

18+

Доктор Ватрак

Здоровый Образ Жизни

**НЕ  
ДОЖДЁТЕСЬ!**

Излечи себя САМ

# Виктор Ватрак

## Не дождетесь!

### Излечи себя САМ

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=54165562](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54165562)*

*ISBN 9785449867308*

#### **Аннотация**

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Автор не дает советов по применению лекарственных препаратов и строит из себя гуру по техникам оздоровления. Он рассказывает о своих проблемах со здоровьем и о тех способах лечения, которые применяет сам исходя из собственного опыта. То, что автор до сих пор жив и с успехом занимается творческой работой, подтверждает правильность применяемых им приемов и образа жизни.

# Содержание

Предисловие	7
Любит – не любит, плюнет – поцелует	11
А лечить они умеют?	18
Я – лекарь	23
Медицина по классификатору	25
<b>О ВРАЧАХ-ШАРЛАТАНАХ</b>	30
Прогулки в астрал	34
Первый стресс	39
Конец ознакомительного фрагмента.	42

# Не дождетесь! Излечи себя САМ

## Виктор Ватрак

*Дизайнер обложки* Ольга Сухова

© Виктор Ватрак, 2020

© Ольга Сухова, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-4498-6730-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero





# Предисловие

Когда я написал книгу о здоровом образе жизни<sup>1</sup>, то считал, что получилось хорошо: компактная книжечка, никакой «воды»<sup>2</sup>, отличные отзывы благодарных читателей – всё это будоражило мысли и настраивало на оптимистический лад<sup>3</sup>. Прочитав строки с выражением благодарности, я тут же писал ответ, поскольку каждое письмо содержало в себе вопрос.

Когда число писем перевалило за сотню, я словно одумался. Вопросы повторялись, тема их была направлена на здоровье, и я увидел, насколько однобоким получился мой труд. Напоминая читателям истину, что Панацеи не существует, тут же говорил им обратное: приходи к раздельному питанию, и ты увидишь, как можно стать здоровым без особого труда. Чем не Панацея? Воистину, левая рука не знала, что творила правая.

А оздоровление – сложный, длительный и нудный процесс, требующий большого вложения физических, а еще больше – моральных сил. Так родилась вторая книга, где я

---

<sup>1</sup> Раздельное питание – это именно образ жизни, а не диета

<sup>2</sup> Воды было много, после отжима книга усохла более чем в 2 раза.

<sup>3</sup> Книга до написания II части 1,5 года распространялась через Интернет в цифровом формате. И, несмотря на перенасыщенность рынка литературой подобного плана, покупалась!

решил подробно рассказать о своих болезнях, о лечении путём самоисцеления, какие способы и приёмы использовал, почему лечение «само», а не походами в местную поликлинику, пр., и пр.

Сегодня эту книгу можно назвать коллективным трудом, ибо план книги целиком родился уже вместе с вами, мои читатели. Родился благодаря вашим вопросам, вашему желанию выздороветь, когда ничто другое уже не помогает, и, что, пожалуй, самое главное, вашему желанию встретиться и поговорить со мной снова.

Я не ошибся, именно «поговорить». Почему-то письма приходили только от женщин. Возможно, что мужчины просто более ленивы, менее склонны к разговорчивости, особенно о своих болячках, а, впрочем, мне это совершенно и ни к чему знать. Но при написании второй книги я мысленно посадил в кресло перед собой незнакомую женщину и повёл с ней, одной – единственной, неторопливую беседу, правдиво отвечая на заданные читателями первой части вопросы. Разумеется, если у меня имелись ответы на них.

Специально для тех, кто задавал мне вопросы о применении тех или иных лекарственных препаратов, о диагностике заболевания и прочих медицинских премудростях, должен сообщить:

Автор не имеет медицинского образования и не имеет права лечить. Чётко представляйте себе это, мои читате-

ли. Данная книга не является учебником или справочником по медицине. Здесь обобщён только лишь мой собственный опыт, моя трактовка и мой подход к излечению самого себя. Поскольку советов по выздоровлению я не даю, читайте, делайте выводы, составляйте программу «излечи себя сам» и да поможет Вам Бог.

Ориентирована книга на больных людей, нуждающихся в помощи, и помощь эту вижу в том, чтобы разобраться в море информации на тему самоисцеления, показать на собственном опыте: как это проделываю я сам. К сожалению, очень многие из сунувшихся в воду, просто не умеют плавать. Мне же ВУЗ наряду с дипломом о высшем образовании дал неоценимое умение работать с книгой и извлекать из неё знания. Как раз это умение и окажет помощь Вам. Читайте меня своим экскурсоводом.

Итак, какие же вопросы задают любопытные читательницы? Наиболее характерными являются вопросы на тему, звучащую примерно так: «у меня проблема с поджелудочной железой; принимаю то-то и то-то; подскажите, я правильно лечусь?». Отвечаю: **я не врач**. Или: «Врач-физиотерапевт дал назначение на такие —то процедуры. Мне стало хуже, подскажите, что делать». Отвечаю: **скажите об этом физиотерапевту, а не мне**.

