ЗДОРОВЬЕ НА КОНЧИКАХ ВАШИХ ПАЛЬЦЕВ

Константин Коротков

Моей любимой жене Ирочке,
другу и помощнику,
освещающей мою жизнь,
и наполняющей ее радостью

Коротков Константин. Здоровье на кончиках ваших пальцев.
2022

Эта книга – о современных идеях в области здоровья, радости жизни и красоты Мира, красоты человека. В ней рассматривается широкий круг вопросов, в той или иной мере влияющих на нашу жизнь, от биологии и медицины, до физики и теории сознания. Что сильнее всего влияет на нас в этом мире, чего надо бояться и к чему стремиться? Естественно, автор не обходит вниманием животрепещущую тему коронавируса. Во второй части книги представлена практическая информация, помогающая понять, как надо относиться к своему здоровью, что надо есть и какую воду пить. Но основной посыл этой книги – ваша жизнь и ваше здоровье зависит от вас самих, оно находится на кончиках ваших пальцев, и вы сами можете сделать свою жизнь полной и насыщенной, невзирая на все сложности современного мира.

Фотографии свечений из книг:
Колтовой Николай Алексеевич,
Koltovoi.nethouse.ru,

Оглавление

Введение 4
Загадки живого свечения 6
Супруги Кирлиан 12
Часть 1. ЧТО НАША ЖИЗНЬ - ИГРА… 18
Здоровье в ваших руках 18
Можно ли измерить здоровье? 23
Стресс - главный убийца 31
Анатомия страха 37
Эпигенетическая революция 42
Энергетика организма 47
Сколько прожить нам суждено…. 50
Опасности современной жизни 61
Проклятие города обезьяньего Бога и мировая пандемия 68
Мировая пандемия – некоторые выводы 72
Ритмы нашей космической жизни 78
Зачем мы спим? 85
Часть 2. ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ТЕЛА 92
Нестареющий мозг 92
Знал бы, где упадешь: практические рекомендации 97
Спорт и мозг 100
Наше тело – это то, что мы едим 104
Аромат вина и яд алкоголя 114
Волшебная сила воды 119
Какую же воду надо пить? 121
Вода, как детектор эмоций 127
Витамины, минералы, биодобавки 130
Часть 3. ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ДУШИ 136
Религия в современном мире 136
Биология веры 138
Безграничность Сознания 144
Наука, Информация, Сознание 153
Физика Тонкого Мира 157
Энергия любви 164
Заключение 168

Введение

Что жизнь? Мистерия людских страстей.
Любой из нас – природный лицедей.
У матери в утробе мы украдкой
Рядимся в плоть для этой пьесы краткой.
А небеса придирчиво следят:
Где ложный жест, где слово невпопад,
Пока могила ждет развязки в драме,
Чтоб опустить свой занавес над нами.
Все в нас – актерство, до последних поз:
И только умираем мы всерьез.

Сэр Уолтер Рэли (1552 – 1618)
Перевод Григория Кружкова

Эта книга – о современных идеях в области здоровья, радости жизни и красоты Мира, красоты человека. Тема не новая, за последние годы у нас в стране выпущена целая библиотечка книг, посвященных этой проблеме. Зачем же нужна еще одна? Каждый автор стремиться представить оригинальные мысли и идеи, и у серьезных людей это их собственные, а не просто скопированные с западных изданий. Название этой книги не случайно – оно имеет двойной смысл. Во-первых – это идея, что ваше здоровье, ваша жизнь находится в ваших собственных руках. Вы можете сделать себя здоровым и поддерживать это состояние, а можете не обращать на себя внимание и тратить годы в походах по врачам. Все идеи лучше всего проверять на себе. В детстве я был болезненным ребенком, чем доставлял массу огорчений своей маме, и имея постоянный отвод от занятий физкультурой, рос толстым и неуклюжим сладкоежкой. В 16 лет, прочитав «Что Делать?» Чернышевского, я решил переделать свое тело и начал заниматься с гантелями, старательно повторяя все упражнения из тоненькой брошюры. Три месяца ежедневных занятий сделали свое дело: я стал похож на человека, хотя бы где-то наполовину. Но без спорта я уже не мог, и когда на несколько лет забросил тренировки в бурные девяностые, начал болеть. Так же было и с питанием. В 20 лет я обнаружил, что меня иногда тошнит от молока, а от булок начинают расти бока. С тех пор я не пью молоко и не ем мучное, хотя люблю кефир и ряженку, но это бактериальные продукты. Регулярные тренировки и правильное питание позволяют поддерживать здоровье, хотя периодически возникают проблемы типа варикоза, геморроя и дивертикула, и тогда приходится обращаться к специалистам. При этом привычку к ежегодным обследованиям и анализам крови я сохранил еще со спортивных времен. Так что многое, о чем вы прочтете в этой книге (если не бросите ее после такого введения), это плод многолетних исследований и личного опыта. Я постоянно слежу за мировыми тенденциями в области поддержания здоровья, диетологии и геронтологии, и в этом неоценимую помощь мне оказывает моя супруга Ирина Дмитриева, замечательный врач и человек редкой доброты.

Во-вторых – в течение многих лет я развиваю направление исследования энергии человека и окружающей его среды при помощи метода Газоразрядной Визуализации – ГРВ. Прошу прощения за научный термин – постараюсь больше этим не грешить, хотя многое в этой книге основано на современной научной информации. Так вот, когда мы измеряем энергетику человека, мы делаем это с кончиков пальцев, обрабатываем сигнал с помощью комплекса программ, расположенных на сервере, и это позволяет получать информацию о здоровье, психологическом состоянии, и выявлять слабые зоны организма. То есть это часть превентивной медицины, медицины здоровья, хотя последний ГРВ прибор – Био-Велл, не позиционируется как медицинский прибор (www.bio-well.com). Этот прибор служит для оценки энергетики здоровья. Прибор ГРВ широко используется в медицине, спорте, более

3000 приборов работают во многих странах мира, опубликованы сотни научных статей и десятки книг. (Многие из них представлены на сайте www.iumab.club). Много лет назад я написал книгу под названием «Загадки живого свечения», но она уже давно исчезла, сохранившись на книжных полках истинных поклонников метода. Поэтому имеет смысл снова вспомнить страницы истории, тем более что в дальнейшем я буду часто ссылаться на результаты метода ГРВ.

Загадки живого свечения

Что есть такое жизнь? Соленая вода,
Что форму обрела в пространстве клетки,
Не знающей покоя никогда.
Но кто ее патрон? Он не оставил метки...
Джон Мейсфилд (1878-1967)
английский поэт

История ГРВ насчитывает более 200 лет: в 1777 году немецкий философ и естествоиспытатель Георг Лихтенберг (1742-1799) зафиксировал свечение, впоследствии названное его именем, на пластинках, покрытых серой.

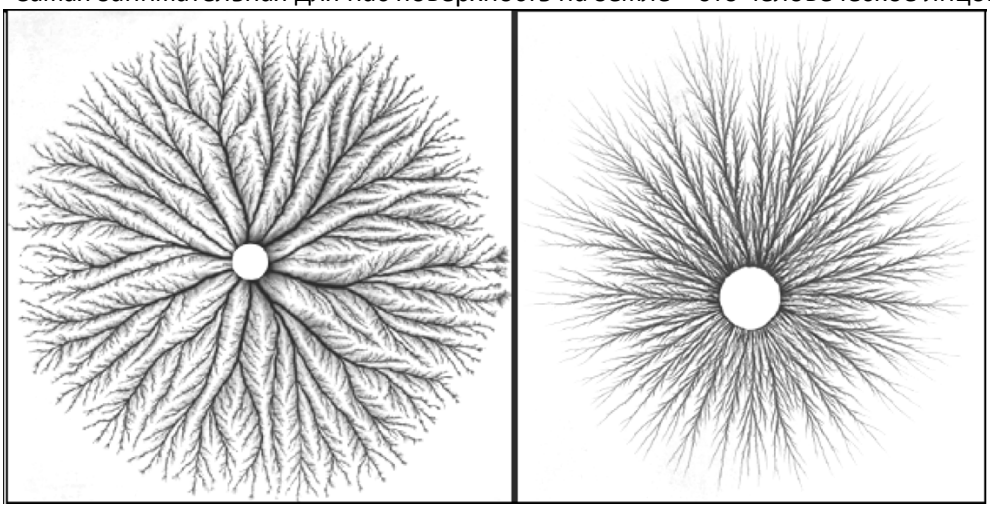
Георг Кристоф Лихтенберг был ярким представителем своего времени. Он родился в семье деревенского пастора. В детстве у него образовался горб, остановивший его рост и сделавший его навсегда болезненным. Был профессором физики и астрономии в Геттингене, иностранным почётным членом Петербургской Академии наук. Как учёный, Лихтенберг прославился лекциями по экспериментальной физике, которые пояснял опытами при помощи им самим усовершенствованных аппаратов. Именно ему принадлежит введение обозначения разных видов электричества знаками «+» и «−» (положительное и отрицательное напряжение). В этом историческое значение Лихтенберга как физика.

Памятник Георгу Лихтенбергу

До него электричество имело другие обозначения – «стеклянное» и «гуттаперчевое», «янтарное» и «шерстяное» и т.д. Как критик и публицист, он приближается к Лессингу по широте философских взглядов и независимости и тонкости критических суждений. Его полемические статьи и заметки, в которых он с иронией бичует сентиментальное фантазерство и всякого рода мистицизм и шарлатанство эпохи «бури и натиска», а также целый ряд мелких статей, остроумных и шутливых, характеризуют Лихтенберга как первоклассного юмориста и сатирика, немецкого Свифта. В Германии ему даже поставлено два памятника. Вот некоторые из его афоризмов:

- Некоторые люди обладают способностью казаться глупыми, прежде чем они обнаружат ум. У девушек этот дар встречается особенно часто.
- Самая опасная ложь – слегка извращенная истина.
- Самые здоровые и красивые люди – это те, которых ничего не раздражает.
- Там, где прежде были границы науки, теперь ее центр.

