих лет и уж точно ощущаете себя моложе. **75—100 очков:**

вы принесли в жертву некоторые свои черты по дороге к зрелости. Вы – «средний» взрослый. И вопрос не в том, как найти время, чтобы заняться собой. Всё дело в желании, мотивации. Ответственность и стрессы уменьшили вашу способность радоваться. Но вы можете улучшить здоровье и самочувствие, возвратив естественное стремление к радости. **50—75 очков:**

пришло время переоценить свою жизнь и поискать в себе естественные черты, позволяющие вам быть более открытым и непосредственным. **25—49 очков:**

Ваш психологический возраст

Психологический возраст личности – это ваши ощущения, обычное настроение и состояние. К примеру, вам нет ещё и 40, но вы ощущаете себя на все 50? Или наоборот – по крайней мере, внутренне совсем не изменились со дня окончания школы? Ваш психологический возраст может не совпадать с реальным, но небольшое расхождение вполне нормально.

В каждом из 10 вопросов теста выберите один, наиболее подходящий вам вариант ответа и отметьте это на листе бумаги.

1. Вы опаздываете и находитесь неподалёку от остановки. Подходит автобус. Ваши действия?

- А) Побегу, чтобы успеть на него.
- Б) Прибавлю шагу, чтобы идти как можно быстрее.
- В) Пойду чуть быстрее обычного.
- Г) Иду себе как раньше.
- Д) Посмотрю, не идёт ли следующий автобус, а потом решу, что делать.

2. Как вы относитесь к моде?

- А) Слежу за модой и стараюсь одеваться соответственно.
- Б) С удовольствием ношу модные вещи, но только те, что мне подходят.
- В) Актуальная экстравагантность не по мне, предпочитаю классику.
- Г) Я вообще не признаю современную моду.
- Д) Стараюсь быть в курсе, но выбираю вещи по своему настроению.

3. Чем любите заниматься в свободное время?

- А) Проводите время с друзьями.
- Б) Смотрите телевизор.
- В) Читаете любимые книги.
- Г) Разгадываете кроссворды.
- Д) Занимаетесь чем угодно, лишь бы в удовольствие.

4. Вы стали невольным свидетелем жестокости или ссоры. Ваши действия?

- А) Сразу постараюсь восстановить справедливость всеми доступными методами.
- Б) Встану на сторону пострадавшего и постараюсь ему помочь.
- В) Постараюсь восстановить справедливость в рамках закона.
- Г) А что можно сделать? Только осудить очередную несправедливость про себя и продолжать заниматься своими делами.
- Д) Вмешаюсь в ситуацию, не высказывая своего мнения.

5. Ваше отношение к современной музыке?

- А) Подпеваешь и пританцовываешь, так как вам она очень нравится.
- Б) Считаете, что этим нужно «переболеть».
- В) Испытываете раздражение и выражаете протест.
- Г) Категорически не признаёте этот грохот.
- Д) Пожимаете плечами: на вкус и цвет товарищей нет.

6. Как вы предпочитаете вести себя в дружеской компании?

- А) Стараюсь быть как можно ярче и заметнее показать себя.
- Б) Поставлю себя так, чтобы люди не забывали, с кем имеют дело.
- В) Буду держать себя в рамках приличия.
- Г) Постараюсь особо не выделяться, буду вести себя скромно.
- Д) Я придерживаюсь правил, заведённых в этой компании.

7. Какая работа вам нравится?

- А) Та, в которой есть и риск, и неожиданность.

- Б) Разная. Не люблю однообразия.
- В) Работа, где можно реализоваться, используя свой опыт и знания.
- Г) Лёгкая, не требующая особых умственных и физических затрат.
- Д) По-разному, какое будет настроение.

8. Предусмотрительны ли Вы?

- А) Обычно начинаю работать, особенно не раздумывая.
- Б) Первым делом работа, а затем можно и порассуждать.
- В) Перед началом работы считаю разумным узнать – какие последствия может иметь моя деятельность.
- Г) Меня интересует только то, что гарантированно принесёт мне успех.
- Д) Действую по обстановке.

9. Можно ли Вас назвать доверчивым человеком?

- А) Доверяю, но не многим людям.
- Б) Я верю большинству людей, с которыми общаюсь.
- В) Большинство людей не достойны моего доверия.
- Г) Нельзя никому доверять.
- Д) Смотря какой человек.

10. Ваше обычное настроение?

- А) Скорее оптимист, чем пессимист.
- Б) Меня можно назвать оптимистом по жизни.
- В) Чаще я в грустном расположении духа.
- Г) Столько неприятностей в жизни – чему радоваться?
- Д) Смотря что в жизни происходит.

Что получилось? Подсчитайте ваши положительные ответы по каждому вопросу от пункта «б» до пункта «д». Выведите общий результат, используя формулу $Вы = 2(б+3в+4г+2д)$.

Сумма, которую вы получите, и будет означать ваш психологический возраст.

Если реальный ваш возраст совпадает с психологическим, то вас можно поздравить – вы гармоничны и идёте по жизни с улыбкой. Оба ваших возраста находятся в том соответствии, которое позволяет вам ничего не смотреть с грустью в будущее и не тащить груз негативного опыта. Такие люди обычно становятся хорошими руководителями, они способны принимать ответственные решения. Гармоничные люди находят себя и в творческой работе или в обучении других.

Если вам сегодня 40 или 50 лет, а психологический возраст ещё «не дотянул» до этой отметки – радуйтесь. Вы в замечательной физической и психологической форме, не отягощаете свою прекрасную жизнь различными ненужными стереотипами, полны сил, энергии и желания!

Если в результате подсчётов вы получили цифру, немного большую, чем ваш реальный возраст, то в молодости это даже хорошо. Вы более ответственны и способны справиться с серьёзной работой, требующей внимания, пунктуальности и чёткости. Вы заслуженно пользуетесь уважением, вам могут доверять документы, финансы и другие важные вещи.

Если результаты теста показали, что ваш психологический возраст личности значительно больше, чем на самом деле, значит, вы неправильно распределяли силы и были слишком эмоциональны, много переживали. Вам стоит пересмотреть свои взгляды на жизнь и, возможно, поменять некоторые привычки. Смотрите на жизнь более оптимистично, ищите приятное в повседневном. Жизнь действительно прекрасна! Это нужно замечать и ценить.

Тест: Суждено ли вам стать долгожителем?

Учёными составлен небольшой перечень некоторых показателей здоровья, обеспечивающих долголетие. Со статистической достоверностью можно утверждать, что люди, у которых

эти показатели высокие, могут рассчитывать прожить дольше среднего. Конечно, более точный результат можно получить после полного медицинского обследования. Однако и тест поможет узнать многое о себе, если вы будете отвечать на вопросы честно и объективно.

Учтите, что факторы, обозначенные латинскими цифрами, перечисляются в порядке их относительной значимости.

I. Кардиологические заболевания.

1. Кто из ваших старших родственников (родители, бабушка, дедушка, дядя, тётя) переносил до 60 лет сердечный приступ или инфаркт?

- А. Никто – 10 очков.
- Б. Один или два родственника – 5 очков.
- В. Трое или более – 0 очков.

2. В последний раз, когда вы сдавали анализы, какой в крови был уровень холестерина?

- А. Превосходный (менее 200 мг) – 10 очков.
- Б. Средний (220 мг) – 5 очков.
- В. Высокий (более 240 мг) – 0 очков.

3. Когда в последний раз вы измеряли артериальное давление, каким оно было?

- А. Превосходным, как у космонавта (120/80 мм. рт. ст.) – 10 очков.
- Б. Неплохим (130/90 мм. рт. ст.) – 5 очков.
- В. Высоким (140/95 мм. рт. ст.) – 0 очков.

(Для большей точности давление желательно измерять трижды в течение суток).

II. Удовлетворённость работой.

4. Отправляясь утром на работу, как вы себя чувствуете?

- А. Готов (а) к новым подвигам – 10 очков.
- Б. Готов (а) работать, но без особого энтузиазма – 5 очков.
- В. Сильно не заинтересован (а) – в конце концов, это лишь работа – 0 очков.

III. Курение.

5. Каково последние пять лет ваше отношение к этой вредной привычке?

- А. Не курил (а) вовсе – 10 очков.
- Б. Курил (а) время от времени – 5 очков.
- В. Курил (а) постоянно – 0 очков.

IV. Физическое состояние.

Для определения физического состояния существует множество показателей, таких как координация движений, эффективность функций дыхания, быстрота реакций, деятельность системы кровообращения и т. д. Для самооценки сравните свою нынешнюю физическую форму с той, что была у вас 10 лет назад.

6. Как вы чувствуете себя в последнее время?

- А. Практически так же – 10 очков.
- Б. Кое-что ухудшилось – 5 очков.
- В. У меня возникла необходимость прибегнуть к лечению – 0 очков.

V. Удовлетворённость жизнью.

7. Как, в общем и целом, в последнее время складывается ваша жизнь?

- А. Очень удачно – 10 очков.
- Б. Неплохо – 5 очков.
- В. Не лучше, чем у других – 0 очков.

VI. Самооценка состояния здоровья.

8. Какое, на ваш взгляд, в этом году состояние вашего здоровья?

- А. Превосходное – 10 очков.
- Б. Хорошее – 5 очков.
- В. Среднее или плохое – 0 очков.

VII. Уровень интеллекта.

9. Как, вы считаете, за прошедший год изменился ваш интеллект?

А. Не изменился – 10 очков.

Б. Изменился незначительно – 5 очков.

В. Память и сообразительность стали хуже – 0 очков.

Подведение итогов:

Показатели отличные. Это говорит о том, что вы проживёте дольше, чем любой средне-статистический гражданин (примерно 78 лет для женщин и 72 года для мужчин). **90 очков.**

Показатели выше среднего. Это свидетельствует о том, что вы можете прожить на 3 года дольше средней статистической цифры или более, если вы прошли тест в пожилом возрасте.

От 65 до 89 очков.

