

Сущность оздоровительной системы

Более чем за 20 лет целительской практики мной была разработана комплексная оздоровительная система, основанная на многовековых традициях восточной и русской народной медицины. Я назвал ее «Триада здоровья». Это название означает три главные вещи: **ЗДОРОВАЯ СПИНА, ЗДОРОВЫЙ ЖИВОТ и ЗДОРОВАЯ ГОЛОВА.**

Здоровая голова: позитивный настрой на выздоровление, сила духа, желание выздороветь. Это в психологическом плане. А в физическом — укрепление нервов и очищение сосудов головы, нормализация работы гипофиза и гипоталамуса — главных «дирижеров» работы всей эндокринной системы.

Негативные эмоции: тревога, сомнения, беспокойство, страх, отчаяние, безнадежность — все это убивает быстрее самой болезни. Человек, не верящий в собственное исцеление, превращается



в союзника своей болезни. А тот, кто верит, имеет значительно больше шансов выздороветь. Любовь к жизни, вера в лучшее будущее усиливают внутреннюю энергетику, дают силы преодолеть любые трудности.

В своей книге «Голова: секреты здоровья» я даю вам специальные тесты для диагностики физического и психического самочувствия, представляю методы снятия головной боли и повышенного давления, специальный точечный массаж для регуляции тонуса сосудов головы, даосские методики регуляции деятельности нервной и эндокринной систем, физические и дыхательные упражнения для шеи и головы.

Здоровая спина: коррекция позвоночника.

Позвоночник — это опора тела, главный столб здоровья. К нему, как к основе, каркасу, «подвешены» все внутренние органы: сердце, легкие, печень, почки и т. д. Он связан нервами с каждым органом и системой, и если с ним что-то не в порядке, это немедленно отражается на состоянии всего организма. Приводя позвоночник в порядок, мы не только улучшаем осанку, но и избавляемся от многих болезней.

И не надо вздыхать, что в наше время так трудно найти хорошего массажиста или мануального терапевта, умеющего «ремонтировать» позвоночник. Такие специалисты есть, но очень многое вы можете сделать сами. Следуя моим



советам и рекомендациям, выполняя несложные, но весьма эффективные упражнения, вы сделаете свой позвоночник более крепким и гибким. Все позвонки встанут на свое место, освободят нервы, управляющие работой внутренних органов. Вы вновь почувствуете себя здоровыми и полными жизненных сил.

Здоровый живот: очищение организма и активизация работы внутренних органов.

Здоровье всего организма напрямую связано с работой желудочно-кишечного тракта. Еще великий древнегреческий врач Гиппократ говорил: *«Все болезни гнездятся в кишечнике»*. Восточные целители также всегда уделяли огромное внимание животу. В Японии его называют «хара», а в Китае — «даньтянь», что означает «океан жизненной силы».

Такие распространенные проблемы, как запоры, повышенное артериальное давление, бессонница и боли в суставах, вызваны чаще всего зашлакованностью организма. После правильного очищения они бесследно исчезают. Часто даже не требуется специальное лечение.

Но если кишечник сильно «запущен», то при помощи одного только очищения его трудно привести в порядок. Тут нужен метод посильнее — специальный массаж живота. Суть его состоит в мягком продавливании различных участков живота. Это можно делать и руками, и лежа жи-



вотом на резиновом мячике. Каждый способен проделать такую процедуру в домашних условиях. Это устранит застойные явления в кишечнике, поставит на место опущенные внутренние органы и активизирует их работу. Плюс к этому упражнения для живота, наполняющие весь организм жизненной силой и создающие непробиваемый щит для различных болезней.

Необходимо отметить, что все эти части, этапы исцеления следуют не строго один за другим (сначала полечим больную голову, а потом возьмемся за позвоночник), а проводятся практически одновременно. Например, коррекция позвоночника осуществляется вместе с релаксацией, снятием хронического напряжения. А нормализация давления, точечный массаж для сосудов головы и упражнения для шейного отдела позвоночника сочетаются с контрастным душем и обливанием головы холодной водой. Это усиливает эффект воздействия. Одновременно можно делать массаж живота и заниматься активизацией работы внутренних органов.

В организме все взаимосвязано, поэтому неверно лечить что-то одно. Состояние позвоночника влияет на работу внутренних органов, состояние органов пищеварения влияет на общее самочувствие и настроение, а состояние головы — на весь организм в целом. Мозг — главный командир, центральный штаб. От его работы зависит абсолютно все в нашем



организме. Только комплексное воздействие на позвоночник, живот и голову приносит положительный и долговременный результат, избавляет от множества болезней.

«Триада здоровья» дает возможность любому человеку, независимо от пола и возраста, улучшить свое здоровье. Данная оздоровительная система отработывалась мной годами, рождалась в процессе исцеления людей. Эти методы оздоровления проверены десятками и сотнями моих пациентов, которым удалось избавиться от самых различных тяжелых заболеваний: от последствий инфаркта и инсульта до диабета и онкологии. Поэтому, если вы купили и читаете сейчас данную книгу, я очень рекомендую вам прочитать и другие книги из этой же серии.

Я всегда прошу пациентов внимательно прислушиваться к моим рекомендациям, если, конечно, они действительно заинтересованы в выздоровлении. Что-то упустив или поленившись сделать, пациенты сами создают себе проблемы и затягивают процесс выздоровления.