- Человек любит общество, будь это даже общество одиноко горящей свечки.
- Острый ум – увеличительное стекло; остроумие – уменьшительное.
- Самая занимательная для нас поверхность на земле – это человеческое лицо.



Фигуры Лихтенберга.

Статьи Лихтенберга до сих пор цитируются в книгах по газовому разряду, до чего они по-немецки аккуратно выполнены. Дальнейшие исследования показали, что электрические свечения не так уж редко встречаются в природе…

С группой разрядников мы поднимались на вершину в Домбае – одном из красивейших районов Кавказа. Рано утром, еще до рассвета мы поднялись по леднику с опасно нависающими ледовыми глыбами, и с первыми лучами солнца были уже на скалах. С каждым часом мы поднимались все выше и выше, забивая в скалы крючья, навешивая веревки, и ледовые глыбы на леднике под нами постепенно превращались в маленькие черные точки. К середине дня небо занесло тучами, и они низко висели над головой, готовые вот-вот обрушится дождем. Наше восхождение было рассчитано на день: часам к четырем-пяти мы планировали достигнуть вершины, и потом до темноты спуститься. Так можно было двигаться налегке, взяв с собой только снаряжение и немного провианта. Действительно, к пяти часам вылезли на вершинный гребень. Это узкая каменная гряда, обрывающаяся по обе стороны многокилометровыми стенами. Полчаса аккуратного балансирования по гребню – и мы на вершине. Ребята повеселели и уже начали обсуждать меню вечернего обеда в лагере. Я с тревогой посматривал на висящие облака. И вдруг мы услышали тонкий звенящий звук, как скрипичная струна.

- Ребята, смотрите, у меня ледоруб светится! – вдруг воскликнул один из альпинистов.

На конце его вытянутого в нашу сторону ледоруба полыхало голубоватое свечение.

- Брось сейчас же ледоруб, – крикнул я. – Ребята, снимаем все железное снаряжение и складываем в кучу. Срочно! Это очень опасно!

Мы начали снимать с себя карабины, крючья, молотки, и скоро они образовали большую железную кучу на площадке гребня. Железная куча гудела и светилась голубоватым светом.

Один из альпинистов, Саша Стрельников, подошел к куче и протянул к ней свой ледоруб с намерением положить его вместе с другим снаряжением. И вдруг раздался сухой треск, он нелепо раскинул руки и покатился вниз по склону.

- Держи, - заорал я дурным голосом, и вместе с несколькими ребятами бросился к веревке, змеей ускользающей в пропасть. К счастью, мы все были связаны друг с другом веревками, и после сильного рывка, от которого все попадали, вся наша группа замерла в самых нелепых позах, уцепившись за близлежащие камни. Мы осторожно вытянули Сашу обратно на гребень: он был в сознании, но не мог пошевелить ни рукой, ни ногой.

- Что это было? – спросил он слабым голосом.

- Атмосферное электричество. Нечто похожее на огни Святого Эльма. На острый ледоруб ты вызвал разряд тока.

- Что же со мной теперь будет? – жалобно спросил Саня.

- Молния – это орудие Зевса. Ты теперь отмечен его печатью. Так что придется нам теперь, как особую ценность для человечества, тащить тебя вниз. Глядишь, ты начнешь мысли читать, или будущее предсказывать. Надо будет внизу посмотреть тебя на нашем приборе.

О Вершине пришлось забыть. Через полчаса, попив горячего чаю, Саня смог идти сам, но все движения его были медленные, неуверенные, и троим альпинистам приходилось страховать каждый его шаг веревками. Ночь застала нас на скалах, и мы провели ее, рассевшись на узких полочках, клацая зубами от холода и рассказывая политические анекдоты. Лишь в середине следующего дня мы добрались до базового лагеря, где нас ждала вожделенная жареная курица.

Я не знаю, проявились ли у Саши экстрасенсорные способности, хотя это нередко бывает после удара молнией. Но люди давно отметили, что в предгрозовой атмосфере, когда воздух напоен электричеством, многие острые предметы, а зачастую и тело человека, начинают светиться. Не это ли причина нимбов и ореолов святых?

В XIX веке тайны электричества открывались людям. Одним из великих изобретателей, благодаря которым мы имеем наши сегодняшние лампочки и телевизоры, был Никола Тесла. Он изобрел генератор переменного тока. Впрочем, если бы ни он, то это сделал бы кто-то другой. Открытия появляются тогда, когда в них созревает общественная потребность. Тогда разные люди одновременно и независимо начинают приходить к одним и тем же идеям. Это связано с тем, что идеи имеют свою логику развития, и изобретателям надо лишь интуитивно прочувствовать эту логику.

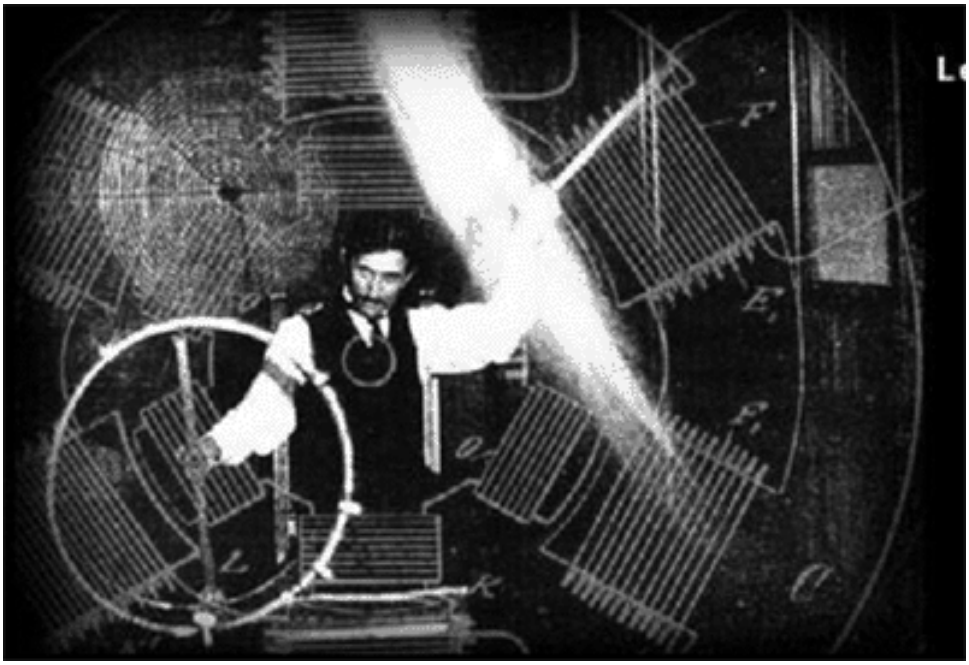
Заработав неплохие деньги на своих патентах, Никола Тесла начал таинственные эксперименты по передаче энергии без проводов. Он не закончил своих разработок и умер в нищете, но до сих пор энтузиасты пытаются разобраться в его идеях. Мы привыкли к своему техническому прогрессу и с удовольствием пользуемся его плодами, но единственно ли это возможный путь развития?

В расцвете своей карьеры Тесла любил выступать на публичных лекциях и поражать воображение следующим опытом. В зале гасили свет, Тесла включал генератор собственной конструкции, становился на платформу-электрод, и его тело окутывалось сиянием. Волосы вставали дыбом, от кончиков пальцев расходились в пространство сияющие лучи. Эксперимент был очень эффектен, хотя не всем желающим удавалось его повторить: как правило, их свечение было меньше, а у некоторых и вовсе отсутствовало. Недаром говорили, что у Никола Тесла особая энергетика.

Дальнейшие исследователи ограничились изучением свечения пальцев, иногда ушей, носа и прочих выступающих частей тела. Можно ли воспроизвести опыты Тесла и заставить все тело светиться? Можно. Но нужно ли? Для такого эксперимента требуется мощная аппаратура, которая уже небезопасна при неаккуратном обращении. К тому же, чем сильнее электрическое свечение, тем больше образуется в воздухе озона, большая концентрация которого отнюдь не полезна для здоровья.

Что же общего между экспериментами Лихтенберга, Тесла и свечениями на ледорубах? Во всех этих случаях возникает газовый разряд вблизи стержневого электрода. При помещении стержня в электрическое поле вблизи его острого конца возникает повышенная напряженность поля; электроны, всегда присутствующие в воздухе или испускаемые (эмитируемые) телами, начинают ускоряться в этом поле и, набрав определенную скорость, ионизовать молекулы воздуха. Те, в свою очередь, испускают фотоны, в основном в голубой и ультрафиолетовой области. Вот и возникает свечение. Причем с точки зрения физики стержнем является и металлический гвоздь, и ледоруб, и палец, да и сам человек. Все зависит от масштаба.

После опытов Никола Тесла во всем мире возник интерес к фотографированию электрических свечений. За пару вечеров можно было собрать генератор Тесла и начинать эксперименты. С середины XIX в. свечения стали регистрировать на фотопластинках и фотопленках.



Никола Тесла.

И вот, когда изображения стали регистрировать, а не просто ими любоваться, обнаружилось, что картина свечения пальцев рук зависит от психического состояния. Понервничал, или, наоборот, впал в медитативный транс, и фотография свечения приобрела другой вид.

Большой вклад в изучение этих фотографий в конце XIX века внес талантливый белорусский ученый Якоб Наркевич-Иодко. Он был состоятельным землевладельцем и большую часть времени проводил в своем поместье над Неманом. Там он активно занимался опытами с электричеством, применяя его в сельском хозяйстве и медицине. Читая описание экспериментов Наркевич-Йодко по стимуляции роста растений электрическим током, по электротерапии, магнетизму, видишь прямые параллели с тем, что происходит в современной медицине. Но научные достижения нашего времени — это не просто «новое – хорошо забытое старое». Это новый виток спирали познания. В конце XIX века, когда только открывались принципы электричества, когда единственным источником освещения была керосиновая лампа, ищущие исследователи пытались применить электричество к самым разным областям жизни. Они как бы обозначали главы новой книги, но написать содержание уже не хватало сил. Поэтому столь часто мы находим истоки того или иного современного научного направления в трудах энтузиастов века XIX.