Показатели средние. Это говорит о средней продолжительности жизни. **От 40 до 64 очков.**

Показатели ниже среднего. Значит, вам нужно обращать больше внимания на своё здоровье. Это, однако, не повод для паники, поскольку, если вы будете следовать принципам здорового образа жизни, ваши показатели вскоре повысятся. **39 очков.**

Для того чтобы получить более точную оценку состояния здоровья, вам нужно принять во внимание ещё и следующие факторы.

Следует принимать во внимание ваш возраст во время прохождения теста. Если вам за 50 лет, то показатель 75—90 очков говорит об очень высокой вероятности того, что вы – долгожитель. Тот же показатель в 30 лет менее значим. **Возраст.**

При прочих равных условиях здоровый образ жизни коррелирует с долгожительством. Речь идёт о регулярном 3-разовом питании, о ежедневном 8-часовом сне – в одно и то же время и т. д. Люди, состоящие в браке, как правило, живут дольше, чем одинокие. Потребление алкоголя должно быть минимальным, если не нулевым – алкоголизм сокращает срок жизни.

Ваши жизненный стиль и привычки.

Лучше всего иметь идеальный вес, хотя лишние 4—6 килограммов тела не являются угрозой. Тучность сокращает жизнь, и опасным уровнем являются 15 процентов избыточного веса. Беспокоить должны также резкие колебания веса в течение нескольких лет. **Вес.**

Старение. Причины и профилактика

Старение – это процесс постепенного угнетения основных жизненных функций организма, в следствие чего организм становится менее приспособленным к условиям окружающей среды, теряет способность противостоять стрессам, травмам и болезням, что делает его гибель неизбежной.

Основными признаками старения человека являются изменение гормонального статуса, стирание зубов, поседение, облысение, помутнение хрусталика, изменение кожи и т. д. Старость воспринимается как непосредственная близость к смерти. Старость – завершающий этап жизни.

Старение – это процесс, вызываемый не только возрастом, но и многими факторами, действие которых повторяется и накапливается в течение всей жизни. Среди них стрессы, болезни, активация свободно радикального окисления и накопления продуктов метаболизма и др.

Старение – многоочаговый процесс. Он возникает в разных структурах клетки – ядре, митохондриях, мембранах; в разных типах клеток – нервных, секреторных, иммунных, печёночных и др.

Старение всегда было актуальным вопросом для человечества. Столетиями учёные пытаются разгадать его механизмы. В настоящее время существует более двухсот различных научных теорий и гипотез старения. Но, ни одна из них не является общепризнанной. Почему человек стареет, достоверно до сих пор неизвестно. Пока существуют только теории. Механизмы старения сложны и многообразны. На сегодняшний день существует несколько теорий старения, которые хоть и частично противоречат друг другу, но и частично дополняют. Давайте рассмотрим наиболее известные.

В основе этой теории лежит процесс запрограммированной гибели клетки. Каждая отдельная клетка, пройдя свой жизненный цикл, должна умереть и её место должна занять новая. Чтобы не подвергать опасности весь организм, она должна умереть. Старение, согласно этой теории – результат того, что в организме гибнет больше клеток, чем рождается, а отмирающие функциональные клетки заменяются соединительной тканью. **Теория апоптоза (самоубийства клеток).**

Генетическая информация хранится в ядрах клеток в виде ДНК, которая упакована в линейные хромосомы. ДНК – основа клетки. С неё начинается клеточное деление. Экспериментально было выяснено, что соматическая (не половая) клетка способна делиться не более пятидесяти раз. Этот факт конечного числа делений был назван по имени открывателя – пределом Хейфлика. Стало быть, смертный счётчик находится где-то внутри самой клетки, фиксируя количество делений. Для наглядности и простоты понимания, молекулу ДНК можно представить в виде рельсов, соединённых шпалами химических связей, а поезд, идущий по этим рельсам – тем устройством, которое режет вдоль молекулу ДНК. Допустим, режущий инструмент находится не в кабине машиниста, а позади паровоза. Тогда, подъезжая к тупику, поезд не сможет дорезать шпалы до конца на величину равной длине самого паровоза, позади которого находится режущий нож. Так, подобно поезду, фермент ДНК-полимераза движется по молекуле ДНК. До конца молекула ДНК не режется и, стало быть, полностью не копируется. Каждый раз она копируется во всё более укороченном варианте, становясь всё более и более ущербной. «Дочерние» молекулы ДНК оказываются короче «материнских». То есть при каждом цикле деления клеток происходит потеря генетической информации. **Теломерная теория.**

Теломеры – это повторяющиеся последовательности ДНК, локализующиеся на концах хромосом. При каждом делении клетки, теломеры укорачиваются, что в конечном итоге при-

водит к утрате клеткой способности к делению. В результате клетка вступает в фазу физиологического старения, ведущую к её гибели.

Специальный фермент теломераза наращивает теломерные повторы и тем самым поддерживает длину теломер постоянной. Теломераза отстраивает обратно концевые участки хромосом – теломеры, и таким образом продлевает жизнь. Но с каждым разом генетического материала становится всё меньше. Когда ущерб начинает касаться информационно значимых участков ДНК, происходит жизненная катастрофа. В этом заключается причина старения и смерти.

Суть этой теории состоит в следующем. Свободные радикалы – активные формы кислорода, представляющие собой молекулы кислорода, потерявшие в результате реакций с другими молекулами один электрон, становятся очень нестабильными и агрессивными и химически активными. Стремясь «исцелить» себя, свободные радикалы крадут электроны у других здоровых молекул, повреждая здоровые клетки. **Теория свободных радикалов.**

Свободные радикалы возникают не только в результате процессов, происходящих в организме, но и под влиянием внешних факторов: солнечный ультрафиолет, табачный дым, загрязненный воздух и др.

Как ни парадоксально, но двигательная активность является, естественным антиоксидантом, хотя она повышает расход кислорода организмом. Ещё физиолог Павлов, говорил, что движение может заменить многие лекарства, но нет лекарств, которые могли бы заменить движение. Многие нарушения в организме, происходящие из-за слабой физической активности, напоминают изменения, связанные со старением. Это – остеопороз, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, ухудшение кроветворения, и многие другие. Поэтому перемена образа жизни реально может омолодить ткани тела. С точки зрения работы сердца, мышц и скелета, физические упражнения могут омолодить 70-летнего человека на несколько десятков лет. Так у некоторых пациентов профессора Б. Жерлыгина, который лечит диабет, при помощи интенсивных физических нагрузок, в 70 лет неожиданно восстанавливается давно утраченная потенция.

Известный хирург, академик Н. М. Амосов считал, что старение выражается в сокращении массы мышц. Это ведёт к уменьшению физической силы и переносимости нагрузок, что ещё больше ограничивает дееспособность. Он писал: *«Получается так: старость – это меньше движений, меньше мышц, меньше силы, и следствие всего этого – новое ускорение старения».*

Есть ещё один надёжный способ продлить жизнь, который работает всегда и подтверждён в научных лабораториях. Это – калорийно ограниченное питание. Доказано, что, если млекопитающих недокармливать, то они живут дольше. Происходит снижение концентрации глюкозы в крови и гликозилирование белков, что способствует замедлению старения. Уменьшается активность свободных радикалов и изменяется гормональный фон. Именно общее снижение потребляемых калорий, а не какого-либо одного компонента пищи, обеспечивает геропротекторный (защищающий от старения) эффект недоедания.

7 факторов здоровья и долголетия

Хорошее здоровье и активное долголетие – это результат взаимодействия важных факторов:

- хорошей наследственности,
- окружающей среды,
- образа жизни.

У людей с хорошей наследственностью гены запрограммированы на здоровье и долголетие. Наукой доказано, что долголетие передаётся по наследству. Другим повезло меньше – они генетически предрасположены к гипертонии, диабету, онкологическим заболеваниям и умирают значительно раньше.

После расшифровки генома человека ученые пришли к выводу, что гены определяют продолжительность жизни не менее, чем на 50%. Но это значит, что гены – это только половина причин, почему одни живут долго и выглядят молодо, а другие быстро стареют. Как минимум, половина факторов молодости зависит от нас самих.

Даже генетически предрасположенные к тому или иному заболеванию люди могут долгое время оставаться здоровыми. Образ жизни, поведение, психологический настрой – вот те факторы, которые сильнее всего влияют на наше здоровье и самочувствие. Именно мы принимаем решения, от которых сильно зависит состояние здоровья – заниматься ли спортом, какую пищу есть, будем ли мы курить или употреблять алкоголь. Что касается практики омоложения, то ей можно заняться в любом возрасте и получить ошутимый результат.

По данным антиэйдж-медицины, любой человек может прибавить себе от 5 до 15 лет по сравнению со среднестатистической продолжительностью жизни. Что, кстати, регулярно демонстрируют японцы и исландцы, которые в последние годы борются за самую большую продолжительность жизни. Для продления молодости приходится от чего-то отказаться, а что-то, наоборот, ввести в свою жизнь. При этом сработает такой шаг в любом возрасте. Однако чем раньше вы начнёте менять свои привычки, тем больше лет вам пойдёт в плюс. Итак, продлить жизнь вам помогут следующие полезные привычки.