А в целом положение такое: читайте книги, познавайте себя и стройте собственную программу исцеления. Но, ни

в коей мере не отворачивайтесь от помощи дипломированных врачей. Их рекомендации имеют строго научный подход, тщательно выверены на сторонних организмах, лечить они умеют лучше, чем Вы и я вместе взятые. И, в отличие от нас, раздающих советы налево и направо, они связаны клятвой Гиппократата, где одним из главных является правило: **не навреди.**

## **Любит – не любит, плюнет – поцелует**

И встаёт вполне законный, но сложный для меня вопрос: «А как Вы сами относитесь к нашей медицине?». Отвечу ещё более сложно: взятые отдельно от системы здравоохранения в большинстве своём это прекрасные люди, а наша система здравоохранения отвратительна и требует крепкого здоровья для того, чтобы вытерпеть её услуги. Для некоторых категорий больных она становится совершенно недоступной.

Один из примеров. Я, инвалид-колясочник, не имею возможности пользоваться услугами районной поликлиники, поскольку 4 ступени с тротуара на крыльцо поликлиники представляют для меня непреодолимое препятствие. Может быть, нет возможности технического решения проблемы? Крыльцо шириной около 10 метров позволяет сделать пандус для передвижения по нему колясочников с организацией двухстороннего движения. Нет средств? Не верю. 1 плита перекрытия, которую главврач может спокойно попросить на стройке, решит проблему. И я не думаю, что какой-нибудь начальник строительства откажет нищей медицине в такой «мелочи». А таких «мелочей» масса. Просто никому в этой поликлинике в качестве больного я неинтересен.

«Мелочи» эти распространены везде, как метастазы: это

все те больницы, где довелось лежать мне и моим знакомым либо корреспондентам, это санатории и профилактории, это любые конторы (иначе их и не назовёшь) здравоохранения. Например, МСЭК<sup>4</sup>. Коридоры настолько узки, что человек в коляске и встречный человек на костылях разойтись не могут.

Или отделы соцзащиты и пенсионного фонда с узкими коридорами и «дикими» 2—3 ступенчатыми переходами из коридора в коридор на первом этаже, приём и оформление бумаг нуждающимся в соцзащите на 2 этаже двухэтажного здания (т.е. без лифта) Они рассчитывают на тренированных людей? Так за что же такую медицину любить, если она меня просто терпеть не может: «развелось, понимаешь ли, работать мешают». И я нигде и никогда не скажу, что верю нашей системе здравоохранения, верю в их желание избавить нас от недугов.

Наглые поборы с больных в стационарах встречали? Причём, чем ниже по должности человек, тем наглее. А как же, иначе ничего не получишь! Особо здесь отличаются санитарки, моющие в палатах полы<sup>5</sup> и, как это ни прискорбно, мо-

---

<sup>4</sup> МСЭК – медицинская социальная экспертная комиссия, бывшая у всех на слуху как ВТЭК.

<sup>5</sup> При моих многократных леченьях в различных отделениях больниц видел одну и ту же картину: санитаркам не дарят ничего кроме одиноко пылящегося на тумбочке яблока или карамельки. Вот они и звереют, видя, как медсёстры уносят с работы пачки шоколадок или по паре коробок конфет ежедневно. Умные медсёстры делят добычу с санитарками.

лодые врачи. Молодёжь смотрит на опытных лекарей, у которых уже сложилась клиентура, у которых лечить начинает одно только имя. **Таким докторам благодарные больные** несут: кто, что и сколько может. Здесь не существует никаких тарифов, каждый кладёт в пакет то, на что способен, либо расплачивается услугой, в которой врач, бывает, нуждается.

Таковыми докторами были земские врачи, такими служат и поныне сельские доктора. Порой, как и у священника, у сельского доктора подношение – единственный способ выживания в этом мире.

Молодёжь ведёт себя совершенно иначе. Здесь властвует система вымогательства, назначения цены, полный беспредел в общении с больным человеком. И, думаете, к такому «спецу» я пойду ещё раз? Да ни за что в жизни!

А вот отдавать по собственной инициативе мне случалось, и неоднократно. Сначала было неудобно: боялся обидеть хорошего человека. И на самом деле от хорошего человека слышал: «да зачем это, совершенно не стоит». И если не получалось никак, то пускал в ход придуманную мною, хорошо действующую формулировку: «Вы правы, Вашу помощь мне невозможно оценить в денежном выражении. Но поскольку выписка уже у меня на руках (обязательное условие), то я Вам абсолютно ничего не должен и здесь всего-навсего чувство моей благодарности, соразмерное с моими возможностями». Проколов не было. Брали с благодарностью, а мне

было приятно отдавать.

А фармакология? Более чудовищного способа издевательства над страждущими милосердия не придумал ещё никто в мире. Здесь абсолютно всё направлено на то, чтобы отнять у нас родную, с трудом заработанную копейку. Каким же надо быть подлым, чтобы сознательно торить пути увеличения стоимости лекарственных препаратов?