Наркевич-Иодко разработал собственную оригинальную методику получения электрофотографий. Он получил более 1500 фотографий пальцев рук различных людей, листьев растений, зерен, и в 1890^{x} годах эти исследования привлекли внимание научной общественности. В 1892 г. Я. Наркевич-Иодко выступал с докладом перед профессорами

Я. Наркевич-Иодко

Петербургского института экспериментальной медицины, после чего высочайшим повелением попечителя принца Ольденбургского он был назначен «Членом-Сотрудником сего Института». Результаты Наркевич-Иодко произвели такое впечатление на научную общественность, что в 1893 г. в Петербургском университете была организована конференция по электрографии и электрофизиологии. В этом же году Наркевич-Иодко проехал с лекциями по научным центрам Европы: Берлин, Вена, Париж, Прага, Флоренция. Везде признавалась важность и перспективность проводимых им исследований по электрографии, Наркевич-Иодко получил медали нескольких выставок, и на конгрессе во Франции в 1900 г. ему было присвоено звание профессора электрографии и магнетизма

Научная деятельность сочеталась у Наркевич-Иодко с общественной. В своем поместье он устроил санаторий, где принимал людей самых разных социальных кругов: от вельмож до простых крестьян, и с помощью новейших по тем временам методов излечивал широкий круг болезней.

Но со смертью Я. Наркевич-Иодко его труды были очень быстро забыты современниками. Он сделал интересное открытие, но не сумел преодолеть барьер, всегда стоящий на пути широкого внедрения. Сколько было в истории интересных методов, изобретений, разработок, которые исчезали вместе с их авторами! Для общественного признания необходимо внедрение идеи вглубь коллективного сознания, появление учеников, последователей, соратников. Обязательно наличие публикаций, статей, книг, сделанных разными авторами и, желательно, в разных странах. Разные исследователи должны независимо проверить новую идею и убедиться в ее действенности, но для этого они еще должны захотеть это сделать! И это «преодоление потенциального барьера» обычно требует не один десяток лет. Если у автора хватает настойчивости, энергии и оптимизма, чтобы добиться своего, идея начинает жить независимо от автора, и иногда ему достаются и дивиденды. Если нет, то нет. И, естественно, многое зависит от расположения «госпожи Удачи».

В жизни Наркевич-Иодко не последнюю роль сыграла общая социальная обстановка в России. Уже дули злые социальные ветры, которые превратились в ураган, уничтоживший неторопливый уклад жизни XIX в. и превративший прекрасные поместья над Неманом и Волгой в холодные заброшенные развалины. «Нет пророка в своем отечестве», тем более, когда этот пророк нестандартно мыслит и не вписывается в привычные рамки. Да и может ли Пророк жить обычной жизнью?

Практически в то же время, на противоположном конце земного шара, в Бразилии, почти такие же эксперименты проводил католический монах падре Ланделл де Моура. Это был маленький смешной человечек с длинным носом, разочаровавшийся в суете мирской жизни и решивший посвятить себя служению Господу. Безбедная монашеская жизнь оставляла массу свободного времени после чтения молитв и совершения ритуалов. Кто-то из монахов занимался садоводством и иногда, как Георг Мендель, открывал новые законы природы; кто-то исследовал древние цивилизации, благо, в Южной Америке они были на каждом шагу; падре де Моура занялся изобретательством. Он изобрел метод фото-регистрации электрических свечений и начал выступать с лекциями и писать прошения начальству, пытаясь привлечь внимание к своему детищу. Но Бразилия – это вам не США. В Бразилии все радуются жизни, танцуют, по полгода готовятся к карнавалу и непрерывно с темпераментом выясняют друг с другом отношения. Смотрели Бразильские сериалы? Вот

так они и живут на самом деле. Ну, наверное, не с таким количеством интриг. Там слишком жарко летом, чтобы утруждать себя чрезмерными усилиями. Поэтому еще в начале 20 века там не было своей промышленности, но в середине столетия они сумели коренным образом изменить ситуацию, и в современной Бразилии имеется собственная промышленность, развитая наука, и современные технологии. Многое изменилось за 100 лет! Но в то время изобретение падре де Моура вызвало массу восхищенных возгласов, поздравлений, банкетов, но так и не получило широкого распространения. Тогда маленький носатый священник изобрел радио (почти одновременно с Поповым и Маркони), но опять ему не удалось привлечь широкое внимание. Даже со стороны военных. Генералы восхищались, тут же понимали важность и перспективность беспроводной связи, обещали завтра прислать полковника и выделить средства, но через час уезжали на вечерний банкет, и обо всем забывали.

Поэтому падре де Моура всю жизнь создавал интересные аппараты и уповал на Господа, что тот привлечет к его изобретениям чье-то внимание. Господь внял его молитвам, но на небесах время течет неторопливо, поэтому делами падре де Моура заинтересовались только в наше время. Бразильские историки вытащили на свет немало интересных деталей из жизни маленького священника и опубликовали несколько книг. На Конгрессе в Бразилии мне торжественно вручили бюст падре де Моура и симпатичная бразильянка, сидя рядом на банкете, долго рассказывала о его замечательных изобретениях. Я жалел, что ничего не понимаю по-португальски, а то бы мог узнать еще много интересного.

С Наркевич-Йодко в России произошло то же, что с падре де Моура в Бразилии, да и с многими другими исследователями во всем мире. Их работы вызвали интерес, получили признание, но им не хватило организационных способностей и бизнес-хватки, чтобы преодолеть рубеж младенчества своих изобретений. Первый шаг был сделан, но его было недостаточно. Для следующих шагов потребовалось еще полвека.

В начале XX века никто и не вспоминал о таинственных свечениях. До того ли было: войны, революции, перевороты в физике, открытие антибиотиков и рентгеновских лучей – все были убеждены, что до полной победы осталось совсем немного. Правда, каждый понимал эту победу по-своему, и старался уничтожить любого, кто был с таким пониманием не согласен. Только к 30-м годам XX века жизнь более-менее наладилась. И вот тут опять появились загадочные свечения. Их новое открытие произошло как бы случайно, но в каждой случайности лежит скрытая закономерность. Следующий этап развития электрофотографии был связан с именем Российского изобретателя Семена Кирлиан.

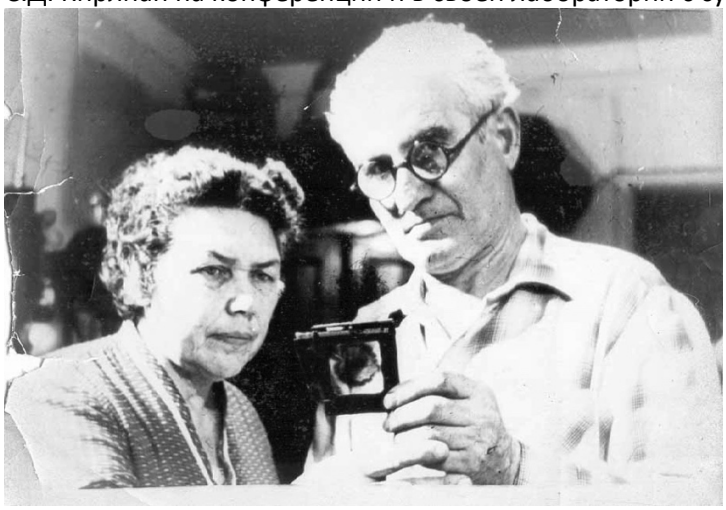
Супруги Кирлиан

> «Каждая мысль человека, каждое его настроение и чувство тотчас же отражается на излучениях. Излучения эти выражаются в свете, цветах и огнях, явно видимых для тонкого зрения… Ауры человеческие светятся и играют оттенками всевозможных красок и расцветок. Чистые, прекрасные мысли и чувства вызывают соответствующие окраски; темные, низкие вожделения, переживания и страсти – темные, дымные, мутные, безобразные формы низких огней… В ауре своей несет человек для окружающих здоровье, радость и свет или болезни, горе, страдание и тьму».
>
> **Грани Агни Йоги, 1969**

В 1978 году мы получили приглашение принять участие в конференции, посвященной 80-летию Семена Давидовича Кирлиан. Конференция проводилась в городе Краснодаре, на родине изобретателя. Она была организована под эгидой НПО «Квант» – крупного исследовательского и производственного центра, занимавшегося в СССР всеми вопросами, связанными с источниками питания: от часовых аккумуляторов до солнечных батарей. Центральный институт располагался в Москве, в Краснодаре было крупное отделение, которое возглавлял Ю.В. Скоков – талантливый организатор, позднее взявший в руки все НПО и дошедший до поста советника М.С. Горбачева. Когда в НПО «Квант» увидели международный интерес, проявляемый к работам супругов Кирлиан, и убедились в благожелательном отношении академического начальства, Семену Давыдовичу была выделена небольшая комната в институте и несколько сотрудников в помощь. Сотрудники убедились в реальности наблюдаемых эффектов и сообщили об этом в Москву. Руководство поразмыслило и решило сделать себе имя на эффекте Кирлиан. Была открыта научная тема, снят научно-популярный фильм, организована конференция. Несколько сотрудников благодаря проведенной работе получили квартиры в Москве. Однако через пару лет оказалось, что первые сливки с молока уже сняты, а для получения более серьезных внедрений требуется долгая и кропотливая работа. А это уже задача академических организаций или ВУЗов, НПО к такой работе не приспособлены. Поэтому тема была закрыта, сотрудники переориентированы, а Краснодарская лаборатория после смерти Семена Давидовича много лет существовала на энтузиазме нескольких сотрудников и, в конце концов, стала частью крупного лечебного центра.