Он продлевает жизнь на 5—6 лет и помогает выглядеть на 5—10 лет моложе. «Хороший» означает, что вы встаёте отдохнувшим. Считается, что самый важный сон – между полночью и 4 часами утра. В это время активнее всего вырабатывается гормон мелатонин, который предохраняет организм от многих возрастных заболеваний. **Хороший сон – плюс 5—6 лет.**

Привычная пачка сигарет в день за 5 лет отнимает 7 лет жизни. От 1 до 2 пачек в день – 10 лет. Более двух пачек – минус 20. Бросили курить – через год получаете плюс 3 года здорового активного существования. В целом некурящий проживёт на 15 лет дольше. **Отказ от курения – плюс 15 лет.**

5 получасовых прогулок, пробежек или других аэробных тренировок в неделю прибавляют 10 лет здорового долголетия! Ежедневная утренняя зарядка по 10—15 минут плюсует 3—6 лет. **Физическая активность – плюс 3—6 лет.**

Не стесняйтесь радоваться любой мелочи – это делает вас устойчивее к стрессу и возвращает отобранные им годы. **Ежедневный смех – плюс 5 лет.**

Вода составляет от 75 до 45% нашего тела. С возрастом ее доля падает, поэтому надо стараться пить чистую воду, которая наладит обмен веществ. 2 л воды в день добавят вам 5 лет. **Увеличение жидкости в рационе – плюс 5 лет.**

Чрезмерное увлечение сладостями сокращает нашу жизнь на 4 года. Переключайтесь на овощи и фрукты, богатые клетчаткой и другими полезными веществами! 25 г клетчатки в день – и плюс 4 года жизни у вас в запасе! **Уменьшение потребления сахара – плюс 4—6 лет.**

Превышение потребления жира на 10% отнимает у нас 4 года жизни, такой рацион – верный путь к атеросклерозу. А там и до инфаркта/инсульта недалеко. Потребление белковой пищи, наоборот, весьма полезно. Именно из белка берётся строительный материал, например для костей и кожи. Правда, с возрастом с мяса лучше переключиться на молочные продукты и рыбу – и плюс 4 года жизни вам обеспечено. **Снижение жирной пищи в рационе и увеличение белковой – плюс 4 года.**

Но надо помнить: чудес на свете не бывает! Если вы регулярно употребляете алкоголь, неправильно питаетесь, курите, ведёте малоподвижный образ жизни, не занимаетесь физкультурой и спортом – то откуда взяться здоровью и долголетию?

С моей точки зрения, активное долголетие складывается из следующих главных частей:

1. Отказ от вредных привычек – курения и пьянства.
2. Правильное здоровое натуральное питание.
3. Регулярное очищение организма изнутри и снаружи.
4. Здоровый сон.
5. Физическая активность.
6. Жизнь в соответствии с природными биоритмами.
7. Позитивный настрой, психическая саморегуляция.
8. Витамины, пищевые добавки, антиоксиданты и т. д.

Можно было бы подробно разбирать каждый пункт этого списка, как мы иногда делаем на занятиях нашего оздоровительного клуба (кстати, приглашаю всех своих читателей хотя бы раз ради любопытства прийти на мои практические занятия-лекции-тренировки), но боюсь, что тогда эта книга получилась бы слишком толстой.

Волшебная семёрка

Древние греки утверждали, что умереть в 60 лет – почти то же самое, что умереть в колыбели. Действительно, некоторые античные врачи, поэты и философы прожили более 100 лет. Современная же медицинская статистика утверждает, что во всём мире только один из 100 тысяч человек доживает до 100 лет, и то не всегда в добром здравии.

Учёные-биологи считают, что для определения естественного срока жизни живого существа необходимо умножить на 7 время, за которое это существо достигает зрелости. Например, собака полностью созревает к 1—2 годам. Умножим на 7 и получим результат: от 7 до 14 лет. Именно столько и живут собаки, в зависимости от породы и условий проживания. Люди созревают в среднем к 20 годам. Умножим на 7 и получим результат: 140 лет. Много ли вы знаете людей, доживших до такого возраста? А, по мнению некоторых геронтологов, и этот рубеж не последний, если обеспечить организм всеми необходимыми для жизнедеятельности условиями.

Что же происходит с нами? Почему мы дотягиваем лишь до половины срока, отмеренного нам природой? В то время, когда человек только-только устроил свою жизнь, построил дом, вырастил сына, его физическое самочувствие начинает медленно, но неумолимо ухудшаться.

Академик Амосов утверждал, что запас прочности «конструкции» человека, имеет коэффициент около 7, то есть органы и системы человека могут выполнять нагрузки и выдерживать напряжения примерно в 7 раз большие, чем в обычной жизни. Хорошо известно, что человек может нормально жить и работать, имея 1/3 желудка, половину здоровой печени, только одно лёгкое, одну почку и вообще без селезёнки. Амосов определял здоровье как сумму резервных мощностей основных функциональных систем. Например, если сердце в состоянии покоя перекачивает 4 литра крови, при энергичной работе 20 литров, а при экстремальных нагрузках около 30 литров, то коэффициент его резерва опять равен 7. И так по всем органам. Болезнь начинается там, где коэффициент меньше. Каждый человеческий орган имеет 7-кратный запас прочности, и нужно очень постараться, чтобы вызвать в нем болезнь.

Лауреат Нобелевской премии русский физиолог Мечников доказал, что в течение жизни в организме клетки могут меняться 7 раз. По времени это где-то 130—140 лет – такой срок жизни, как доказала наука, отпущен человеку. К сожалению, механизм старения организма ещё до конца не изучен. Но вполне ясно, что в стареющих клетках замедляется внутриклеточный обмен веществ, а клеточная оболочка утрачивает упругость и способность к обмену веществ с окружающей средой. Клетки обезвоживаются, в них начинают накапливаться различные «отходы жизнедеятельности», шлаки. А соединительная ткань, окружающая клетку, из гибкой и эластичной превращается в твёрдую. Процесс протекает так, что с увеличением количества старых клеток число новых (молодых) уменьшается.

Изменения происходят во всех органах и системах. В суставах, например, начинает изменяться хрящевая ткань. Между 40 и 50 годами жизни кости начинают терять кальций и белок, а соединительная ткань – коллаген. Уменьшается и сила сокращения мышц. Явственнее становятся изменения кровеносных сосудов: их стенки теряют эластичность, растёт опасность отложения холестерина на стенках сосудов. Начиная с 50 лет, заметно ухудшается состояние кожи и волос.

Если человек ведёт малоподвижный образ жизни, не занимается очищением организма от шлаков и других вредных веществ, злоупотребляет алкоголем, курит, то он находится в группе риска преждевременного старения и развития заболеваний. У таких людей признаки приближающейся старости наступают значительно раньше и с каждым годом усугубляются, проявляясь истощением физических и интеллектуальных сил.

Принято считать, что старение – это необратимый процесс. Между тем при желании каждый человек может вмешаться в этот процесс и приостановить его, и даже повернуть вспять. Одним достаточно лишь похудеть, другим – избавиться от вредных привычек, третьим – в корне изменить мышление и образ жизни. Главное – настроить себя на долгую активную жизнь и регулярно укреплять здоровье.

Безусловно, тем, кто выберет этот путь, не обойтись без отказа от излишеств и рационального питания, оздоровительного бега и дыхательных упражнений, закаливания и психологической поддержки, – словом, всего того, что укрепляет бодрость духа и продляет молодость.

При этом совершенно неважно, сколько вам лет. Заняться продлением жизни никогда не поздно. Многие люди привыкли воспринимать все так называемые возрастные изменения как жизненную закономерность. Болит, скажем, спина или колени: ну, что же вы хотите – возраст... Придёт он к врачу, а тот тоже разводит руками: *«Голубчик, ну вам же не 20 лет»*.

На самом же деле ситуация иная. Есть старики и в 30 лет, а есть и молодые люди, в возрасте 60 лет, пробегающие марафон.

Парадокс Природы таков, что отмирание клеток нервной системы (кстати, вопреки вошедшему в поговорку предрассудку, они, по мнению академика А. А. Богомольца, частично восстанавливаются) не нарушает нормальную деятельность мозга, если вовремя включаются в работу новые, ранее не задействованные клетки. Известно, что за всю жизнь человек использует не более 20% клеток головного мозга. Мозг может работать сколь угодно долго, не только не слабея, но работая даже эффективнее. Ведь с годами приходит бесценный опыт, и человек способен решать жизненные задачи намного проще и эффективнее, чем в молодом возрасте. А, по мнению учёных, настоящая умственная зрелость наступает только к 60 годам.

Пожилой возраст, если правильно к нему относится, это не время угасания и подготовки к смерти. Пожилой возраст – это «вторая весна», время пересмотреть своё отношение к жизни, время снова влюбиться в жизнь с её интересами, красотами, радостями и неожиданностями. Любовь к жизни вновь вернётся к вам, если только вы сами, своими руками не закроете дверь в ваше сознание.

Гоните прочь страхи, сомнения, негативные мысли и эмоции. И тогда у вас появится шанс справить свой 100-й юбилей!

Здоровье пожилого человека

Здоровьем пожилых людей занимается геронтология. Геронтология – наука о старении – возникла в начале XX века, и её основоположником был наш отечественный учёный, лауреат Нобелевской премии, почётный член Петербургской академии наук Илья Ильич Мечников. Именно он в 1903 году предложил название для нового научного направления.

Сейчас у нас в России работает Геронтологическое общество при РАН, которое входит в Международную ассоциацию геронтологии и гериатрии. Так что в России это направление развивается на высоком научном уровне. И это очень важно. Ведь по степени развития геронтологии определяются социальный уровень и развитие науки в стране. Более того, это «маркер цивилизованности» общества в целом. Дело в том, что чем выше уровень цивилизованности общества, тем выше в нём процент людей старшей возрастной группы. Эти люди являются носителями опыта, информации, морали, знаний. Высокие технологии требуют высокого интеллекта, а накопление интеллекта происходит в немолодом возрасте. Возьмём Академию наук. Средний возраст академиков – 72 года, и они все работают. По мере развития цивилизации количество людей старшей группы будет неумолимо нарастать. К 2020 году в мире будет более 1 млрд людей старше 60 лет, в России проблема стоит ещё более остро: по прогнозам ООН по среднему варианту, к 2050 году у нас будет 111 млн людей, из них 36 млн – старшей возрастной группы.

По классификации ВОЗ, пожилыми считаются люди в возрасте от 60 до 74 лет, 75—89 лет – это люди старческого возраста, 90—99 лет – долгожители и 100 лет и выше – столетние. К супердолгожителям относят людей 110 лет и старше. Кстати, в настоящее время в мире проживает 88 человек возрасте от 110 до 114 лет.