И таких лекарств масса. СМИ не перестают пугать тем, что на 80% лекарства подделаны и в составе таблетки в лучшем случае зубной порошок. И тут же предлагают купить другие, но более дорогие. Аптеки – единственные торговые предприятия России, где государство разрешило устанавливать прибыль до 100%.

Засилье рекламы даёт (по теории не может не дать) прибыль торговле от медицины. Запрет на рекламу лекарств издали? Пожалуйста, рекламируются косметические средства, средства профилактики, средства, поддерживающие тонус, общеукрепляющие средства и так далее.

Не сомневаюсь, что современные пиарщики с успехом используют менталитет бывших советских граждан, для которых все написанное в газете или сказанное по телевидению (радио) является непреложной истиной. Мой тесть до 90 лет регулярно читает АиФ, находил там новую рекламу на новый препарат или прибор, который излечивает ото всего и тут же заказывал детям приобретение данного средства как того единственного, без чего дальше он просто не сможет

жить. И ведь на самом деле не сможет, потому что он просто не перенесёт такого невнимательного отношения к себе со стороны детей.

Нам рассказывают о том, какие колоссальные деньги выются вокруг лекарств, какие грандиозные мафиозные структуры заняты в этой сфере наживы. А ведь эти деньги наши с вами. Это мы несём их на рынок медицинской помощи, выкраивая из пенсий, каких-то пособий и «отстёгнутых» изредка детьми для того, чтобы старики могли выжить. Но ведь существуют ещё врачи, которые прописывают лекарства и процедуры. Да что Вы говорите? Против них уже давно организована борьба, в которой врачи проигрывают.

Насчёт всех лечебных заведений не знаю, но в наиболее передовых больницах организованы фармакологические группы, которые следят за тем, чтобы при определённом диагнозе врач прописывал именно то, что ему (то есть врачу, а не больному) рекомендовано. А врач ставится в условия, как в известном анекдоте. *Прокурора спрашивают: как он относится к нашей действительности? Тот отвечает: как посмотрю, так матерные слова на язык лезут; а как подумаю: а и чёрт с ней, с этой действительностью!* В результате врач прописывает не то лекарство, которое поможет конкретному человеку в конкретных условиях, а то, что продиктовано чиновником от медицины при данном диагнозе.

Страховая медицина также не обошлась без давления на врачей. Иначе её деятельность перестала бы приносить

прибыль, складывающуюся из моих и Ваших персонально денежек. Всех подробностей, естественно, не знаю, поскольку не являюсь работником данной сферы, но, как любопытствующее лицо, кое-что выяснил.

Вас интересовал вопрос: куда делись рецепты, которые раньше выписывались докторами? Те самые рецепты, в которых между рецептурной частью и дозировкой стоял знак-разделитель (решётка), означающий «и да поможет нам Бог». А врачам перестали выдавать бланки для выписки рецептов! Они теперь на 1/16 листа писчей бумаги, а хочешь на клочке большего размера – приноси с собой (Нет, не то о чём можно подумать, а листик бумаги), пишут перечень названий и дозировку, вот Вам и готов заменитель рецепта.

Вернёмся к страховщикам. Медицинское обслуживание у нас по-прежнему бесплатно. Но отсутствие препаратов в больнице вынуждает больного приобретать лекарства за свой счёт. На этом всё и заканчивается. А ведь больной имеет право потребовать от врача рецепт на отсутствующее лекарство, затем предъявить рецепт и счёт за лекарство страховщикам и получить компенсацию. Да вот только кто же даст теперь рецепт?

Хочу ли я лечиться в такой системе охраны моего здоровья? Да упаси меня Бог. Я хочу держаться от них как можно дальше.

Но я люблю врачей и медсестёр. Это они, несмотря ни на какие трудности, отдают мне своё умение лечить и вы-

хаживать больных, это они воспринимают мою болезнь как собственное горе и прикладывают все свои силы для избавления от него. Обращаясь к этим людям, больной произносит: «доктор, сестричка, нянечка». Именно так, как они того заслужили.

И вот когда эти талантливые, человеческие люди сплачиваются в единый коллектив, да вверху над ними становится гениальный человек (а таких немало), то получается великолепный симбиоз чиновника и практика. Образцом такого лечебного учреждения является сеть клиник академика С. Фёдорова. Мне довелось побывать по служебным делам в двух из них: в Тамбове и Новосибирске. Здесь я могу начать долго петь дифирамбы и заслонить общее направление главы, а потому переключаюсь.

## А лечить они умеют?

К медикам, взятым отдельно от системы здравоохранения, у меня чаще всего нет никаких претензий, за некоторым исключением. Но, в семье не без урода. А вот в целом система здравоохранения в нашей стране поставлена так, что без слёз и не взглянешь. Это сколько ж сил и здоровья нужно иметь, чтобы пройти курс лечения обыкновенного ОРЗ в местной поликлинике? А в итоге: «37,1? У Вас ОРЗ» Через неделю «Здоров, выписываю» Как же так, доктор, ведь ещё утром была 37 ровно, меня всего знобит и общая слабость. «Продолжайте лечение, а я ничего больше не могу поделать. С таким заболеванием больничный продлить никто не разрешит».