Нашим главным впечатлением было, конечно, знакомство с Кирлианом. К тому времени он уже был один – его супруга Валентина Хрисанфовна скончалась в 1971 году. Это был небольшого роста, скромный на вид старичок, все поведение которого показывало, что стены домашней лаборатории для него привычнее, чем почетное кресло на научном собрании. Но вместе с тем чувствовалось, что он знает свое место и как должное воспринимает столь представительное собрание, приуроченное к его юбилею. В слегка выпуклых живых глазах чувствовался глубокий ум и интерес ко всему происходящему. В научных заседаниях, кроме коротенького приветственного слова, он не принимал участия, чувствовалось, что все эти академические рассуждения были далеки от него, но, когда мы попали к нему домой, в маленькую квартирку в хрущевском доме, он оживился и с удовольствием показал свою лабораторию. Было очевидно, что он привык к потоку самых именитых посетителей и вся эта суета уже не производит на него большого впечатления. Всем своим видом он словно говорил: «Я сделал свое дело, теперь ваша очередь!»

С.Д. Кирлиан на конференции и в своей лаборатории с супругой.



Семен Давидович провел большую часть жизни с женой Валентиной в плохонькой двухкомнатной квартире на углу улиц Горького и Кирова в Краснодаре. Деревянный двухэтажный домик, в котором они начинали свою семейную жизнь, был сметен прогрессом - строительной программой, превратившей маленький провинциальный городок на берегу Кубани в индустриальный центр. Сегодня улица Горького застроена кирпичными пятиэтажками, на одной из которых висит мемориальная доска в память четы Кирлиан. Он был механиком, она школьной учительницей. У него был практический мозг прирожденного изобретателя, впоследствии принесший ему почетное звание «Заслуженный Изобретатель СССР» и мировую славу. Она была интеллектуалкой, выпускницей университета, ходившей у него в подмастерьях.

В течение дня она преподавала литературу в школе, но остальное время Валентины принадлежало ему. Она была его Любовью, его Страстью, и его подмастерьем. Она помогала ему в проведении экспериментов, которые занимали весь вечер, а зачастую и половину ночи, все выходные, все отпуска. Они были глубоко увлечены экспериментами с аурами живых объектов, и, начиная с 1939 года, работали много и упорно. Их единственным отдыхом были редкие прогулки, рука об руку под деревьями и вдоль цветущих полей, столь типичных для южнорусских городов.

Основным достоянием супругов Кирлиан была их лаборатория. Их крошечная спальня была заставлена оборудованием. Каждый вечер, чтобы лечь спать, они должны были убирать фотопластинки, кюветы для проявления, индукционные катушки со своей кровати. Черный монстр в углу был собранный своими руками высоковольтный генератор Тесла. Ночью на него складывали одежду. И именно здесь Валентина скончалась в декабре 1971 года.

Семен своими руками вырубил надгробный камень и вместе с друзьями установил его на могиле. За месяц после смерти Валентины он превратился в сгорбленного старичка. Он никогда не был религиозен, но его эксперименты дали ему веру в жизнь после смерти. Как он объяснил, он осознал это, не раз наблюдая последние вспышки свечения умирающего листа. Он поверил в то, что «биоэнергия, которая дает вибрирующие свечения биологических объектов, никогда не иссякает, даже когда она покидает умирающее тело в последней вспышке пламени - она уходит прочь в пространство». Следовательно, душа вечна. И на ее могильном камне он выгравировал букет лилий с аурой вокруг них - не столько для себя, сколько для нас, чтобы напомнить другим о ней и о себе, когда придет и его время.

Еще больше в этой вере его укрепила дружба с Виктором Криворотовым – талантливым целителем, с которым они провели много часов вместе, фотографируя свечение пальцев в процессе целительства.

Когда все это началось полвека тому назад, Кирлиан был местным мастером золотые руки, оживлявшим все, к чему он ни прикасался. Имея только четыре класса образования за спиной, он мог починить практически любой электроприбор, от сгоревшей плитки до телефона. По первому требованию он приходил с ящиком инструментов и мотком проводов, чтобы починить проводку, наладить распределительную коробку или электрогенератор. С годами он научился ремонтировать фотоаппараты и микроскопы. Чего не знал, придумывал. Он рисовал собственные схемы, проводил ночи за книгами. Он любил электричество и все машины, с ним связанные.

Это были голодные и бурные годы, во время которых СССР выходил из состояния полного хаоса. Город Екатеринодар был основан кубанскими казаками в 1794 году и назван ими в честь великой императрицы, большевики переименовали его в Краснодар. Когда построили новый госпиталь и электрооборудование оказалось в нерабочем состоянии, С.Д. Кирлиан заставил его работать. Он мог справиться с любым оборудованием, от электромассажера до рентгеновского аппарата. Когда слухи о его способностях распространились, его стали приглашать во все медицинские учреждения города. Со временем им с Валентиной была предоставлена крохотная двухкомнатная квартира, в которой они провели сорок лет. Впрочем, в те времена в Союзе все так жили, и отдельная квартира считалась очень хорошим вариантом.

Однажды, когда он ремонтировал в госпитале высоковольтный электромассажный аппарат, через его руки прошел разряд, но он не почувствовал боли. Напротив, он увидел красивейшую вспышку, которая стоила того, чтобы быть запечатленной. Идея вдохновила его. Но как сфотографировать подобное явление? В те времена использовали стеклянные фотопластинки, и фотографируемый объект требовалось как-то прижать к пластине.

Ну, а что же по поводу объекта? Конечно, надо фотографировать себя. Какую часть? Почему бы не руку? Вот так это все и началось. Он планировал использовать изолирующий столик и помещать фотопластинку, завернутую в черную бумагу, на поверхности электрода. Второй электрод зажимался в руке, палец на пластину, щелчок выключателя - готово! Для изоляции он становился ногами на резиновый коврик.

По всем отзывам, первоначальная Кирлиановская аппаратура была примитивно проста. Он построил ее из деталей, принесенных домой из госпиталей. Основные средства тратились на техническую литературу, которую он покупал и приносил домой. Валентина, влюбленная в фотографию, занималась проявлением и печатью.

Вот как сами супруги Кирлиан описывают открытие самого интересного свойства свечения - зависимость от психофизиологического состояния[1] :

> «Должно быть, более капризного устройства, чем наша самодельная разрядно-оптическая аппаратура, не существовало в технике. К тому же она требовала тройной точной настройки - оптической, разрядной и по напряжению. Успех демонстрации всецело зависит от опытности и навыка. Не волноваться тут невозможно.
>
> Как правило, скомбинированную в один прибор прозрачную обкладку и оптику проверяли заблаговременно. Аппаратуру демонстрировал всегда один из авторов, наблюдая свою руку.
>
> Начинается демонстрация. Подставив руку под прозрачный электрод и прильнув взглядом к окуляру, автор ногой включает генератор. С первой же секунды обкладка начинает капризничать, в поле зрения фон нечеткий, у каналов нет яркости. Автор просит гостя извинить его. Торопливо разбирается обкладка, все снова перетирается, настраивается, включается генератор - и в окуляре прежняя картина, не поддающаяся фокусировке. Гость, устав ждать, изъявляет желание все же посмотреть через окуляр. И странно: он будто доволен картиной. По мере того, как гость заинтересовался виденным, падает нервное напряжение у автора, наступает даже успокоение, а тем временем раздаются возгласы удивления: гость, видимо, находит нечто из ряда вон выходящее.
>
> Памятуя, что рабочее время уже на исходе, автор прекращает демонстрацию, предварительно сам заглянув в окуляр. Он удивлен еще больше, чем гость: видимость великолепная.
>
> Этот неожиданный случай стал для нас настоящим откровением. Не странно ли, пять обкладок вдруг все сразу отказались нормально работать на одном объекте, или, точнее, на субъекте, а на другом вдруг заработали исправно.
>
> Пройти безучастно мимо такой интригующей ситуации нельзя. Заболевший автор поднялся с постели, и вдвоем мы поочередно друг на друге проверяли работу пяти приборов. Сомнений не было - на заболевшем электрические картины были сумбурными, на здоровом - четкая игра феерического разрядного потока.
>
> Вот где поистине нет худа без добра! Вот что перед нами открылось через совсем невеселый факт - спазм сосудов. Спазм вносил сумятицу в наблюдаемую картину электрического состояния».

Возникает вопрос: насколько самостоятельны были супруги Кирлиан в своей работе, не позаимствовали ли они саму идею и основные методики у своих предшественников?

Ответ на этот вопрос получить очень легко. Даже живя в Санкт-Петербурге, очень непросто раздобыть информацию об экспериментаторах XIX века, а уж в провинциальном Краснодаре вообще непонятно, как бы это можно было сделать! Но даже если предположить, что в руки Кирлиан каким-то путем попал журнал «Нива» начала века, где были опубликованы фотографии свечений, чтобы воспроизвести такие фотографии, надо проходить весь путь с самого начала! Поэтому можно обвинять супругов Кирлиан в разных грехах: незнании английского, неумении танцевать рок-н-ролл, но только не в плагиате!

В начале XX века сложность использовавшейся тогда аппаратуры для получения электрографических снимков и ее объективная опасность препятствовала широкому распространению метода. К этому добавилось еще несколько факторов. Начиналась эпоха великого переворота в физике. Только что были открыты радиоактивность и рентгеновские лучи, «наимельчайшая частица вещества» – электрон, еще велись горячие дискуссии по поводу теории электромагнитного поля Максвелла, уже взошла звезда Альберта Эйнштейна, в одиночку организовавшего переворот в физике. Одновременно эти годы были отмечены

---

[1] Кирлиан С.Д., Кирлиан В.Х. В мире чудесных разрядов. 1964, М., Знание

подъемом интереса к аномальным проявлениям человеческой природы. Во всем мире занимались спиритизмом, Блаватская создавала теософию, мистики и оккультисты различного рода привлекали широкое внимание. Поэтому открытие нового метода, позволяющего регистрировать изменения психической энергии, вызвало широкий интерес в их среде, но одновременно это привело к отторжению и потере интереса со стороны среды академической. Таким образом, основное достоинство метода сыграло с ним злую шутку: начало XX века было для него средой явно неблагоприятной. Появление ряда публикаций типа книги Мессиры Погорельского «Электрофотосфены и энергография как доказательство существования физиологической полярной энергии» в 1899 г. только усугубило положение. После смерти Нардкевич-Йодко в 1905 году и возникновения новых революционных ситуаций в физике и в обществе труды основателей биоэлектрографии были надолго забыты, и мы вспоминаем о них теперь именно как об исторических предшественниках супругов Кирлиан.