Считается, что больше всего долгожителей на Востоке. Но это не совсем так. Долголетие зависит не от географии, а от образа жизни, точнее, от дисциплины общества в целом и конкретного человека в частности. Если человек придерживается асоциального или нездорового образа жизни, никакая геронтология ему не поможет. Тут нужна культура, воспитание, образование. От того, как человек ведёт себя в молодости, в среднем возрасте, зависит, будет ли у него ускоренное или физиологическое старение. Долгожителей много в развитых, экономически богатых странах с большим процентом людей высокой культуры, где в высшую добродетель возведён труд, таких как Швейцария, Сингапур. Но благосостояние – не абсолютный показатель. Например, в Китае на острове Хайнань, много долгожителей и столетних, хотя экономически это достаточно бедная провинция. Люди там живут очень скромно. Они питаются рисом, который сами выращивают, едят рыбу и морепродукты. И ещё они 3 раза в день занимаются физкультурой, причем преимущественно упражнениями на гибкость. Все они сухощавые, среди них нет полных. То есть продолжительность жизни не зависит от достатка. Деньги важны только в плане доступности медицинской помощи, так как она недёшева. Но, по-видимому, правильный образ жизни может привести к тому, что особенной медицинской помощи и не потребуется.

Физиологическое старение начинается в 80—90 лет, тогда возникают проблемы со здоровьем, снижение функций. Так должно быть. Но мы сейчас наблюдаем сплошь и рядом старение преждевременное, или ускоренное. Снижение функций начинается уже в 65—70 лет. То есть человек начинает стареть лет на 20 раньше, чем положено.

Сейчас мы находимся на таком этапе развития цивилизации, когда роль людей старшей возрастной группы будет неумолимо возрастать. И это не проблема, а закономерное явление. И поэтому следует принимать определённые шаги, и в частности увеличивать трудоспособный возраст. К 2050 году трудоспособный сегмент населения в возрасте от 19 до 60 лет будет в 3 раза меньше, чем сейчас. А это значит, что страну невозможно будет обслужить. Это гро-

зит распадом государства. Значит, придётся либо привлекать мигрантов, либо увеличивать трудоспособный возраст. В Европе пенсионный возраст – 65—67 лет. В будущем, хотим мы этого или нет, трудоспособный возраст будет увеличиваться, вначале до 65, потом, может быть, до 70 лет, но это только в случае успехов медицины и хорошего здоровья людей. А хорошее здоровье – это, прежде всего, вопрос профилактики. Профилактика должна стоять на первом месте.

Что входит в профилактику? Во-первых, каждый год надо делать полноценное обследование: анализ крови – общеклинический, биохимический, на сахар, холестерин, флюорографию, ЭКГ, исследование на остеопороз и т. д. И в случае отклонений своевременно корректировать их. Это предотвратит развитие серьёзных болезней и увеличит трудоспособный период. И наконец, это приём биорегуляторов – препаратов, помогающих организму активизировать собственные силы.

Биорегуляторы – это пептиды, повышающие собственные возможности организма. Это не чужеродные вещества, они выделены из различных органов животных. Пептиды – это белки, состоящие из аминокислот. Они содержатся в пище, но в очень маленькой концентрации, а в биорегуляторах они сконцентрированы в сотни раз. Ведь что такое старение? Это постепенное снижение синтеза белка в тканях с последующей потерей функции. С помощью пептидов можно восстановить функцию любого органа и таким образом увеличить продолжительность трудоспособного периода и жизни человека.

На сегодняшний день разработана система профилактики возрастной патологии и отодвигания болезней старения, которая позволит повысить качество жизни пожилых людей и даст им возможность полноценно жить до 70—80 лет как минимум. Теперь дело за тем, чтобы эту систему внедрить. Но это уже относится к компетенции государства.

Выход на пенсию: не конец, а только начало!

К сожалению, время бежит неуловимо. Все мы стареем – это закон Жизни. В жизни каждого человека наступает момент, когда в силу своего возраста надо выходить на пенсию. Выход на пенсию вызывает у многих пожилых людей, особенно мужчин, сложные, иногда тяжёлые изменения в организме. Женщины переносят этот этап легче – их отвлекают заботы о хозяйстве, о детях, о внуках. Мужчины же, не имеющие настоящего занятия «для души», вдруг оказываются в пустоте, впадают в тоску и уныние. Это ведёт к потере остатков здоровья, быстрому старению и смерти.

К пенсии надо готовиться заранее, предвкушать этот момент. А когда он настанет, радоваться, что наконец-то появилось свободное время, чтобы заняться собой, своим здоровьем, завершить старые неоконченные дела и открыть для себя новую страницу жизни. Впереди реализация давних замыслов, интересные поездки, встречи со старыми друзьями, путешествия по стране и за границу – лишь бы только здоровье не «подкачало». Большая радость для вас – осознание, что половина жизни прожита не зря, достойно.

К чему завидовать молодым? Неизвестно, получится ли у тех, кто сейчас ещё молод и легкомысленно прожигает жизнь, дотянуть до ваших лет, пройти такой путь... Долой все мысли о старости и смерти! Начинается вторая жизнь.

Вредно действует на пожилых распространённое мнение, что, мол, «старость – не радость». Почему же? Каждый человек, если он трудился добросовестно и честно, гордится плодами своего труда. Юность можно сравнить с весной и цветением, зрелость – с жарким летом, а старость – со спокойной осенью, порой сбора урожая. Весеннее цветение красиво, но это лишь прогноз, надежда, которая может и не сбыться. Непредсказуемая судьба может распорядиться по-своему, и не каждый человек дожждётся урожая. И лишь осень позволяет насладиться плодами своего труда. Не зря в народе говорят: В этой пословице заключена огромная народная мудрость. *«Цыплят по осени считают».*

Вот очевидные преимущества выхода на пенсию:

- Удовлетворение уже достигнутым – ощущение зрелости, обладание знаниями и опытом.
- Свободное время и возможность осуществить мечты.
- Возможность спокойно поделиться своим опытом с другими.

Это очень важно! Уходя на пенсию, не считайте, что вы ушли с работы навсегда. Ваш опыт может пригодиться людям. Миллионы пенсионеров продолжают работать. И не только потому, что им не хватает средств на жизнь – просто им скучно без работы, или они не мыслят себя вне родного коллектива. Всегда говорите себе, что как только отдохнёте, то обязательно найдёте работу себе по силам.

Тициан умер в возрасте 99 лет от чумы. Ему было 95 лет, когда он закончил свою знаменитую картину «Христос в терновом венце». Композитор Обер умер в 90 лет, в 87 он написал оперетту «Грезы любви», а когда ему было 80 лет, он говорил: «Мне не 80, а четыре раза по 20!». 83 года прожил Гёте. Только за год до смерти он кончил вторую часть «Фауста».

писал Микеланджело. – писал о Микеланджело Ромэн Роллан. – И тем не менее Микеланджело прожил 89 лет и до самой смерти не оставлял своей работы и увлечений, переходя от скульптуры к архитектуре, от живописи к сонетам. *«Никто так не изнурял себя работой, как я, – Я ни о чем другом не помышляю, как только день и ночь работать».* *«Он... жил титанической жизнью, непосильной для его слабой плоти и духа... Страдание, причиняемое расправлявшей его силой, заставляло его действовать, беспрерывно действовать, не зная ни отдыха, ни покоя».*

– Эта запись сделана 82-летним Львом Толстым. До его смерти оставалось меньше года...
«В глубокой старости думают, что доживают свой век, а, напротив, тут-то идет самая драгоценная, нужная работа жизни и для себя и для других. Ценность жизни обратно пропорциональна квадрату расстояния до смерти».

Такая позиция настраивает на оптимизм и плодотворную старость. И это – самое главное!

Скажем старости: «Подожди!»

Иметь хорошее здоровье, не стариться на пятом десятке хотят все. Многие даже знают, что человек способен жить дольше, чем живёт в настоящее время.

«Само собой, – подумает кто-то, – но реально ли это? Если нет, зачем тратить время и гоняться за несбыточной мечтой?»

Пусть ответом ему будет старая истина: Любая цель может быть достигнута, пока стремишься её достигнуть. *«Дорогу осилит идущий».*

Если кто-то не верит в реальность продления жизни, можем посоветовать прочесть великолепную книгу английского врача-геронтолога Джудит Глас «Дожить до 180».

Автор много лет изучала в различных странах мира образ жизни долгожителей, их диету, род занятий и способы оздоровления.

Её главные выводы:

– полагать, будто «нормальная» продолжительность жизни не превышает 70—80 лет – это крайнее заблуждение;

– признаки старения до 70 лет надо считать преждевременными;

– никто не обречён страдать от старческих болезней.

Эти принципы должен применить в своей жизни каждый человек, желающий стать долгожителем.

Она приводит пример семьи иранца Сеида Али, прожившего 146 лет. До 123 лет он работал пастухом. Основной его пищей были козье молоко и сыр, а любимым лакомством – финики. Его дети тоже пошли по стопам отца: его старшему сыну к моменту кончины отца было 120 лет, а младшей дочери – 80.

Расхожее утверждение: . Но в мире насчитываются десятки тысяч людей, которым перевалило за 100 лет, которые в старости ничем не болеют и прекрасно обслуживают себя, не нуждаясь в помощи других членов семьи. У многих из них сохранились зубы, и почти не изменился цвет волос. *«Не стоит жить так долго, чтобы не продлевать старость и страдания»*

Надо сказать старости: «Подожди!», – справедливо замечает Джудит Глас, посвятившая изучению этой проблемы всю свою жизнь.

Но кто же омолодит вас, если не вы сами?

Единственное, чем можно вам помочь – это подсказать, что и как делать.

Настало время сменить имидж

Пересмотрите свой гардероб, и вы увидите, сколько у вас старых вещей, давно уже вышедших из моды. И вы ещё стремитесь их донашивать. Оставьте эту затею – вы уже не в том возрасте, чтобы донашивать старые вещи. Чем человек старше, тем лучше он должен одеваться, тем тщательнее следить за модой. Поймите, я не призываю вас гоняться за последними новинками и прислушиваться к последнему писку моды, но есть правила и стиль, которому можно следовать в любом возрасте и с любым уровнем доходов. Хотите жизненный пример?