У врачей и медсестер нищенские оклады, которые безусловно влияют на их отношение к нам. Но есть и другая, более глубокая причина – это уровень квалификации медицинских работников выпуска последних 10—15 лет. Время, когда все в основном решают деньги, вернее, их количество. Ведь учили-то этих специалистов такие же низкооплачиваемые преподаватели! Наверное, начинать надо с резкого повышения зарплаты и аттестации преподавательского состава.

По-прежнему на приём одного больного терапевту выделяют 10 минут, врачу-травматологу и того меньше: 5 минут.

Что можно сделать за это время? Над лечащими врачами довлеет контроль медицинских чиновников по очень многим параметрам. Как всегда: кто умеет – лечит, а кто не умеет – учит, или контролирует.

Унизить и показать больному, что ты здесь лишний, пытаются на всех уровнях. Хотя бы начиная с того, что открытого для посетителей туалета невозможно найти ни в одной поликлинике. Есть они на каждом этаже, но все «для служебного пользования» и войти в них можно только с персональным ключом. Санитарка, моющая полы, непременно пробурчит при виде человека, похожего на пенсионера по возрасту: «Как вы все осточертели, шляетесь здесь, бездельники, только успевай убирать за вами. Что вам доктора, здоровья, что ли прибавят?» А как хотелось бы.

Иду однажды на костылях по свежевывытому полу с большой осторожностью. Боюсь упасть на скользком покрытии и еле переставляю больные ноги. Слышу обращённое непосредственно ко мне: «Ну что расшаркался? Дома что, тоже так шаркаешь? Не видишь, что полы чистые?» Так и захотелось закричать в ответ: **«Да, шаркаю, потому что не могу не шаркать. Я хочу ходить нормально, но никто не может помочь мне в этом».** Но вместо этого зажался, в горле ком, а на глазах слёзы. Да и виновата не она, а зав. отделением, который разрешает мыть полы во время приёма посетителей, прекрасно зная (сомневаюсь в том, что не знает), как на влажном линолеуме или половой плитке при неболь-

шом перекосе моментально разъезжаются в разные стороны костыли.

Вообще обидеть больного человека достаточно легко, и я с тоской вспоминаю то время, когда по больничным коридорам и палатам ходили женщины в белых халатах, помогая больным всем, чем только можно. Они подавали судно и утку, поправляли постель, приносили и ставили на тумбочку воду для запивки лекарств, ходили на второй этаж за газетами и в буфет за булочкой. О дополнительной оплате их заботливого труда не было и речи. Не принято было! Подарков тоже не дарили.

Подозреваю, что по штатному расписанию они назывались санитарками. Больные, обращаясь к ним, говорили: «няня». Ещё их называли сиделками. Вот перед этими женщинами я снимаю шляпу.

Каких только слов, бывает, не наслушаешься в свой адрес, если пожелаешь воспользоваться заработанной собственным здоровьем льготу на медобслуживание вне очереди. Обозлённая толпа очередников, которая к тому же ослаблена болезнью, ищет «стрелочника» и с остервенением набрасывается на него. Можно любить ТАКУЮ медицину? Можно хорошо относиться к ней и верить в её исцеляющую силу? А ведь есть в той же самой поликлинике врачи, которые навели тишину в очереди перед своим кабинетом. И очередь молчит, прекрасно понимая, что здесь **именно такой порядок.**

Я опишу свою собственную попытку к исцелению. Не собираюсь лгать и говорить, что, благодаря тому-то и тому-то я стал совершенно здоров. Болезнь, если она не инфекционного характера, очень долго входит в нас. Организм всячески сопротивляется болезни, а мы совершенно не обращаем внимания на попытки сопротивления. Расплата крайне жестока: потеря здоровья.

Разумеется, болезнь легче предупредить, чем излечить. Но, судя по тому, что я пишу книжку, а Вы добрались до этих слов, стадию профилактики мы лихо проскочили, сами не заметив как. **Ну не успели заметить!!!** Что же делать, будем теперь зализывать раны. Сегодня я благодарен всем тем людям, что писали книги о самоисцелении. Только через их литературу я поверил в собственные силы и путём создания собственной методики добился стабилизации здоровья.

Те претензии, что я предъявляю здравоохранению, пережиты с ухудшением здоровья через пережитые обиды. Но можно сказать и так, что наш мозг долго помнит нанесённые обиды (подсознание включает защиту), а всё хорошее воспринимает как должное (и в этом он прав) и, следовательно, быстро забывает.