Несколько десятков лет занимались супруги Кирлиан развитием и усовершенствованием своего детища, исследуя характеристики свечения все новых и новых материалов. Они получили более 30 свидетельств на изобретения, и в 1974 году Семену Давидовичу было присвоено почетное звание «Заслуженный изобретатель СССР». И уже не важно, что позднее в старых журналах были обнаружены аналогичные фотографии, полученные еще в конце прошлого века - во всем мире прочно закрепилось название «эффект Кирлиан». В дальнейшем было сделано множество попыток дать этому явлению другие названия: каждый исследователь, получавший более или менее интересные результаты с использованием какой-либо модификации эффекта Кирлиан, тотчас же объявлял свою разработку новым явлением и давал ей свое имя, однако исследование физических процессов формирования изображений показало, что при всем многообразии используемых электродов и напряжений сущность протекающих процессов остается одной и той же. Повторяется неоднократная в истории ситуация: явление получает имя того, кто наиболее ярко и вовремя сообщил о нем миру. Америка была открыта викингами, Колумб проложил к ней дорогу, но получила она имя Америго де'Веспуччи. Поэтому целесообразно вводить различные термины для научного обихода, по-разному обозначать различные модификации, но общее название метода должно сохраняться без изменений - ЭФФЕКТ КИРЛИАН. Много материалов о Кирлианах приведено на сайте www.Kirlian.site.

В большинстве книг, посвященных эффекту, он связывался с аномальными явлениями человеческой психики, и с самого начала вокруг данного вопроса существовал некий налет мистики. Можно было встретить объяснения эффекта, с одной стороны, весьма далекие от научной парадигмы, такие как проявление на пальцах человека космической энергии, или эманации энергии Божества. Другим полюсом стали статьи, которые показывали, что названный эффект ничуть не больше, чем изменение потоотделения. Как это часто бывает, Истина оказалась где-то посередине.

Что же регистрируется эффектом Кирлиан – методом ГРВ? Это свет, испускаемый разными объектами, в том числе нашей с вами кожей. Разве мы светимся? Оказывается – да!

Еще в 30-х годах прошлого века выдающийся Российский ученый Александр Гурвич показал роль квантов света в процессах жизнедеятельности. В то время его открытия не были восприняты, а идеи во многом дискредитированы. Прошли десятки лет, и открытия Гурвича были подтверждены с помощью высокочувствительных детекторов фотонов. Немецкий ученый Фриц Попп создал направление «биофотоника». Было показано, что излучение света является неотъемлемой частью всех квантовых процессов. Если лист растения или руку человека поместить в абсолютно темную камеру, то можно зафиксировать слабое свечение, которое будет зависеть от состояния исследуемого объекта. Свежий лист светится ярко, по мере увядания свечение уменьшается. Увядает. Вот так и человек увядает в печали, и это можно теперь зафиксировать научным прибором. Причем в методе ГРВ для этого не нужно темное помещение или какие-то особые условия,

это можно делать в обычном помещении, даже на улице, или во время экспедиций в экзотические места.

После измерения, которое занимает минуту, компьютер строит картину распределения поля свечения вокруг тела человека, и выдает специалисту массу полезной информации. Компьютер подсказывает, какие органы и системы находятся в энергодефиците, на что надо обратить внимание, и что вызывает сильную тревогу. После этого можно принять меры, провести курс терапии и поддерживающих мероприятий (о них мы еще поговорим далее) и посмотреть, как это отразилось на картине поля. Точно так же можно видеть влияние на состояние человека медитации, молитвы, музыки, геоактивных зон. Чувствительность метода ГРВ открыла широкие возможности для исследований в самых различных областях.

Прибор Био-Велл 2021

В последнее время нами разработан новый прибор, работающий на аккумуляторах и передающий всю информацию на мобильный телефон по блютуз. Его можно положить в дамскую сумочку и использовать в любом месте, даже при отсутствии Интернета: данные снимаются и при подключении к Интернету обрабатываются. Это прибор выпускается для массового использования, есть еще и Био-Велл прибор для специалистов. Естественно, они отличаются функциональностью и, что немаловажно, ценой. Теперь вы каждый день можете следить за своим состоянием, определять влияние стресса, различных продуктов, физических упражнений, медитации. Уже много лет я использую это в своей жизни, и это помогает оставаться бодрым и здоровым. Всю информацию можно найти на сайте www.bio-well.com.

Часть 1. ЧТО НАША ЖИЗНЬ - ИГРА…

Здоровье в ваших руках

Много лет размышлял я над жизнью земной.
Непонятного нет для меня под луной.
Мне известно, что мне ничего не известно!
Вот последняя правда, открытая мной.
Омар Хайям (1048-1131)

Я много лет занимаюсь здоровьем, как собственным, там и многих людей в мире. За 25 с лишним лет занятия этим методом я проанализировал Био-граммы тысяч людей, огромный материал был собран медиками и исследователями в разных странах. В настоящее время несколько тысяч людей во всем мире пользуются приборами Био-Велл, и их число постоянно растет. За годы сформировалось представление о том, что такое здоровье, и что надо делать, чтобы его испортить, и наоборот. Вот об этом и хочется поговорить, иллюстрируя рассказ интересными Био-граммами.

Мы развиваем все эти идеи совместно с моей спутницей жизни – Ириной Дмитриевой. Она прекрасный доктор с многолетним стажем, и поддержание здоровья и красоты пациентов – это ее работа. Вместе мы ездим по свету, вместе обсуждаем новые идеи, и ее глубочайшие знания помогают по-новому взглянуть на многие вещи. Так что она незримо присутствует за каждой строчкой этой книги.

Нам приходится много ездить, выступать на конференциях, общаться с людьми. И каждый раз – во время консультаций и просто бесед – удивляешься, как мало людей знают о своем организме и как мало заботятся о своем здоровье, но даже при внимательном отношении, как однобоко большинство подходит к этому вопросу.

По уставу ВОЗ, «здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия». То есть, это такая комплексная величина, складывающаяся из разных факторов, изучением которых занимается много солидных ученых, особенно в Западных Университетах. Да и у нас немало людей, защищающих диссертации по организации здравоохранения. Правда, это не очень-то сильно помогает последнему.

Сразу оговоримся – мы ценим и уважаем современную медицину и людей, которые в ней работают. За последнее столетие медицина достигла колоссальных успехов. Главный показатель – продолжительность жизни и детская смертность в развитых странах. Вы все слышали эти цифры, поэтому только несколько собственных впечатлений по этому вопросу.

Как-то во Флориде мне пришлось наблюдать следующую картину. Компания старцев преклонного возраста в баре поедала гамбургеры с картошкой-фри, запивая это пивком. Один из них, с тоненькими трубочками в носу, идущими к какому-то аппарату, висящему на поясе, громко рассказывал историю, от которой его престарелые приятели покатывались со смеху. Потом он встал, попрощался, неторопливо вышел из бара, сел в красный спортивный автомобильчик и ударил по газам. Я полюбопытствовал:

- Простите, джентльмены, сколько лет вашему приятелю?

- 88, - был ответ.

В Киото нас поразил вид древних старушек в кимоно, неторопливо прогуливающихся по улицам, опираясь на резные деревянные посохи. Их вид удивительно контрастировал со стайками весело щебечущих юных дев в разноцветных кимоно.

Итак, прогресс медицины в мире огромен, но и тупики современного состояния здравоохранения глобальны. Медицина, и прежде всего, фармакология, превратилась в колоссальный бизнес, соперничающий с нефтяным. Люди полжизни зарабатывают деньги, а потом тратят их на лекарства.

С одной стороны, мы видим колоссальный прогресс в отдельных областях, с другой – затягивание пациентов в болото фармакологической трясины, с устранением одних симптомов, и неизбежным созданием «побочных эффектов», требующих новых дорогостоящих медикаментов. Так не лучше ли быть здоровым и тратить деньги на путешествия, книги и музыку, чем на лекарства! Вот мы и решили вкратце описать, что мы знаем по этому вопросу, как для своих пациентов, так и для тех, кому это интересно.

Наш подход основан на модели тройственной сущности человека:

- Тело
- Сознание
- Душа

Первые две компоненты в той или иной мере есть у любого живого существа, будь то цветочек или собака. В экспериментах Клива Бакстера и его последователей убедительно показано, что растения реагируют на человеческое поведение и эмоции, могут даже отличить заботливых хозяев от вредителей, тыкающих окурки в цветочные горшки. Любой хозяин кошечки или собачки расскажет кучу историй о разумном поведении своего питомца, и определенный уровень интеллекта можно обнаружить даже у змеи. Может, он и не меньше, чем у завсегдатая пивного бара, но вот душа присуща только человеку. Это то, что выделяет его из животного царства, что одухотворяет жизнь и позволяет создавать Цивилизацию. Об этом замечательно написал выдающийся мыслитель, отец Александр Мень:

«Думается, нет необходимости доказывать, что человек глубоко отличается от окружающей его природы. Можно даже сказать, что расстояние, отделяющее корненожку от орангутанга, меньше, чем расстояние, отдаляющее орангутанга от Гете. И никто не станет оспаривать того, что это колоссальное отличие заключается не в физическом строении и функциях тела; в этом отношении человек несомненно принадлежит миру природному и прочно с ним связан…

И все же человек — это таинственный Незнакомец среди животных. Во всем подобный им, связанный с ними кровным родством, он стал иным; ибо даже такой изумительный аппарат, как его мозг, не столь резко отличается от мозга млекопитающих, как духовная природа человека от психической жизни животных…

Каждый этап эволюции - своего рода ступень к преодолению хаоса и разложения, а на вершине этой лестницы возникает очаг дотоле неведомой Земле новой жизненной энергии. Если в биосфере полем битвы является материальный слой мироздания, то на уровне ноосферы в бой с дезинтеграцией вступают существа, вооруженные духовным зарядом. В лице человека преграду умиранию и хаосу ставят уже не только генофонд и физиология, но и иное трансфизическое измерение бытия. Оно обнаруживается в человеческой личности, которая концентрирует в себе мысль, сознание, творчество и свободу. Разум реализует свой жизненный принцип иначе, нежели организм, духовная деятельность спасает свои плоды от когтей времени более совершенным способом, чем наследственная информация генов. Именно это уникальное явление выводит человека за пределы биологического развития».