Обратился ко мне пациент Юрий Иванович, пожилой мужчина 63 лет. Его мучили боли в ногах, на которые он долгое время не обращал внимания, думал, что это возрастное. Но потом устал мучиться и решил обратиться за помощью.

Я его продиагностировал, потом сделал массаж, вправил 2 межпозвонковых диска в поясничном отделе и дал все необходимые рекомендации. Но потом, когда я провожал его в коридор после сеанса, я чуть не хлопнул себя по лбу от досады: не с этого надо было начинать! Я посмотрел на ботинки, в которых он пришёл – когда-то модные туфли на каблуках, узкие, с жёсткой колодкой, а теперь ещё и стёсанными каблуками. Да в таких ботинках любой здоровый человек долго не проходит!

Я сказал Юрию Ивановичу, что такая обувь сейчас ему противопоказана по медицинским показаниям. Но он упрямылся: я к ним уже привык, что же я теперь буду носить? Я ответил: кроссовки! Он задумался. А на следующий сеанс действительно пришёл в кроссовках и говорит: *«Алексей Викторович, какое вам огромное спасибо! Я просто уже забыл, что такое летать, а не ходить. Я ног под собой не чувствую!»*

Так, думаю, первый успех уже есть. Значит, двигаемся дальше. Говорю: *«Юрий Иванович, а хотите выглядеть спортивнее и моложе? Тогда носите вместе с кроссовками не пиджак и брюки, а джинсы. Это уже не лечение, а совет психолога».*

Сначала опять пошли возражения: джинсы? В мои-то годы?

Но на следующий раз он пришёл в чёрных джинсах и куртке (и правильно сделал, чувствуется, что у него есть чувство стиля – ведь синий – более молодёжный цвет, а в тёмных джинсах можно ходить до глубокой старости). Перемену в его облике заметили и другие пациенты. Некоторые его попросту не узнали. Ещё бы: раньше он был больным старичком с шаркающей походкой, а теперь перед ними стоял ещё не старый мужчина, который следит за собой и занимается собственным здоровьем.

Подобная метаморфоза не единична, таких примеров можно было бы привести не один десяток, просто не хочется повторяться и впадать в банальность. Но вывод ясен: хотите себя моложе – начните моложе. Тогда и окружающие изменят своё отношение к вам, и вы сами начнёте по-другому к себе относиться. *чувствовать выглядит*

Одна моя пациентка даже как-то похвалилась: Всем бы такое правильное отношение к собственному возрасту и здоровью. *«Представляете, мне в автобусе перестали место уступать, я так этому рада!»*

Психологи знают: человек подсознательно исполняет ожидания окружающих! Если все будут думать, что вы на 10 лет моложе, то вы и вправду почувствуете себя на 10 лет моложе. Ваш организм помнит состояние бодрости и лёгкости. Вы уже переживали это состояние, а если оно вам знакомо, то значит, вы можете его воспроизвести!

«Диета» из положительных мыслей

Нашему сознанию просто необходима «диета» из положительных мыслей и больших планов на будущее. Хотите жить долго и счастливо – бросьте думать, что к вам подкрадывается болезнь и старость. Подобные мысли ни в коем случае не должны терзать вашу душу – они опасны, как яд.

Думайте о долгой жизни, стройте планы на будущее. Это вытеснит прежние грустные мысли о краткости земного пути. Правда, чтобы привыкнуть к новому образу мышления, вам потребуется некоторое время, но усилия обязательно приведут к положительным результатам. Постепенно вам удастся «убедить» собственное подсознание, и оно забудет о ваших годах. Паспортный возраст не будет играть для вас никакой роли. Даже если вам сейчас много лет, вы изменитесь и почувствуете себя способным на большие свершения.

Иметь любимое дело и какую-либо большую и достойную цель – вот лучший способ сохранить здоровье и долголетие. Чтобы жить и долго не стареть, поддерживайте в себе интерес к жизни, крепко верьте в успех задуманного. Никогда не говорите: Такие мысли подрезают крылья, убавляют силы и энергию, доступное превращают в недостижимое. *«Мои годы уже не те...», «Возраст мешает мне осуществить задуманное...», «Будь я помоложе, тогда я мог бы...»*

– советуют мудрые тренеры спортсменам. И вы старайтесь следовать этому совету. Главное препятствие на пути к цели – это ваше собственное неверие в свои силы. Вы никогда не достигнете цели, если будете видеть только препятствия на своём пути. *«Преодолейте препятствие разумом и сердцем, тогда тело сделает своё!»*,

С чего начать практику омоложения?

С чего угодно: с очищения организма, восстановления гибкости и подвижности суставов и позвоночника, положительного психологического настроения или жизни в соответствии с естественными биологическими ритмами.

Но я как целитель стараюсь следовать проверенному правилу: любое лечение начинай с очищения! Как только вы проведёте комплексное очищение организма (кишечник, печень, лимфатическая система, почки, сосуды) – сразу почувствуете себя другим человеком.

Для чего нужно очищение организма? Ни для кого не секрет, что жители современных городов живут в отравленном мире. Со всех сторон окружают неблагоприятные факторы:

– Воздух загрязнён промышленными выбросами и содержит тетраэтилсвинец, аммиак и окись углерода из выхлопных газов автомобилей. ПДК (предельно допустимая концентрация) вредных веществ в воздухе городов повышена на 40—60%, а то и в несколько раз. Никого уже не пугает и не смущает, что это именно предельно допустимая концентрация;

– Питьевая вода тоже становится всё более и более загрязнённой. В основном мы потребляем водопроводную воду, которая хлорируется. Но хлор в соединении с органическими веществами образует ядовитые соединения – диоксины. Даже малые дозы этих веществ потенциально опасны для здоровья, провоцируя рост раковых опухолей;

– В сосиски и колбасу добавляют крахмал и генетически модифицированный крахмал и сою, нитрит натрия и селитру для увеличения срока хранения и улучшения внешнего вида;

– В морской рыбе находят соли тяжёлых металлов;

– Курам на птицефермах скармливают гормоны для ускоренного роста;

– В прохладительные напитки вместо сахара с целью экономии добавляют искусственные красители, подсластители и консерванты для улучшения вкуса и увеличения срока хранения;

– Минеральная вода, продающаяся в магазинах, на 60% или даже больше, поддельная, изготовленная кустарным способом из соды и соли.

– Минеральные удобрения увеличивают урожайность, пестициды и гербициды убивают вредных насекомых и сорняки, но они не могут сделать своё дело и бесследно исчезнуть. Эти вещества остаются в почве, проникают в воду и в конечном итоге вместе с овощами и фруктами попадают к нам на стол;

– Накопление ядов снижает иммунитет и вызывает мутации клеток;

– Добавьте сюда многочисленные химические лекарства, которые мы пьём в надежде избавиться от болезней.

И нет никакой возможности убежать от этих вредных веществ. Разве лишь уйти высоко в горы или далеко в тайгу и жить там натуральным хозяйством.

Организм борется с токсинами различными способами: почки «фильтруют» кровь, кишечник избавляет от отходов пищеварения, а печень нейтрализует алкоголь и токсины. Вредные вещества удаляются и через лёгкие, и через кожу вместе с потом. Наш организм борется с загрязнениями, но очень часто количество ядов, которые мы вдыхаем и проглатываем с пищей, настолько велико, что организм не в силах справиться с ними. Природа не рассчитывала на создание химической промышленности. При таких перегрузках печень, почки, кишечник не могут работать эффективно. Токсины начинают накапливаться в организме, блокируя каналы питания и дыхания клеток. Самочувствие всё больше ухудшается. Головные боли, усталость, раздражительность, бессонница, проблемы с пищеварением – вот неизбежный результат. Наше тело как будто заявляет: *«Хватит! Пора заняться очищением!»*

Зашлакованность организма сильно зависит от образа жизни человека, но не исключён и генетический фактор, когда склонность к накоплению в организме лишних солей, холестерина и других вредных веществ передаётся по наследству.

Но вы не обязаны «опустить крылья» и смириться с существующим положением вещей. Подобно тому, как своевременная профилактика улучшает работу вашего автомобиля и увеличивает пробег, очищение организма позволит ему функционировать эффективнее и вернёт вам утраченное здоровье.

Вполне возможно помочь организму избавиться от всего лишнего. Чисто бывает там, где регулярно убирают!

В процессе очищения восстанавливаются барьерные функции кишечника и печени, растворяются желчные камни, выводится лишняя жидкость, песок и камни из почек, соли из суставов и позвоночника, нормализуются обменные процессы в организме, сосуды освобождаются от холестериновых бляшек. В результате снижается вес тела, повышается энергетика и работоспособность, улучшается сон.

Полный курс очищения включает в себя очищение кишечника, печени, почек, лимфатической системы, кровеносных сосудов, суставов и позвоночника.

После проведения курса очищения исчезают такие неприятные явления, как хроническая усталость, общая слабость, вялость, апатия, отрыжка, запоры, обложенный язык, неприятный запах изо рта, чувство тяжести и боли в правом боку (в области печени) – токсины перестают отравлять ваш организм.

Удаление вредных веществ – очень полезная для здоровья процедура. Чем чище внутренняя среда организма – тем меньше болезней и больше шансов дожить до глубокой старости.

В очищении организма нет ничего нового: это испытанный и проверенный временем метод оздоровления. Великий Гиппократ, «отец медицины», предписывал проводить очистительные процедуры регулярно, через определённые промежутки времени, в зависимости от сезона. С тех пор очищение организма считается одним из самых простых и надёжных лечебных и восстановительных методов, известных человечеству. В Европе и царской России знать всегда выезжала летом «на воды», то есть на лечебные курорты. Они по несколько месяцев отказывали себе в изысканной пище, как теперь сказали бы, «сидели на диете», чтобы поправить здоровье, хотя могли позволить себе самые изысканные блюда.

Насколько вы «зашлакованы»?