Включил же я претензии к медикам во вторую книгу только с целью показать, что я такой же, как все. Точно так же, как и Вы, я терпеть не могу хождения по поликлинике и простаивания в очереди у кабинетов (стульев-то на всех не на-

пасёшься), поборов в медучреждениях, хамства и пр. и пр. Так и хочется вскрикнуть, дорогие мои сотоварищи по болезни: «Мы с тобой одной крови. Ты и я». И все мы бессильны перед государством, которое не видит в нас ЧЕЛОВЕКА.

Но, в то же время предостаточно врачей, которые в такой зажатой бюрократизмом среде и в таких созданных для них непереносимых условиях работы сумели сохранить в себе Божью искру, дающую им право врачевать.

Так что как ни ругайся, а без людей в белых халатах нам не обойтись. Они не всеильны, и, тем не менее, нельзя принимать решение, не посоветовавшись с доктором, которому веришь. Также Вам необходимы будут анализы крови, ЭКГ с расшифровкой, рентгеновские снимки с их описанием и много чего ещё. Но уже достаточно преамбулы, пора писать о том, как я прокладывал свой путь к исцелению.

# Я – лекарь

Есть много интерпретаций поговорки о том, кто и как учится на ошибках. Я надеюсь, этот раздел книги позволит Вам избежать ряда ошибок, которые сделаны были мною. Но для начала выскажу своё мнение относительно самодеятельных лекарей, которых сейчас развелось... В газете «Оракул» на объёме в 4—5 страниц размещена реклама одних только экстрасенсов и ясновидящих, готовых за большие деньги оказать любую помощь.

У меня довольно мощная энергетика. При незначительном с моей стороны усилии я могу между своими ладонями, не касающимися друг друга, создать довольно высокую температуру. Пробные, чисто для спортивного интереса замеры показывали, что воздух между ладонями я прогревал до температуры 39—40 градусов.

Так вот, если между этими ладонями поместить участок чьего-нибудь тела, то могу разогреть и этот участок, не прикасаясь к нему.

А вот мог ли я стать лекарем? Скорей всего «нет», если разобраться в терминах. Я не был диагностом, мне Господь не дал такого умения. Я только лишь снимал боль. Занимался этим редко, только в случаях, когда больше некому было оказать первую помощь человеку.

Практика показывает, что общение людей друг с другом

возможно лишь тогда, когда они разговаривают на одном языке (вспомните столпотворение в Вавилоне!). Настала пора расставить акценты и показать моё восприятие терминов в медицинских направлениях. Почти все трактовки, чтобы не выдумывать велосипед, взял из Большой Медицинской Энциклопедии. Итак:

# Медицина по классификатору

– Традиционная медицина – это та, которая официально признана учёным врачебным миром как единственно правильное направление. Хороша тем, что все приёмы лечения давно изучены, течение болезни предсказуемо, есть заболевания, которые излечивает, а бывает, что и расписывается в бессилии. Эту медицину изучают в медицинских институтах.

– Нетрадиционная медицина – не прошедшая полного тестирования на животных, не имеющая рекомендаций учёного медицинского мира к использованию. Объединяет в себе множество направлений. Остановлюсь на тех, которые заинтересовали меня и я имею о них хоть и маленькое, но представление. Условно нетрадиционные методы лечения делят на альтернативные и дополнительные. Альтернативная терапия подразумевает под собой полный отказ от стандартной терапии, а дополнительная – используется в комбинации со стандартными методами лечения. Мне милее по сердцу дополнительная.

фитотерапия – лечение лекарственными травами, при этом прием настоев различных растений и трав благотворно действует на работу целого организма, очищает жизненно важные органы и кровь от токсинов и шлаков, повышает защитные функции организма без побочных действий на орга-

ны, как это может быть при приеме химических препаратов; этими средствами лечатся многие из нас, у каждого есть что рассказать и чем поделиться, объём рецептов и советов колоссальный. Лечитесь сами и не жадничайте, делитесь своим опытом с другими, помогайте друг другу и это будет правильнее, чем я в одиночку возьмусь описывать одну травку за другой;

Особое место в нетрадиционной медицине занимает **ури-нотерапия** – наружное или внутреннее применение мочи человека или животных с лечебной целью. Имеет большое количество сторонников. Есть даже сведения очевидцев (а я начал трудовой стаж в те годы, когда многие из них дорабатывали последние годы перед уходом па пенсию, так что источник из первых рук), что урина помогала выжить в Сталинских лагерях. Традиционная медицина этот метод считает опасным в связи с возможностью развития отравлений и распространения инфекции. Я же скорей всего к своим семидесяти двум годам не дорос ещё до применения этого метода, меня с души воротит, потому откажусь от высказываний. Тем не менее метод существует и это реальность. **Гомеопатия** – система лечения болезней, которая заключается в применении минимальных доз веществ, вызывающих в больших дозах явления, которые похожи на признаки болезни. Сложно? Зато грамотно! А можно проще и понятнее. Подобное лечат подобным. От чего заболел, тем и лечись. Клин клином вышибают. Видите сколько определе-

ний придумано народом только лишь одному направлению медицины. Очень давний способ исцеления. Не пробовал, не знаю, просто специалисты не попадались, а вообще в метод по тем описаниям, которые читал, не верю: вообще чего только не придумали люди, жаждущие излечения и ищущие пути, а также желающие на этой волне взлететь вверх, оставить память о себе, да и только.