Это можно сравнить с приготовлением пищи. Когда вы варите борщ, все надо делать вовремя: сначала вы 1,5 часа варите мясо на косточке, потом кладете капусту, картошку, лук, морковь, свеклу и т. д. Если вы перепутаете последовательность закладки и положите мясо за 10 минут до окончания приготовления, то что у вас получится?



И будете ли вы есть это блюдо? Такая же закономерность работает и в процессе оздоровления! Все надо делать вовремя и в правильной последовательности.

В чем преимущества моей оздоровительной системы

Первое: простота освоения. Эта система подходит каждому, независимо от возраста, образования и состояния здоровья. Она доступна и тем, кто не может заниматься другими оздоровительными практиками, например голоданием, фитнесом или йогой.

Второе: эффективность. Положительные результаты вы почувствуете сразу, в первые дни и часы занятий, а не через месяц или через год.

Третье: универсальность. Моя методика пробуждает собственные внутренние целительные силы организма. Активизируя работу всех органов и систем, вы включаете «внутреннюю аптеку», и ваш организм начинает лечить себя сам.

Четвертое: нет противоречий с официальной медициной. Многие другие целители категорично утверждают: *«Или — или, или я — или врачи, или ты пьешь таблетки — или лечишься у меня»*. У меня иной подход: комплексное



воздействие, когда одно гармонично дополняет другое. Надо не спорить и не отменять назначения врача (не ты прописывал лекарство — не тебе его и отменять), а делать так, чтобы ваш врач сам отменил свои назначения за ненужностью. Вот наша с вами цель и задача. Вот чем мы с вами и занимаемся.

Почему я решил написать эту книгу

Я решил написать эту книгу по многочисленным просьбам своих пациентов. Приходя ко мне на прием, люди часто задают вопросы о том, как и чем я лечу болезни. Давайте договоримся сразу: я не врач и не занимаюсь лечением болезней. Я целитель и занимаюсь целительством. Слово «целительство» происходит от слов «целый», «цельный». Я стараюсь сделать здоровым всего человека в целом: его тело, разум и душу.

Методов оздоровления существует множество: это физкультура и лечебная гимнастика, йога, китайский цигун и тай-цзы, диета и раздельное питание, баня и закаливание, макробиотика и система Порфирия Иванова, очищение организма по методу Галины Шаталовой, Надежды Семеновой и Геннадия Малахова, аутотренинг И. Шульца, позитивное мышление по методике Луизы Хей, «Разумный путь» Александра Свяша, медита-



ция и самогипноз. Чтобы изучить все, не хватит и жизни.

Я многое испробовал на себе для того, чтобы понять, что можно использовать в реальной жизни. Ведь такие методики, как йога например, требуют очень высокой самодисциплины и отказа от привычного образа жизни. Поэтому обычный человек, едва начав, довольно быстро разочаровывается и прекращает свои занятия, даже не получив желаемого результата, а то и того хуже — испортив свое и так неидеальное здоровье.

После долгих поисков и исследований я в итоге пришел к следующему выводу: можно заниматься оздоровлением и при этом вести привычный образ жизни (естественно, отказавшись от излишеств). Конечно, вы не станете таким гибким, сильным и выносливым, как йог, да большинству это и не требуется. Но лучше делать что-то и постепенно распрощаться с болезнями, чем вообще ничего не делать и искать оправдания собственной лени.

Я не изобретаю велосипед и не открываю Америку, когда занимаюсь со своими пациентами **релаксацией** и **медитацией** для создания положительного душевного настроения, специальными **упражнениями**, **массажем** и **лечебной гимнастикой** для коррекции позвоночника, **висцеральной хиропрактикой** — **знахарским массажем живота** для активизации работы внутренних органов, древней китайской гимнастикой **цигун**



для наполнения энергией и профилактики болезней. Также нет ничего нового в **очищении организма** или **закаливании**.

Все эти приемы, методы, процедуры, рецепты проверены временем. В чем же секрет и почему выздоравливают те люди, которые работают над собой по «Триаде здоровья»? Если честно — я и сам не знаю. Я не теоретик, а практик. С помощью простых, но эффективных методик, объединенных в целостную оздоровительную систему, я помогаю людям избавляться от тяжелейших болезней. Естественно, я стараюсь не «стричь всех под одну гребенку», а находить к каждому человеку индивидуальный подход. Но общий принцип остается один: **ТРИАДА**, то есть **ЗДОРОВАЯ СПИНА**, **ЗДОРОВЫЙ ЖИВОТ** и **ЗДОРОВАЯ ГОЛОВА**.

Ко мне обращались и пациенты, которым уже не могла помочь официальная медицина. Были и сомневающиеся, и те, кто совсем упал духом. Но если они выполняли мои рекомендации, посещали мои оздоровительные сеансы и вносили необходимые изменения в свой образ жизни и образ мышления, то выздоравливали. Здоровы они и до сих пор вопреки худшим ожиданиям и пессимистическим прогнозам врачей.

Если это удалось им, значит, удастся и вам! Нужно лишь терпение и время — болезни накапливались годами и невозможно стать здоровым сразу, «по мановению волшебной палочки».