О необходимости очищения организма ради оздоровления сегодня слышит практически каждый. О «шлаках и токсинах», загрязняющих организм и отравляющих его изнутри, мы знаем благодаря многочисленным книгам Геннадия Малахова, Галины Шаталовой, Надежды Семёновой и других известных авторов, авторитетных специалистов в области нетрадиционных методов лечения. Официальная медицина в основном скептически относится к этому вопросу, утверждая, что «здоровый организм очищает себя сам» и никакого дополнительного очищения ему не нужно. Так и хочется спросить: И зачем тогда в практике официальной медицины разгрузочные дни, различные диеты, клизмы, мочегонные и слабительные препараты? Или всё это тоже чепуха, придуманная народными целителями? Почему же тогда всё это продаётся в аптеках? *«Ну ладно, это здоровый организм справляется с вредными продуктами жизнедеятельности, а что вы скажете о больном организме?»*

Думается, вопрос предельно ясен: что бы ни говорили отдельные врачи, жизнь показывает: хочешь выздороветь – занимайся очищением организма!

Но тут возникает другой законный вопрос: как часто надо заниматься очищением, ведь наверняка одного раза (курса) будет недостаточно?

С моей точки зрения, это зависит от степени загрязнённости, «зашлакованности» организма. Получается, одним пациентам и одного раза бывает достаточно, чтобы начать выздоравливать, а другим необходимо повторять очистительные процедуры регулярно в течение длительного времени. Чтобы точно определить степень «зашлакованности», необходимы специальные анализы, и далеко не каждый будет их делать. Есть и другие, косвенные признаки, по которым можно судить о необходимости очищения. Я предлагаю вам ответить на вопросы теста.

Если на поставленный вопрос вы отвечаете «часто», то поставьте себе 10 баллов. За ответ «иногда» поставьте 5 баллов, а за ответ «никогда» – 0 баллов.

- Появляются ли у вас на теле высыпания, покраснения, прыщи, кожные дефекты?
- Замечаете ли вы, что стали быстро уставать?
- У вас бывают головокружения?
- Беспокоят головные боли?
- Возникают ли боли в животе?
- Неприятный вкус во рту и налёт на языке?
- Тошнота от запаха пищи?
- Бывают ли у вас запоры?
- Ухудшилось зрение?
- Страдаете бессонницей?
- Отсутствием аппетита?
- Испытываете затруднения, усваивая новую информацию?
- Перестали получать удовольствие от своей работы?
- Вы стали «заводиться» и «срываться» на окружающих?

, то можно не волноваться, ваш организм не очень загрязнён. **Если вы набрали от 0 до 30 баллов**

, у вас умеренная степень «зашлакованности». Вам уже необходимо очищение, иначе ваше здоровье будет неуклонно ухудшаться. **Если у вас от 30 до 60 баллов**

говорит о сильной степени «зашлакованности». Вам необходимо длительно заниматься очищением. **Результат от 60 баллов и выше**

Определить потребность в очищении помогут и специальные функциональные тесты-упражнения.

в положении стоя или сидя, руки на уровне груди, сомкните ладони, максимально разведя локти в стороны. Если между тыльной стороной ладони и предплечьем каждой руки легко образуется прямой угол, суставы рук свободны от солевых отложений. **Упражнение 1:**

положите левую руку на стол ладонью вниз. Четырьмя пальцами правой руки попытайтесь приподнять вверх четыре пальца левой руки. В норме между пальцами и тыльной стороной ладони должен образоваться прямой угол. Затем попробуйте сделать то же самое с другой рукой. **Упражнение 2:**

сожмите руки в кулаки. Если ваш организм не перегружен «шлаками», между всеми фалангами пальцев и тыльной стороной ладони должны образоваться прямые углы. **Упражнение 3:**

встаньте на колени на коврик. Попробуйте осторожно сесть на свои пятки. Если это не получилось, необходимо комплексное очищение организма. **Упражнение 4:**

При каких заболеваниях необходимо очищение организма?

При любых, но более конкретно:

- нарушение обмена веществ (диабет, подагра, отложение солей),
- алкоголизм,
- лишний вес,
- все болезни пищеварения,
- аллергия,
- заболевания почек,
- снижение потенции,
- хронические гинекологические болезни,
- онкологические заболевания.

Сколько времени вы сможете посвятить курсу очищения, зависит только от вашего желания и самочувствия. Но любые усилия не пропадут даром. Только помните, что болезни и токсины накапливались долгие годы, и нереально избавиться от них за один день. Наберитесь терпения – и положительный результат обязательно будет. Очищение организма омолаживает клетки, и вы почувствуете, каким хорошим может быть ваше самочувствие. Вы сможете увидеть себя другими глазами. Это единственный правильный путь к новой, здоровой жизни!

Очищение кишечника

«Один из ключей здоровья находится в кишечнике. Организм отравляет себя систематически, непрерывно, в течение всей жизни.

Он себя отравляет то веществами, которые входят в него из окружающего мира вместе с водой и пищей, которая не всегда лучшего качества, и с недостаточно чистым воздухом, то вследствие нарушения диеты, то, наконец, – и в особенности – посредством продуктов гнилостного брожения остатков пищи в кишечнике».

Академик А. А. Богомолец

«Как продлить жизнь»

Основная работа по усвоению пищи ложится на тонкий и толстый кишечник. Кишечник внутри населяют бактерии, известные под названием «кишечной флоры». Они помогают процессу пищеварения, обеспечивая выработку необходимых ферментов и витаминов. Некоторые из полезных бактерий – бифидобактерии и молочнокислые бактерии – играют важную роль в детоксикации организма. Они сдерживают рост вредных бактерий. Неправильное питание, стресс или лечение антибиотиками могут нарушить естественное равновесие микроорганизмов. Если болезнетворные бактерии начинают доминировать, то в кишечнике начинаются нежелательные процессы брожения и гниения – дисбактериоз. Ядовитые вещества через стенки кишечника всасываются в кровь. Несложно определить, что кишечник работает не так, как положено: приступы тошноты, вздутие живота, понос или запор – вот явные признаки неблагополучия.

Наш кишечник выполняет две основные и очень важные функции в организме: впитывание полезных веществ из переваренной пищи и вывод остатков неусвоенных продуктов из организма в виде кала. Стенки кишечника покрыты слизистой оболочкой, которая всасывает в кровь полезные вещества. Таким образом, жизненно важно для организма, чтобы на стенках кишечника ничего не мешало бы процессу всасывания питательных веществ, а также очень важно, чтобы неусвоенные продукты, шлаки и яды не задерживались в кишечнике, а полностью выходили бы из организма.

Все болезни гнездятся в кишечнике именно по той причине, что в кишечнике возникают застойные явления, он плохо освобождается от отходов. Плохое переваривание пищи, расстройство желудка и кишечника, запоры, спазмы, хронические гастриты, колиты, язва желудка и 12-перстной кишки – бич современной цивилизации. Неправильное питание, перекусы, передание, злоупотребление жирной и сладкой пищей ложатся непомерной нагрузкой на пищеварительную систему. К различным расстройствам приводит и бесконтрольный приём лекарств, особенно антибиотиков, убивающих полезную микрофлору кишечника и провоцирующих дисбактериоз.

Начинаются процессы гниения и брожения, и непереваренные и невыведенные отходы всасываются в кровь, отравляя весь организм.

Иногда в кишечнике накапливается большое количество таких отходов. Известная целительница Надежда Семёнова приводит примеры, когда в результате очистки кишечника люди избавлялись от нескольких килограммов каловых камней. Наверное, это единичные случаи, но любой человек может заметить, что в результате очистки кишечника из него выходит немало лишнего.

Индийская наука о долголетии – аюрведа рассматривает желудочно-кишечный тракт как «кухню» человеческого организма. А кухню, как известно, надо держать в идеальной чистоте. Иначе, по представлению йогов, тут образуется караванная дорога для микробов, попадающих в наш организм вместе с пищей, и... заболевание неизбежно.

По мнению целителей, одной из главных причин преждевременного старения является накопление шлаков и токсинов в организме. Всякая живая клетка производит продукты своей жизнедеятельности, для которых природа предусмотрела пути удаления: кишечник, почки, кожу и лёгкие. Если они вовремя не выводятся, то это приводит к ацидозу (закислению организма). А это состояние является начальным для развития более 200 болезней. Поэтому так важно обеспечить сохранность органов очищения в течение всей жизни. Если же они не выполняют безупречно свои функции, то организм отравляется медленно, но верно. По этой причине особенно важно содержать желудочно-кишечный тракт в максимально возможной чистоте.

70% иммунитета находится в кишечнике. Если в нём происходят патологические процессы, организму обеспечена интоксикация, а это означает ничто иное, как отравление, поскольку в организм попадают вещества, которые для него вредны, а это приводит к патологиям на клеточном уровне. Проводились опыты над животными, при которых воротная вена, ведущая из кишечника к печени, направлялась из кишечника непосредственно в кровоток без предварительного очищения. Результатом такого изменения становилась мгновенная смерть животного. Комментарии, как говорится, излишни.

Сейчас рекламируются и лекарства-помощники пищеварения, такие как мезим, который, как известно, «для желудка незаменим». Иногда их применение оправдано, но если человек привыкает поддерживать нормальное пищеварение за счёт лекарств – это уже болезнь: органы пищеварения вообще разучатся работать самостоятельно, будут всё время нуждаться в лекарственных «костылях». Тогда вы не сможете жить без таблеток.