Отличить первых от вторых может только высококвалифицированный человек. Я к таковым себя не отношу. Потому ограничусь просто перечислением этих способов. Я их изучал, пытался вникнуть в суть, но не приняла душа. Ваша душа совершенно иная и, возможно, Вам это поможет. Как бы там ни было, но обходить своим вниманием эти разделы нетрадиционной медицины не стоит.

Лечение минералами; лечение звуком; акупунктура (прижигание, иглоукалывание, точечный массаж); натуротерапия (лечение при помощи лекарственных средств природного, минерального, растительного или животного происхождения), не путайте с траволечением, которое названо фитотерапией; апитерапия (терапия мёдом); гирудотерапия (прикладывание пиявок); биоэнерготерапия (лечение при помощи биологической энергии); водолечение – гидротерапия (применение с профилактической и лечебной целью воды в виде местных и общих ванн, обтираний, душей, обертыва-

ний, компрессов, обливаний); металлотерапия (прикладывание к телу пластинок из различного металла); глинолечение; грязелечение; лечение перекисью водорода и т. д. и т.д..

Как видим, набор нетрадиционных методов лечения чрезвычайно велик. Но ведь и причин заболевания вполне достаточное количество. Также надо всегда помнить: что русскому во благо – немцу смерть. Существуют различные совместимости и несовместимости, различные дозировки, приносящие как пользу, так и вред. Это всё равно, что яд гюрзы. В зависимости от дозировки вылечит или убьёт. Разобраться в этом в одиночку? Вряд ли. Заблудитесь, обратитесь за помощью, а я и сам выхода не знаю. Вот здесь прибегайте к помощи лечащего врача. Увидев Вашу заинтересованность и хоть поверхностные, но всё-таки знания предмета, он поговорит с Вами, постарается помочь.

– Народная медицина – само название говорит о том, что лечение производится средствами, которые по наблюдательности необученных выходцев из народа приносят исцеление или облегчение при заболевании. Здесь не бывает автора лекарственного средства, знания перетекают из поколения в поколение.

– Знахарская медицина – излечение приносят люди, которые умеют это делать, даже сами не зная почему. Но ведь помогают! Сюда относятся различные бабушки, которые что-

то шепчут, совершают какие-то пассы, дают выпить различные настои. Здесь же шаманы и колдуны с колдуньями. Интереснейшее течение, но пользоваться им боюсь. Чего стоит только один из способов излечения младенца от простуды. Для этого младенца обмазывают дрожжевым тестом, оставляя только личико и, как хлеб для выпечки, сажают на лопате в хорошо прогретую русскую печь. Пекут до образования твёрдой, но не румяной корочки на тесте, после чего освобождают одуревшего от жара ребёнка из хлебного плена. Вряд ли после этого он захочет простудиться ещё один раз.

– А также тщательно замаскированное обилие шарлатанов.

**Себастьян Брант** (1457—1521) – немецкий ученый, юрист и писатель гуманист ещё в 1494 году написал:

# О ВРАЧАХ-ШАРЛАТАНАХ

Вас, кто врачует самозвано,  
Пройдохи ловкие, профаны,  
Вас обличаю, шарлатаны!

\*

Что скажешь ты глупцу врачу,  
Который, глядя на мочу  
Смертельно тяжкого больного,  
В растерянности бестолковой  
Хватает лекарский томище  
И указаний, неуч, ищет?  
Пока вникает он, смекает, —  
Больной и дух свой испускает!  
Иные лезут в медицину,  
Всего и зная лишь рицину<sup>6</sup>  
И то, что в книжке-травнике  
И у старух на языке.

Противу правды не греша,  
Скажу, что много барыша  
По милости больных болванов  
Течет в карманы шарлатанов.

---

<sup>6</sup> Рицина – яд, содержащийся в семенах клещевины

Как в старину, так в наши дни  
Любую лечат хворь они.  
И разбираться не привыкли,  
Кто болен – юноша, старик ли,  
Какого пола пациент,  
Каков природный элемент:  
Горяч, прохладен, сух иль влажен, —  
А вид у них напыщен, важен!

Мешок травы, бочонок мази —  
Вот пластырь вам для всех okazji:  
Столь действенная сила в нем,  
Что и нарыв и перелом,  
И язвы и параличи —  
Все этим пластырем лечи!  
Кто пользуется болезни глаз  
Одною мазью каждый раз,  
Кто без сосуда для воды  
(Невеждам в этом нет нужды!)  
Клистиры ставит очень просто  
Себя прославит, как Цуоста<sup>7</sup>!

Подобный врач похож при этом  
На адвоката, что советом  
Не выручит: не знает он,  
Какой к чему приткнуть закон!  
Духовнику он также пара,  
Не сведущему, что за кара

---

<sup>7</sup> Цуоста – предполагают, что это врач того времени

Вас на суде господнем ждет  
За этот грех или за тот.