Совершенно очевидно, что человек – это не результат случайной мутации, когда случайно родившаяся слабая безволосая обезьяна вдруг сумела оплодотворить всех самочек в стаде и породить новую генерацию существ. Это полная ерунда, если подумать логически. Теория Дарвина, при всей ее красоте, в корне неверна. Она сыграла огромную роль в освобождении науки от теологических цепей, но теперь пора избавиться от ее ограничений.

Человек – не голая обезьяна, не продукт постепенной эволюции, Человек – это космическое существо в бренном теле. Мы получили тело от животного мира, но мы получили Душу от Верховного Разума, и об этом мы еще поговорим. В данный момент не будем уходить в глубины метафизических дискуссий, на эту тему можно найти прекрасные книги отца Александра Меня, отца Андрея Кураева, митрополита Иллариона и многих других. Займемся физическим телом, и для этого обратимся к простым аналогиям: сопоставим Человека с автомобилем. Там тоже есть материальный носитель – сам автомобиль, который надо кормить бензином и маслом, и за которым надо ухаживать; есть сознание – человеческое - и есть направляющая сила, представленная в виде общества, диктующего свои Правила (в данном случае – дорожного движения), и всяческие ограничения, препятствующие каждому желающему выкатить из гаража «Порш» и погнать по улицам родного города со скоростью 180 км/час. Итак, начнем по порядку.

Любому автовладельцу приходится больше или меньше времени тратить на обслуживание своей машины. Регулярно проходить техосмотр, заменять изношенные

колодки, рычаги и колеса, менять масло, и делать прочие занудные, но неизбежные для жизни автомобиля вещи. Без этого ваш железный друг в какой-то момент остановится, и придется принимать специальные меры по его реабилитации и лечению.

Почему-то мы не прилагаем такие же принципы к собственной жизни и здоровью. Недавно после долгого перерыва я встретил знакомого профессора – интеллигентного человека, к тому же занятого в сфере медицинского приборостроения. Выглядел он плохо, сильно хромал.

- Как дела? Что с ногой? — спросил я.

- Плохо. Представь – осенью заболела нога. Пошел к врачу. Сделали рентген, анализы, и говорят – у вас гангрена, опасность потерять ногу. Ну, а причина – у Вас серьезный диабет, по-видимому, уже много лет.

- Так ты об этом не знал? Что, никогда не делал анализ крови?

- Нет, я всегда был здоровым, ничем не болел, никогда об этом не думал.

Вот так-то. Это при том, что в вузах регулярно проводятся профилактические осмотры, где бесплатно делают основные анализы. Профессору было некогда. Да и зачем? «Я и так здоровый». А ведь автомобиль свой на профилактику он возил регулярно.

Кроме заболеваний, проявляющихся плохим самочувствием, повышением температуры, кашлем и прочими явными симптомами, существует букет коварных болезней, дающих о себе знать на очень поздней стадии. К ним, прежде всего, относятся диабет, гипертония, и, конечно, онкология. Но и помимо таких грозных заболеваний организм большинства людей испытывает постоянные колебания вокруг центра равновесия, в науке называемого гомеостазом. Гомеостаз – это оптимальный баланс организма с окружающей средой, когда он изменяет условия функционирования в зависимости от параметров окружающей среды. Давайте разберемся, что это такое.

Представим себе симпатичную девушку, лежащую на пляже рядом с большим камнем. Светит яркое южное солнце, и через пару часов камень нагревается, так что к нему больно прикоснуться. Однако температура тела девушки остается постоянной, хотя она получает такое же количество тепловой энергии, что и камень. Вот это и есть гомеостаз. Организм перераспределяет тепловую энергию, повышает потоотделение, а при возникновении критического перегрева выключает сознание – тепловой удар – чтобы ограничить активную деятельность (или привлечь внимание равнодушных окружающих).

Мы с вами обладаем удивительным механизмом приспособления к условиям окружающей среды. Люди живут и на Крайнем Севере, и в пустынях Австралии, переносят и лютый холод, и страшную жару. Организм гибко реагирует на все неприятности. Но, естественно, до определенных пределов, и до поры, до времени. В какой-то момент и самый сильный организм может сломаться. К тому же в нашей с вами среде обитания есть масса новых вредоносных факторов, о которых мы еще поговорим. Негативные изменения накапливаются, система их отрабатывает, поддерживает наше с вами здоровье, но вдруг что-то неожиданное происходит – то ли вспышка на Солнце, то ли авария на химзаводе в Мексике с выпадением кислотных осадков, то ли просто очередная разборка на работе – и слабое место рвется – возникает сбой в генетически слабом звене физиологической системе. И пошло-поехало: участковый, поликлиника, больница, аптека, инвалидность, смерть. Скорость процесса и расстановка компонентов зависит от многих факторов, в том числе от везения. Что же делать? Ответ прост – относиться к себе как к любимому автомобилю.

Современная медицина разработала массу эффективных методов лечения различных недугов. Эти методы дают прекрасные результаты, но … на ранних стадиях заболевания. Коварство многих самых страшных болезней, что в течение длительного времени они проходят практически без выраженных симптомов. Человек иногда чувствует слабость, бывают непонятные скачки температуры, неприятные ощущения, но все это не носит повторяющегося, системного характера, и в суете жизни человек не обращает на это

внимания. И вдруг, в какой-то момент, совершенно неожиданно – инфаркт, инсульт, или онкология 3-4 стадии. Можно ли было этого избежать? Без сомнения! Достаточно было регулярно делать определенные анализы и поддерживать свое состояние простыми натуральными средствами, о которых мы поговорим дальше.

Но для начала давайте договоримся, что мы имеем в виду под понятием здоровья. Для этого мы воспользуемся определением здоровья из книги московского врача Анатолия Волкова «Логика Здоровья».

1. Человек – это процесс, а не портрет. Любой анализ его состояния является лишь констатацией факта на уже ушедший процесс времени, реальное представление об организме дает только знание законов системы, в которую он встроен и частью которой является.

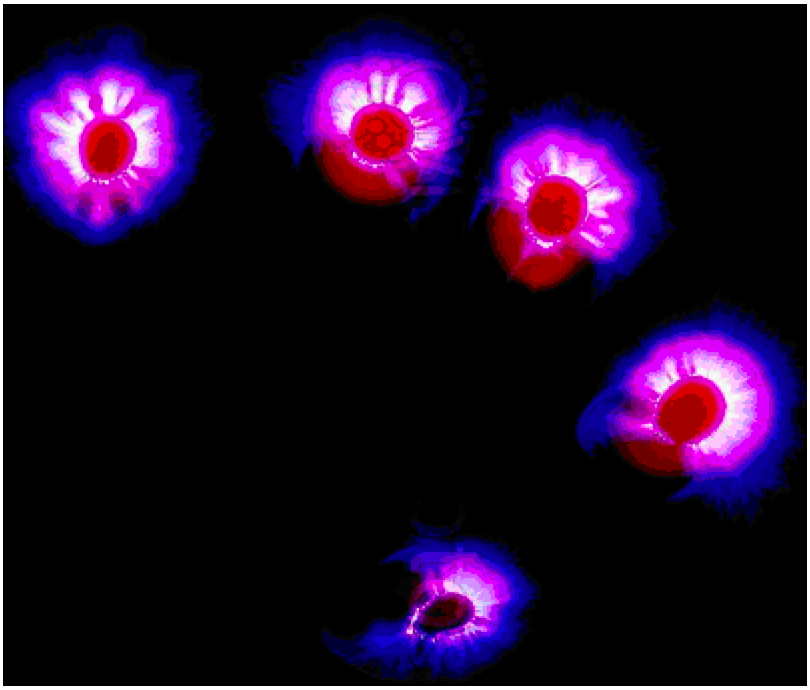
2. Организм человека – саморегулирующаяся система, которую можно лишь слегка корректировать, но ни в коем случае не пытаться регулировать извне.

3. Здоровье – оптимальное состояние организма, предполагающее адекватные реакции организма на любые внешние раздражители.

4. Организм, адекватно реагирующий на внешние раздражители, не нуждается в лекарствах. Поэтому сферой применения лекарств должна быть только сфера экстренной медицины (медицины временной или безвозвратной утраты функций).

5. Две главные жизнеобеспечивающие функции организма – это усвоение пищи и дыхание. Качество того и другого кардинально влияет на его адаптивные функции. Коррекция того и другого дает серьезный лечебный эффект.

6. Все вокруг нас – живое и неживое – существует в неразрывном единстве. Человек – лишь часть этой системы и подчиняется общим законам Природы. (Ситуация с коронавирусом четко продемонстрировала, насколько уязвим человек, да и вся наша общественная система, и насколько мало может сделать современная медицина, хотя и пытается…)



Можно ли измерить здоровье?