Ещё один повод задуматься об очищении – это лишний вес. Подумайте сами: если стенки кишечника грязные, покрыты наслоениями и отложениями, то организм не получает из пищи массу полезных веществ. А что происходит в результате такого дефицита? Правильно: человек постоянно ощущает голод. И это вовсе не «ложный голод», возникающий из-за желания заесть стресс чем-нибудь вкусеньким. Это самый настоящий голод из-за грязного кишечника. Человек понимает, что такого не должно быть, но постоянно чувствует себя голодным. Соответственно, он постоянно что-нибудь жуёт и набирает лишние килограммы. Ведь организм быстрее всего усваивает жиры и «быстрые» углеводы. Получается, что полезные вещества из пищи никак не могут дойти до клеток, а лишний жир усваивается моментально и откладывается про запас. А как же ему не откладываться, если мозг постоянно получает сигналы о дефиците необходимых пищевых веществ? Мозг как компьютер оценивает ситуацию и командует происходящими процессами с помощью гормонов (в первую очередь). Вот и получается, что главная причина лишнего веса – это сниженный, замедленный обмен веществ. А первая и главная причина замедленного обмена веществ – это зашлакованность организма, попросту говоря, грязный кишечник. Вот почему очищение организма даёт шанс похудеть даже тем, кому не помогают самые известные и популярные диеты. Человек снижает вес естественным путём из-за того, что у него налаживается обмен веществ, а не из-за того, что каких-то пищевых веществ меньше попадает в организм. Подумайте над этим всерьёз.

Первым шагом к оздоровлению организма при любой болезни является его максимально возможная чистота. Любое накопление и задержка ядов замедляет процесс выздоровления. Почему? Да потому что защитные силы организма направляются на избавление от ядов, а не на выздоровление. Организм борется за выживание, и ему не хватает ни времени, ни сил разбираться с хроническими болезнями. А стоит лишь очистить кишечник и печень, как организм начинает питаться нормально, всасывать из пищи все необходимые витамины, макро- и микроэлементы, необходимые для строительства новых здоровых клеток. Получается, очищение приносит в 2 раза больше пользы, чем самые сильные лекарства.

Я не собираюсь никому ничего доказывать и не призываю слепо верить мне. Верьте только тому, в чём убедились на собственном опыте. Поэтому я призываю вас просто попро-

бовать эти методы очищения, и тогда вы сами убедитесь, насколько улучшится ваше здоровье, настроение и общее самочувствие.

Самый простой способ очищения кишечника.

Когда говорят об очищении кишечника, чаще всего вспоминают очистительные клизмы. Но научно доказано, что клизмы (даже самые мощные, сифонные) малоэффективны – они очищают только толстый кишечник. А обычной клизмой в домашних условиях можно очистить лишь небольшой участок желудочно-кишечного тракта – нисходящую и ободочную кишку.

Но есть простой способ очистить не только толстый кишечник, но и весь желудочно-кишечный тракт: желудок, 12-перстную кишку, тонкий и толстый кишечник. Речь идёт об употреблении подсоленной воды.

В 2-х литрах чистой воды (родниковой или охлаждённой кипячёной) растворяем 1 столовую ложку соли с верхом (можно использовать морскую соль). Добавляем сок 1 лимона. 2 литра раствора нужно при весе 60 кг и более, а до 60 кг – 1,5 литра, маленьким детям достаточно 1 литра.

Начинаем пить подсоленную воду стакан за стаканом с интервалом в 15 минут. Очистка кишечника не заставит себя долго ждать, поэтому находитесь дома. Через 30 мин. после последнего стакана солёной воды можете выпить стакан зелёного чая и ещё через 30 мин. позавтракать.

В этот день существуют определённые ограничения в питании: нельзя есть жирную, острую, жареную пищу. В остальном ведите свой привычный образ жизни.

Цель приёма солевого раствора не только в том, чтобы быстро освободить кишечник от содержимого, но и в том, чтобы извлечь из внутренней среды организма растворённые шлаки и токсины. Раствор соли действует на токсины точно так же, как магнит притягивает железные опилки. Все отбросы собираются в кишечнике и изгоняются вон из организма в процессе неоднократного освобождения. Количество выходящих нечистот может быть 2—3 литрами и даже больше. Это приводит к обезвоживанию организма и поэтому надо пополнить водный баланс, выпивая в этот день воды больше, чем обычно.

Если у вас войдёт в привычку регулярно проводить такую процедуру очищения кишечника 1 раз в месяц, то через полгода вы не только избавитесь от многих хронических болезней, но и похудеете на 1—2 размера, то есть помолодеете вид на 10 лет. И не только на вид – чистая внутренняя среда замедлит процессы биологического старения.

Можно почистить кишечник и таким способом:

Утром натощак выпить 1 стакан раствора магнезии (сульфата магния) – 1 ст. ложка на стакан воды.

Цель приёма такого раствора не только в том, чтобы быстро освободить кишечник от содержимого, но и в том, чтобы извлечь из внутренней среды организма растворённые яды. Например, вчера вы съели что-то не то или выпили лишнего, и сегодня чувствуете себя отвратительно, что называется «не в своей тарелке». Тогда эта быстрая очистка – именно то, что вам сейчас нужно.

Это приводит к обезвоживанию организма и поэтому надо пополнить водный баланс, выпивая через каждый час по стакану щелочной минеральной воды.

Метод этот популярен в народе и используется уже сотни лет, чтобы избавляться от похмелья. Суть его – в употреблении огуречного рассола в большом количестве. Рассол – это та же подсоленная вода, но он ещё обогащён экстрактами целебных растений – укропа, хрена, смородинового листа. И пить рассол значительно приятнее, чем просто солёную воду. Но необходимо напомнить, что рассол должен быть именно от солёных, а не маринованных огурцов, т.е. без добавления уксуса. Иначе есть риск испортить желудок. **Очищение кишечника по-русски.**

Я хочу сказать ещё несколько слов про очищение кишечника с помощью клизм, так как слышу вопросы про это каждый раз, когда провожу свои учебно-оздоровительные тренинги и семинары. Давайте договоримся сразу: я не против клизм и не отрицаю положительного эффекта от правильно проведённого очищения клизмами. И я знаю многих людей, которые проводили такое очищение по методике Геннадия Малахова или Надежды Семёновой и получили замечательный результат. Но я знаю и тех, кто в результате бездумного и бесконтрольного очищения клизмами заработали себе стойкий дисбактериоз. И уже мне приходилось заниматься их здоровьем по своей методике.

В древней индийской науке здоровья аюрведе клизмам уделяется большое значение. Но вы почитайте внимательно, поинтересуйтесь – как надо готовиться к такому очищению, что надо делать до того и что после того, какие физические и психические особенности человека необходимо учитывать. Не всё так просто, как кажется на первый взгляд. Поэтому я в своей методике использую более простой, понятный и безопасный способ очищения кишечника, который и описан выше.

Есть ещё один мягкий способ очистить кишечник при помощи вкуснейшей «конфеты», которая гарантированно помогает за 8 часов.

Ингредиенты:

- 100 г чернослива,
- 100 г кураги,
- 100 г изюма,
- 100 г инжира,
- 100 мл растительного масла (оливковое, подсолнечное, кунжутное),
- 100 г меда,
- 100 г листа сенны.

Способ приготовления:

Сухофрукты помыть и ошпарить кипятком, пропустить через мясорубку, лист сенны дополнительно размелите в кофемолке.

Перемешайте все ингредиенты – должна получиться однородная густая смесь. Скатайте шарики из смеси объёмом примерно с 1 чайную ложку.

Положите в баночку, закройте крышкой, уберите в холодильник – хватает надолго и хранится хорошо.

1 «конфету» на ночь – не больше! Курс очищения 7 дней

Ещё один важный момент:нейтрализовать и вывести яды и токсины из организма помогут сорбенты, например, активированный уголь. Это очень хорошее средство, проверенное временем. Принимать его надо регулярно и длительно, хотя бы 1—2 раза в неделю в течение 3 месяцев, а ещё лучше полугодом. Количество рассчитывается так: 1 таблетка угля на каждые 10 кг вашего веса. Весите 80 кг – значит, принимайте 8 таблеток за 1 раз.

Помимо хорошо известного всем активированного угля, сейчас есть и такое замечательное средство, как полифепан. Я лично считаю, что он обязательно должен быть в каждой семейной аптечке.

Полифепан – это природный энтеросорбент, который получают путём специальной обработки древесины. Получается порошок тёмного цвета без запаха, который можно принимать, запивая водой. Он связывает и выводит из организма патогенные бактерии, соли тяжёлых металлов, алкоголь, аллергены. Он также выводит продукты обмена веществ, в том числе лишний холестерин, билирубин, мочевины – всё то, что в обиходе называется «шлаками и токсинами».

Полифепан можно купить практически в каждой аптеке, да и стоит он недорого. Внимательно читайте инструкцию. В ней ясно написано, что этот препарат принимают не один раз, а курсом в 2 недели. Повторный курс приёма спустя 2 недели.

Но будьте внимательны: длительный приём полифепана (более 20 дней) может привести к авитаминозу и недостатку кальция. Поэтому при длительном применении рекомендуется профилактический приём поливитаминов и препаратов кальция.

Необходимо помнить: будьте терпеливы. Процесс очищения кишечника может сопровождаться слабостью, тошнотой, расстройством стула. Ни в коем случае нельзя думать, что очищение организма действует на вас отрицательно.

Наоборот, вы должны радоваться тому, что процесс очищения идёт полным ходом, и чем раньше наступят эти неприятные ощущения, тем лучше. Тем быстрее вы сможете очиститься и выздороветь.

Однако не следует думать, что копившиеся годами шлаки и токсины могут быть изгнаны из организма сразу, по щучьему велению. На это требуется время. Очищение – это процесс, имеющий свои законы. И как женщина не может выносить и родить ребёнка за 3 месяца, так и очищение организма не может произойти сразу.

Борьба с дисбактериозом

Как я уже говорил, традиционная народная медицина считает, что любую болезнь надо лечить, прежде всего, очистив кишечник. А следующим обязательным этапом лечения является восстановление нормальной микрофлоры кишечника, борьба с дисбактериозом. Пока вы не восстановите нормальную микрофлору, никакие таблетки, даже самые дефицитные и дорогие, вам не помогут, так как полезные вещества не могут нормально всасываться в кишечнике с нарушенной микрофлорой. К тому же идёт постоянное отравление организма продуктами жизнедеятельности бактерий.

Прцветанию дисбактериоза способствует избыток белковой пищи и недостаток растительной. Итог: больные суставы, малоподвижный позвоночник, склерозированные, резко суженные сосуды, болезни печени, кишечника, поджелудочной железы.