Беда, коль неуч неумело  
Не за свое берется дел  
И только мзду обманщик любит:  
Доверишься ему – погубит!

Вот таков печальный опыт общения с шарлатанами был письменно подтверждён ещё в Средние века.

Кстати, о шарлатанах. В частности, Кашпировский и Чумаков. Верю ли я в них, как в целителей? Такие вопросы читатели ставили передо мной. Да, конечно же, верю. Это незаурядные люди и они обладают способностью воздействовать на психику, неся исцеление путём настройки на хорошее. А вот уважаю ли я их? Нет, потому что считаю их метод исцеления широких масс через экран телевизора невероятной чушью и шарлатанством. Это чисто моё мнение. Можно со мной спорить, но переубедить нельзя. Каждый останется при своём.

И тем не менее определённый положительный эффект от этих телесериалов был. Я знаю людей, моя жена в их числе, которым помогали телесеансы как одного, так и другого. Такие люди, встав после зарядки, полученной от Чумака или Кашпировского, отмечали, что сегодня меньше болят суставы, прояснилась голова, в норме давление, разглаживаются

шрамы.

Означать же это могло только одно. Суставы болели не потому, что видоизменялась их поверхность (артрит, артроз), а потому, что лечить этим людям надо было в первую очередь свою нервную систему. А уж именно она в данном случае и являлась причиной болезненного состояния суставов.

# Прогулки в астрал

Написано много литературы о чакрах, ауре, энергетическом и прочих полях человека. Открываешь и читаешь о том, как легко и просто открыть не только свои, но и своего друга чакры. Очаровываешься тем, что через 3—4 урока будешь обладать способностью видеть искривление любого из человеческих полей и исправлять их кривизну, тем самым даруя здоровье. А выход души из брэнного тела и её прогулки в пространстве (далее: в астрале)! Закачаешься от восторга.

К сожалению, все эти книги я так и не сумел одолеть. Есть среди них и такие, которые умно написаны, доступны в понимании, хорошо иллюстрированы, но не могу я полностью отключить своё сознание, оно продолжает сознавать и мешает мне. Заунывная мантра «АУМММММ» не вызывает во мне необходимого состояния души. Я не чувствую внутри себя энергетический ком, который должен разлиться по всему телу.

Но, как и всюду, здесь тоже есть зерна, и есть плевелы. Некоторые из зёрен я тщательно отбирал, со всей серьёзностью и пониманием момента изучал. Затем опять пробовал. Ну не могу я медитировать или собрать энергию на определённом узле и перенаправить её. Не дал мне Бог такое умение. А жаль. На уроки я потратил довольно много времени

и денег. Верю в их пользу, но применить не получается.

Будучи весьма любознательным человеком, я с большим интересом прочёл произведения множества авторов, которые пытались научить меня аутотренингу. Я пробовал йогу и ушу, изучал уроки Лобсанга Рампа по быстрому психическому совершенствованию, искал в себе радость по методике Валентины ТРАВИНКИ, пытался воздействовать на чакры по Джону Мамфорду, и многое другое. Но и это дело у меня не идёт. Я не могу представить себе, как по моей печени разливается тепло, или как по кишечнику продвигаются вниз отработанные продукты пищеварения, мне не дано войти в Нирвану или покувыркаться в астральном пространстве, наблюдая за своим телом со стороны.

Да, очень много интересного я упустил потому, что моя психика сложена так, а не иначе. И я покривлю душой, если напишу, что мне не обидно. Пишу так подробно для того, чтобы кто-то из вас, мои читатели, узнав, что раскрыть чакры – первейшая задача для восстановления нормальной работы организма, не впал в горькое уныние от того, что именно его чакры почему-то не желают быть раскрытыми. И это вопреки заявлению автора, что способ доступен каждому.

Самое главное: не отчаивайтесь. Не получается? Значит, Вам этого и не надо. Вернитесь чуть выше и подберите себе другой способ. Посмотрите по телевидению передачу, где одни люди подробно рассказывают о том, как излечились от ревматизма, а другие тщательно записывают рецепты.

Вспомните, что Господь наделил каждого столькими умениями, сколько необходимо данному конкретному человеку. Здесь как в математике: количество условий в задаче должно быть достаточным и необходимым. И если «Не везёт мне в смерти», то обязательно отыщется то умение, которое поможет Вам и «повезёт в любви».

Человек не всесилен, и нести неподъёмный груз знаний не может. Поскольку мы различны, то и силы наши различны, а Господь, как известно, наделяет каждого таким количеством испытаний, которое человек способен вынести.

Прогулки по астралу возможны и во время гипноза. Я признаю его как нормальный метод лечения, да вот беда: те немногие гипнотизёры, с которыми мне удавалось вступить в переговоры, отказывали мне в своей услуге. Причина? Искажённое энергетическое поле слишком сильное, требует от гипнотизёра больших психических затрат. На компенсацию этих затрат у меня не хватало материальных средств. Мы расходились без претензий друг к другу.