В колыбели -- младенец, покойник -- в гробу:
Вот и все, что известно про нашу судьбу.
Выпей чашу до дна -- и не спрашивай много:
Господин не откроет секрета рабу.
Омар Хайям (1048-1131)

Казалось бы – глупый вопрос. Сдал анализы – кровь, моча, сделал кардиограмму, врач посувал тебе всякого в интимные места, и с большой вероятностью можно определить, здоров ты или нет. Действительно, хороший врач многое скажет по анализам, но, во-первых, надо попасть на такого хорошего доктора – а их на всех не хватает – и, во-вторых, большинство людей не сдают анализы даже раз в пять лет. Когда вы делали это в последний раз? Если вы практически здоровы, а это и есть наши основные читатели, вряд ли вы по своей воле потащитесь сидеть в очереди за направлением на колоноскопию. Разве что флюшку сделаете, когда на работе достанут.

К тому же в последнее время появился целый класс больных, у которых и кровь, и моча в норме, да и десяток других исследований ничего не показывает, а человек чувствует себя плохо. Просыпается утром с ощущением усталости, выпивает две чашки крепкого кофе, постепенно втягивается в ежедневную активность, но чувство усталости не проходит, а вечером не заснуть. Поездка на дорогой курорт помогает, но оттуда приходится возвращаться в действительность. Это развивается вплоть до синдрома хронической усталости, который во многих странах уже относится к реестру серьезных хронических заболеваний. А врачи говорят, что все в порядке, «это все нервы, попейте валерианку и все пройдет». Даже название придумали: «психосоматические заболевания». Сейчас обычно прописывают сильный транквилизатор и снотворное – у которых масса побочных эффектов. Что же делать в таком случае? Куда крестьянину податься? Есть ли метод, позволяющий выявить реальную причину плохого самочувствия?

Такой метод есть. Это уже упоминавшийся метод ГРВ – анализ психофизиологического состояния по пальцам рук. При этом это не хиромантия (которая тоже имеет право на существование), но серьезный научный метод, основанный на принципах квантовой биофизики. Кому интересно – может найти подбору научных публикаций на сайте www.iumab.club. Итак, специалист за минуту снимает свечение ваших пальчиков в электромагнитном поле, после чего в программном комплексе представляются результаты анализа. В последнем ГРВ приборе Био-Велл (www.bio-well.com) это происходит практически мгновенно. Посмотрите на представленные ниже рисунки: даже без всякой подготовки можно легко отличить картину биополя здорового, энергичного человека от биополя хилого и болезненного, находящегося в сильном стрессе. Но за много лет практики была создана классификация уровней здоровья.

Первый уровень – это практически здоровый человек, то есть человек, бодро просыпающийся утром, с удовольствием воспринимающий жизнь, и радующийся каждому дню (естественно, не всегда и не всему, если он или она еще не в деменции). На основании информации, полученной при измерении свечения пальцев рук в электромагнитном поле, программа Био-Велл создает картину энергетического поля человека, которая отражает физический и эмоциональный статус человека (рис.1). Эта картина основана на концепции акупунктурных точек и верифицирована в течение более 20 лет клинических исследований. Мы обозначаем этот уровень латинской буквой H, от слова Health – здоровье.

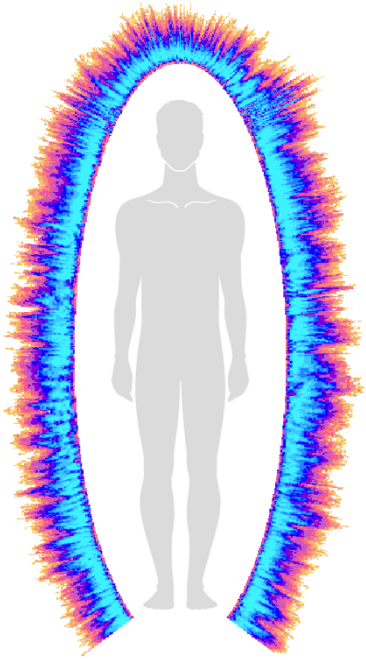


Рис.1. Картина энергетического поля практически здорового человека.

Как видим, у здорового человека поле ровное, плотное, без разрывов и существенных выбросов. Это как бы оболочка, окружающая наше физическое тело. И на рисунке 1 это не просто картинка, а отражение физической реальности. Мы излучаем электромагнитные волны, и это наш мозг, наше сердце, наши мускулы, в реальности – каждая клеточка нашего организма. Все привыкли к измерению кардиограммы, энцефалограммы, миограммы, но, как следует из принципов физики, если на поверхности тела существуют электрические потенциалы, они порождают поле в пространстве. Это закон физики. Мы излучаем фотоны – кванты света. **Мы – существа Света!** Это доказанный научный факт. Но фотоны – это и частица, и волна, так что мы излучаем волны в широком диапазоне спектра. К тому же мы испускаем молекулы, мы пахнем, и у каждого человека свой запах. И это тоже часть **Биологического Поля.** Так что в понятии **Биополя** нет ничего мистического, и теперь это понятие официально признано в научном мире. (Во всяком случае, статьи с этим термином принимают в американские научные журналы. У нас, как принято, с этим борется Комиссия Академии Наук по Лженауке. Генетику и кибернетику мы уже когда-то победили, теперь своих компьютеров у нас нет, зато появились другие лженаучные направления. Есть чем академикам заняться). Кроме электромагнитной компоненты в биополе есть и квантовая, что позволяет говорить о Поле Сознания, причем о **Поле Коллективного Сознания**. Но это другая тема, ее обсуждение уведет нас далеко. Материалы на эту тему можно найти в моей книге «Энергия Вашей Мысли».

Биополе – наш первый уровень защиты и уровень взаимодействия с окружающим миром. Мы чувствуем друг друга своим биополем. Английский биолог Руперт Шелдрайк провел серию экспериментов по проверки «взгляда со спины». Нам всем знакомо это ощущение, когда вы чувствуете, что на вас кто-то смотрит, и обернувшись, действительно видите этот взгляд. Шелдрайк доказал, что действительно, многие люди на это способны, и они могут чувствовать других людей на расстоянии. Конечно, это происходит, если у вас есть хоть какое-то чувство интуиции. Если нет, так и нет. Не обращайте внимание.

У маленьких детей ощущение биополя развито сильнее, они чувствуют кто хороший человек, а с кем лучше не иметь дело. С возрастом мы перестаем доверять своей интуиции, у женщин это свойство развито гораздо сильнее, и многие из них пользуются своей интуицией, иногда даже неосознанно.

В программах Био-Велл мы строим картину биополя, основываясь на измерениях с кончиков пальцев, и в этой книге мы будет такими картинками активно пользоваться. Кроме биополя мы измеряем уровень стресса и уровень энергии.

Уровень стресса измеряется в относительных единицах от 0 до 10, где 10 единиц соответствует максимальному уровню стрессового фона.

0 - 2 – полностью релаксированный человек, что может быть связано с несколькими причинами: глубокая медитация, полный внутренний покой; влияние психоделиков; глубокий сон в спокойной фазе; хроническая депрессия и т.д. Как видим, это может быть и естественное для определенных людей состояние, и показатель стагнации, патологии.

2 - 3 – нормальное спокойное состояние.

3 - 4 – состояние напряженности, беспокойства. В хронической фазе может быть причиной многих функциональных нарушений.

4 - 6 – возбужденное состояние, характерное для активной работы, эмоционального возбуждения, напряжённой деятельности. Состояние, типичное для менеджеров хорошего уровня, военных, ответственных работников.

6 - 8 – по крайней мере, четыре возможных ситуации:

Реакция на предыдущую стрессовую ситуацию (неприятный разговор, болезнь, вождение машины в напряженных условиях и т.п.). В этом случае необходимо успокоить пациента и повторить измерение через полчаса. Повышенная нервозность, накопленный в течение длительного времени стресс, эмоциональное напряжение, вегетативные расстройства. Люди со специальным типом психики, способные быстро переключаться из состояния крайнего возбуждения, нервозности, в спокойное состояние. Дети в состоянии нервного возбуждения.

8 - 10 – очень высокий уровень стресса, пик эмоционального возбуждения.

У человека на рисунке 1 уровень стресса 2,5 – оптимальный.

При помощи прибора мы измеряем энергию фотонов, излучаемых пальцами. Это характеристика физиологической энергии организма, и из эмпирического опыта с тысячами пациентов в разных концах мира, удалось получить определенные корреляции:

0 - 20 мДж - низкая энергия (может быть обусловлена как энергодефицитом, так и состоянием медитации);

20 - 40 мДж - пониженная энергия;

40 - 70 мДж - оптимальный уровень энергии;

70 - 90 мДж - повышенная энергия – характерна для активных людей;

90 - 100 мДж - высокая энергия – характерна для спортсменов, менеджеров, но может быть признаком воспаления.

У человека на рисунке 1 уровень энергии 62 Дж– оптимальный.

Еще одна интересная программа – построение картины распределения Чакр. Чакры – это понятие Индийской Аюрведической медицины, они характеризуют энергетические центры, расположенные вдоль позвоночного столба – Сушумны. В Аюрвидической медицине Чакрам приписывается много свойств – цвет, звук, характер вращения, и на этом строятся многие концепции лечения. В Западной медицине Чакрам соответствуют вегетативные нервные центры, также расположенные в позвоночнике. В программе Био-Велл определяющим является положение Чакр относительно центральной линии, и отклонение в ту или иную сторону характеризует нюансы психологического состояния. Опытный психолог может дать детальную психологическую характеристику человека по картине Чакр. Чем центральнее они расположены, тем более человек психически устойчив. Идеальную линию Чакр мы видим обычно у людей после медитации. Как правило, у спокойного человека с нормальным уровнем стресса Чакры немного разбалансированы, или какая-то из них отклоняется от центральной линии, характеризуя определённое

психологическое состояние. Такую картину мы видим на рисунке 2, где отклонение сердечной Чакры Анахаты в левую сторону говорит о переживании данного человека за кого-то из своих близких.