Законы Природы нельзя нарушать, она обязательно за это накажет. А она – Природа – создала человека существом травоядным. Наши коренные зубы плоские, как у всех травоядных, они не похожи на зубы хищников.

Если человек питается правильно, микрофлора его кишечника не содержит патогенных бактерий, испражнения не имеют зловонного запаха, стул минимум 2 раза в день.

Признаки дисбактериоза налицо, если:

- у вас постоянные запоры или, наоборот, поносы;
- если вас мучают газы;
- у вас часто урчит в животе;
- вы постоянно испытываете чувство голода;
- если не можете избавиться от неприятного запаха изо рта;
- часто появляются высыпания на коже;
- образуются трещины, заеды в углах рта;
- выпадают волосы;
- деформируются ногти;
- серый цвет лица;
- вас преследует общая слабость;
- вы постоянно нервничаете.

Вот далеко не полный список симптомов прогрессирующего дисбактериоза. Коварство дисбактериоза в том, что он долгое время протекает бессимптомно: нет ни боли, ни расстройства кишечника, но когда эти симптомы проявляются, то болезнь уже приобретает стойкий хронический характер, и вылечить её становится трудно. Приходится долгое время принимать бифидумбактерин, лактобактерин и линекс, а эти препараты недёшевы.

Но есть другой, более простой и очень эффективный способ борьбы с дисбактериозом. Это чесночная сыворотка. Чеснок убивает вредные бактерии, вызывающие дисбактериоз, а молочная сыворотка создаёт благоприятные условия для роста полезной микрофлоры кишечника.

Как сделать чесночную сыворотку? Надо взять свежее некипячёное молоко (желательно домашнее, а не из магазина). В молоко положить корочку ржаного хлеба и поставить в тёплое место. Когда оно закиснет, то образуется простокваша. Можно использовать и саму простоквашу, а можно её слегка подогреть и откинуть творог – он тоже очень полезен. Оставшуюся сыворотку можно хранить в холодильнике не более 4—5 дней. Настаивать чесночную сыворотку не надо. Надо мелко порезать 1 зубчик чеснока, залить стаканом сыворотки и сразу выпить. Принимают чесночную сыворотку утром натощак по 1 стакану. Курс лечения 7—10 дней.

Можно поступить и так: приобрести в аптеке по упаковке лактобактерина, бифидумбактерина и колибактерина.

Приготовить литровую банку с молочной сывороткой и высыпать в неё по 1 флакону каждого препарата. Банку 2—3 дня держать в тепле, чтобы бактерии быстрее размножились. Пить по 1 стакану за 30 мин. до еды. Когда закончится, сделать недельный перерыв и можно будет приготовить следующую банку. Одна моя пациентка провела 5 таких курсов лечения. В результате она смогла избавиться от дисбактериоза, который появился у неё в результате лечения сильными антибиотиками 4 года назад. Все эти 4 года она страдала, несмотря на то, что регулярно принимала линекс. И, представьте, за все эти 4 года её лечащий врач в поликлинике ни разу не поменяла ни препарат, ни схему лечения! Ну как же так? Видишь, что не помогает – почему бы не предложить что-нибудь другое?

Великолепный напиток для восстановления микрофлоры – чайный гриб, источник молочнокислых бактерий. Он действительно является домашним лекарством. Например, я часто рекомендую его всем имеющим проблемы с алкоголем. То есть чайным грибом не только опохмеляться хорошо, его регулярное употребление снижает влечение к алкоголю. Вполне может быть, что происходит следующее: чайный гриб налаживает микрофлору кишечника, устраняя дисбактериоз, а нормальная микрофлора способствует выработке фермента алкогольдегидрогеназы, расщепляющей алкоголь. Возможно, что дисбактериоз предшествует алкоголизму (это лишь моё предположение). А кто точно и достоверно знает, почему развивается алкоголизм? Может, дисбактериоз – это одна из его причин?

Устранение халитоза

Есть ещё одна проблема, связанная с дисбактериозом и загрязнённым желудочно-кишечным трактом. Это халитоз – неприятный запах изо рта. Я имею в виду случаи, когда зубы полностью здоровы, а запах всё равно есть. Вроде бы и не болезнь, но от него страдает огромное число людей. Некоторые безуспешно ведут борьбу с запахом, хватаясь за зубную щётку несколько раз в день, но неприятный запах упорно возвращается. Потому что причиной этого может быть внутреннее заболевание. И в этом случае уже не обойтись без визита к врачу, а также соблюдения диеты и очищения всего организма.

Диета при халитозе может выполнять несколько важных функций. Прежде всего, она позволяет привести в порядок работу желудочно-кишечного тракта. Во-вторых, определённые виды продуктов сами по себе помогают избавиться от неприятного запаха изо рта, обладая антибактериальными очищающими свойствами (известно, что источником неприятного запаха является жизнедеятельность некоторых видов бактерий).

Если вы тщательно очищаете ротовую полость, но запах изо рта не проходит, измените питание: ешьте больше сырых овощей и свежих фруктов.

Очень важно пить достаточное количество чистой воды. Выпивайте в сутки не менее 6 стаканов минеральной, родниковой, талой или фильтрованной воды. Обезвоженный организм не способен растворять и выводить шлаки, а в загрязнённом желудочно-кишечном тракте интенсивно размножаются бактерии, вызывающие появление неприятного запаха.

Откажитесь от продуктов с химическими консервантами, ароматизаторами, заменителями сахара. Эти искусственные добавки нарушают микрофлору кишечника, что негативно сказывается на здоровье всех внутренних органов.

Как избавиться от неприятного запаха? Есть одно проверенное народное средство – сосание растительного масла.

1 столовую ложку нерафинированного подсолнечного масла возьмите в рот и не глотайте, а долго-долго сосите, как конфету, как бы полоща ими рот. Масло надо именно сосать во рту в течение 10—15 минут, но не глотать. Секрет в том, что когда вы сосёте во рту растительное масло, ваш организм уже готовится его переваривать. Рецепторы языка оценивают вкус и химический состав продукта, мозг даёт команду внутренним органам, вырабатываются пищеварительные ферменты, но масло в желудок не попадает, вы его сплёвываете. Тогда выработавшиеся пищеварительные ферменты начинают свою работу внутри – они начинают «внутреннюю уборку» – переваривают те остатки пищи, которые обычно откладываются на стенках желудка и кишечника. Таким образом организм очищается и обновляется.

Очень важно после процедуры прополоскать рот водой, в которой надо растворить половину чайной ложки пищевой соды.

Ещё один способ очищения желудочно-кишечного тракта и устранения неприятного запаха изо рта – это употребление растительного масла внутрь. Рассказал мне об этом один ветеран боевых действий в Анголе. Там он видел, что у многих африканских солдат две фляжки: одна для воды, а другая для масла. И они иногда прикладываются к этой фляжке, делают буквально 1 глоток масла. Представьте: изнуряющая жара, есть ничего неохота (да и некогда порой), а силы надо поддерживать. И так с помощью масла они порой держатся по 2—3 дня без пищи. И при этом нормально себя чувствуют.

Тогда он решил и сам попробовать. Но после первых глотков масла его стошнило. Местные объяснили: . В первый день был и понос, хотя вообще ничего не ел. На следующий день решил не рисковать и питался как обычно. А потом решил попробовать снова. И уже во второй раз всё обошлось без неприятных последствий. И целый день вообще не хотелось есть, зато воды выпил больше, чем обычно. Постепенно это вошло в привычку, и вскоре заметил,

что пропала изжога, исчез налёт на языке и запах изо рта, перестали кровоточить дёсны. *«это потому, что у тебя кишки грязные. Не волнуйся, скоро пройдёт»*

Сейчас мой знакомый уже давно на пенсии и живёт не в Африке, а в Москве, но периодически устраивает себе разгрузочные дни на масле и воде. По его мнению, это помогает сохранять здоровье и навсегда забыть о проблемах с пищеварением.

Я сам не раз пробовал эту методику. Действительно, просто: 1 глоток нерафинированного подсолнечного масла каждые 2—3 часа. И никакой еды. Только горячий чай (чуть сладкий). Я считаю, что всё жирное лучше запивать не холодной водой, а чем-нибудь горячим – чаем, кофе, горячим компотом их сухофруктов.

Пробовать ли вам этот метод – решайте сами. Он не является обязательной частью оздоровительной программы, можно обойтись и без этого. Но это действительно здорово работает, поэтому я посчитал нужным рассказать об этом.

Очищение печени

Следующий этап оздоровления и омоложения – очищение печени. Печень – это не только самая большая железа в организме, но и самый сложный орган с точки зрения вырабатываемых ей веществ. Это настоящая «химическая фабрика» организма. Поэтому очистка и оздоровление печени рекомендуются практически при любых заболеваниях. Но главная задача печени – перерабатывать те вещества, которые мы получаем с пищей.

Надёжная работа печени очень важна для здоровья всего организма, но мы слишком часто – в основном из-за неправильного питания и злоупотребления алкоголем – перегружаем её, значительно снижая способность к детоксикации. В результате вредные вещества накапливаются не только в печени, но и в жировых клетках по всему телу. В результате – плохое самочувствие, хроническая усталость, разбитость, упадок сил.

Почему я столько внимания уделяю печени? Об этом меня часто спрашивают и пациенты, и ученики на семинарах Школы здоровья. Ответ на этот вопрос содержится в следующем: большинство системных заболеваний человека связаны с органическим поражением печени. Сегодня наука исследовала и описала порядка 500 её функций, она «задействована» во многих жизненных процессах:

В печени синтезируются различные аминокислоты, являющиеся «строительным материалом» для роста и обновления тканевых белков всего организма. Синтез некоторых белков напрямую влияет на факторы свёртываемости крови, в частности, протромбин и фибриноген. Болезни печени снижают количество этих белков. В таких случаях могут возникнуть опасные для жизни внутренние кровотечения. **Белковый обмен.**

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.