Насчёт оплаты за такой способ лечения у меня своя точка зрения, которая помогает мне выживать. Познакомьтесь с ней, может, понравится. Бабушки-ведуньи, колдуны и шаманы, Тибетские ламы и индусские монахи за своё врачевание никогда не имели чёткого тарифа. Кто сколько даст. При этом предпочитали продуктами питания, поскольку есть они тоже хотели (сравните с нашими земскими врачами). Эти целители полностью отдавались на волю окружающих. Если ре-

зультат их деятельности устраивал население, то оно содержало такого целителя. Если нет – изгоняло. Неоднократно встречал информацию о том, что как только целитель начал получать за свою работу оплату деньгами, Бог тут же лишил его этого дара. Огорчённый целитель продолжал лечить, но это был уже блеф, а не исцеление.

Мне же веру и обретение воли дала книга М. Зощенко «Повесть о разуме». Благодаря этой книге я освободился от страха перед высоким давлением, от страха голода и от страха одиночества. Страхов этих гораздо больше, но «кто интересовался душой моего поколения? Наша жизнь была бесконечной гонкой, где ценилась лишь производительность труда, все было подчинено идеологии. Рождаемые измученными матерями под грубые окрики акушерок, привыкшие расти под зорким глазом, так называемых воспитателей, мы были научены без ропота глотать любую пищу и... идею партии. Нас с детства заливали в опоки – формы, снимали стружку на бюро и собраниях, пытаясь превратить в «винтики», всегда готовые крутиться в указанном направлении.

Мы не подозревали о своей уникальности. Наше подсознание было заселено чудовищами, опутано колючей проволокой, а сознание тщательно промыто от разума и логики. Чувства увяли от наказаний и недопотребления. Как важно нам распахнуть окна «подземелья», назвать призраков подсознания по имени и взять их под контроль!» (Тамара Ми-

накина, Торонто. Послесловие к «Повести о разуме») Лучше не скажешь. Перехожу к себе.

# Первый стресс

Стресс – в психологии, физиологии и медицине – состояние психического напряжения, возникающее у человека при деятельности в трудных условиях (как в повседневной жизни, так и в специфических обстоятельствах, например во время космического полёта).

В четырёхлетнем возрасте я пережил вот такое событие. Взломав ставни и высадив оконную раму, в балок, где жило наше семейство, влез грабитель. Моя детская кроватка стояла под единственным окном и в неё сначала полетела оконная рама, попутно осыпая всю постель осколками стекла, а затем наступили и ноги неизвестного мне человека.

Отец в эту ночь, по воле судьбы приболев, попросил напарника подменить и отработать его ночную смену, а сам остался дома. Он-то и поднял невероятный шум, от которого проснулись соседи и зашли узнать: что же случилось? Втроём они «повязали» незадачливого грабителя, сильно побили и отпустили, а я страшно испугался. Кроватку тут же и навсегда (после меня в ней жили поочередно два моих брата) переставили в самый дальний от окна угол, а у меня на многие годы развился страх.

Я боялся в ночное время засыпать, находясь один в квартире или доме. Страх исчезал, если только в помещении присутствовал кто-либо, кроме меня. Это мог быть и грудной

ребёнок, и немощный старик – неважно. Страх уже не работал. Не работал он и во время бодрствования. Подсознание, обобщив происшествие, подсказало: сон – твой враг, во сне ты бессилен; пока бодрствуешь – способен постоять за себя и выйти победителем.

Долго и упорно я уговаривал своё подсознание, свои защитные силы не пугать меня, приводил массу примеров в подтверждение своей правоты. Даже газовый пистолет держал в прикроватной тумбочке. Ушло на такие уговоры много-много лет, даже не одно десятилетие, но ведь добился положительного результата. Страх ушёл полностью и навсегда.

Кстати, пистолет помог и моей младшей дочери избавиться от страха пустой квартиры. Мы с женой обратили внимание на то, что дочь до появления с работы кого-либо из нас избегала одиночества. Достав из тумбочки газовый пистолет, я при дочери зарядил его и обучил пользованию. А применять посоветовал так: грабитель за собой дверь на замок не закрывает, чтоб в случае опасности быстро покинуть помещение. Так вот, услышав, что чужой проник в квартиру, бери пистолет и выходи ему навстречу, метров с трёх-четырёх несколько раз стреляй, направив дуло на него. Как только он схватится руками за глаза, бросай пистолет и мимо него беги из квартиры туда, где люди. В данном случае твоя жизнь – первична. Всё остальное не имеет значения.

И вот такой разговор с первой попытки имел колоссальный успех. Дочь не стала таскать пистолет к секретеру, за ко-

торым обычно делала уроки, а устраивалась на моей постели со всеми необходимыми книжками, тетрадями и прочими аксессуарами и спокойно занималась. **Страх полностью прошёл.**

# 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.