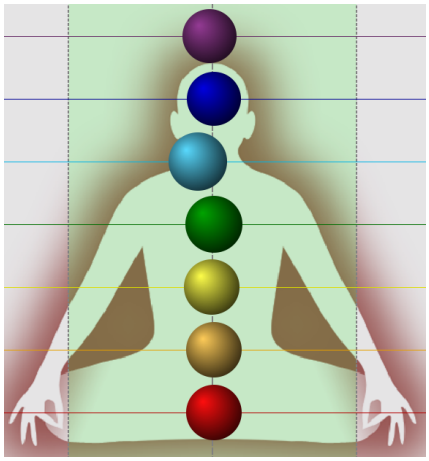


Рис. 2. Картина Чакр психологически устойчивого человека.

Следующий уровень – это человек, имеющий определенные проблемы со здоровьем, но не имеющий острых заболеваний и ведущий нормальный образ жизни. Большинство окружающих нас людей принадлежат к этому типу. В зависимости от текущего состояния, времени суток, усталости, и прежде всего, уровня стресса, их состояние будет меняться, что отражается на картине поля. Все эти факторы необходимо учитывать при анализе состояния. Этот уровень обозначается как HS – Health + Stress. На рисунке 3 показан пример такого биополя.

Как мы видим, в поле имеются разрывы, неоднородности, оно асимметрично, хотя достаточно сильное.

Уровень стресса 3,79 – повышенный, типичен для людей с хроническим состоянием тревожности. Их состояние, и соответственно, картина поля, может сильно меняться в зависимости от психологического настроя.

Уровень энергии 51 Дж, что является оптимальным.

Опытный специалист может выявить зоны внимания, и порекомендовать, какие анализы надо сделать и какие меры предпринять для предотвращения заболеваний.

Картина Чакр (рис. 4) дает нам ключ к пониманию психологических причин тревожности. Как мы видим, четыре Чакры смещены вправо, что характеризует концентрацию на внутренних переживаниях. Это тонко чувствующий человек, погруженный во внутренние рефлексии.

Еще один пример биополя человека уровня HS приведен на рисунке 5.

В этом случае разрывов в поле нет, но имеются резкие выбросы и неоднородности. Каждый такой выброс связан с состоянием определенных систем и органов, и опытный специалист легко определит степень опасности для здоровья. Дело в том, что любое заболевание – это подъем энергии организма. У нас поднимается температура, растет артериальное давление, иммунная система начинает активную работу. Все это требует энергии, а энергия – это прежде всего кислород. Сердце получает сигналы от всех систем организма и тонко реагирует, перераспределяя кровь и отправляя дополнительные порции кислорода нуждающимся органам. Не каждое правительство может так оперативно реагировать на призывы о помощи. Выбросы на картине биополя и характеризуют этот процесс. Если есть выброс – в этом органе повышено потребление энергии – значит, есть проблема. А уж специалист разберется, насколько она серьезна, для этого в Био-Велл есть целый комплекс

программ, анализирующих разные параметры свечения и представляющие результат в наглядном виде.

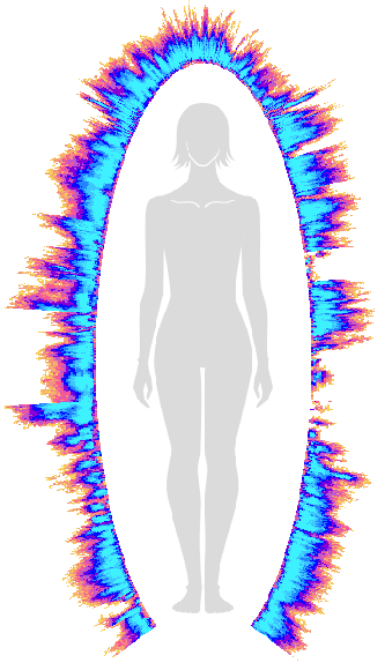


Рис.3. Картина энергетического поля 2-го типа.

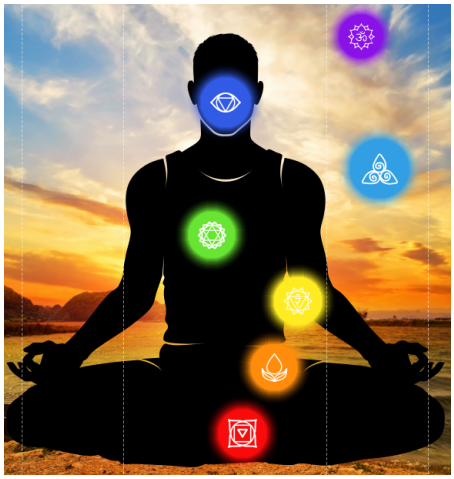


Рис.4. Картина Чакр человека с психологическими проблемами.

У этого человека уровень стресса 4,27, что характеризует уже не просто тревожность, а умеренный стресс. Вместе с тем энергия в оптимальном диапазоне 63 Дж, и это хороший показатель. Чакры сдвинуты влево (рис.6), что говорит об определенных проблемах в отношении с другими людьми. Сдвиг 6-й Чакры – Аджны – характеризует зависимость человека от чужого мнения, неуверенность в себе, беспокойство по этому поводу. Сдвиг трех нижних Чакр говорит о том, что проблемы находятся на уровне практической жизни и не связаны напрямую с личной жизнью. Это скорее всего – работа, семья или близкие люди.

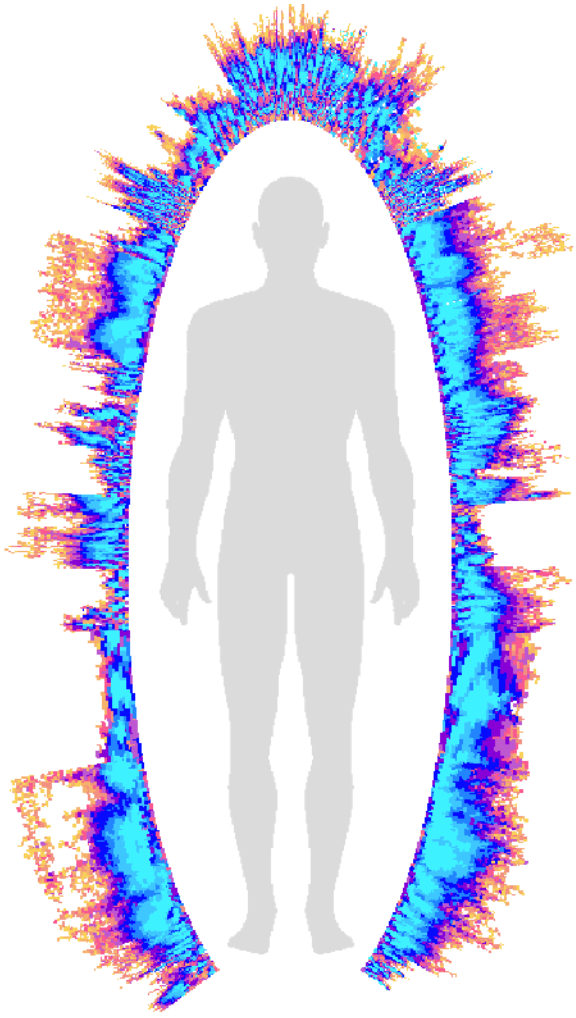
Я помню женщину средних лет, у которой были большие проблемы с боссом, на которого она работала. Она не знала, как ей поступить, она несколько раз пыталась объяснить ему причины своего дискомфорта, но он не обращал внимание на ее разговоры. Как многие доминантные мужчины, он был уверен, что если он платит хорошие деньги, то

может распоряжаться жизнью своих подчиненных. Многолетний стресс привел к проблемам со здоровьем, и хождение по врачам не принесло особых результатов. Ее поле в тот период показано на рисунке 7. Как видно, в этом поле много разрывов, оно неоднородно, энергия хоть и не низкая, но уровень стресса существенно выше нормы.

В конце концов она ушла с этой работы, и когда мы встретились через два года, ее поле выглядело совсем по-другому (рис.8) - все параметры пришли в норму. Естественно, у нее для этого были все предпосылки, высокая энергия и хороший резерв здоровья. Надо было только избавиться от негативных факторов в своей жизни.

Это еще одно доказательство роли стресса в нашей жизни. Об этом мы еще поговорим, но, чтобы разговор был более убедительным, посмотрите, как выглядит биополе человека в стрессе (рис.9).

В этом случае уровень стресса 7,6 и уровень энергии 33 Дж – то есть стресс высокий и энергия низкая, что и следовало ожидать. Чакры гораздо меньшего размера, чем в предыдущих случаях (рис.10), верхняя Чакра и две нижние смещены вправо, что говорит о сильных эмоциональных переживаниях, связанных с потерей смысла жизни (верхняя Чакра), и проблемами в личной жизни. Мы приведем еще картинки стрессового состояния, но этот вопрос надо обсудить более подробно.



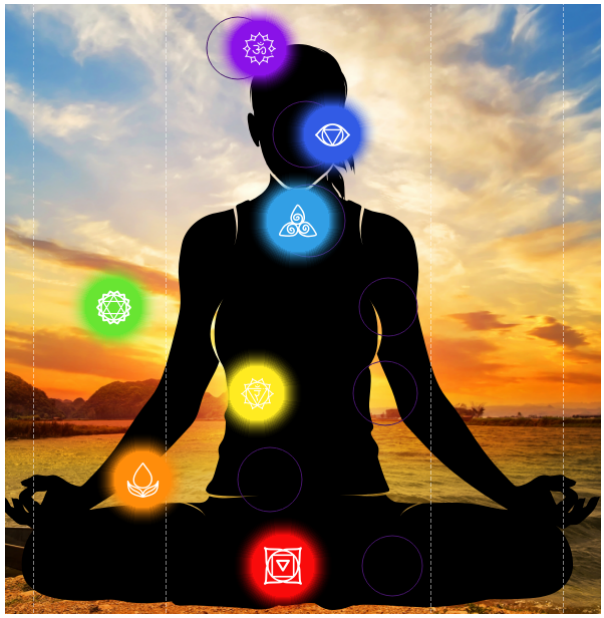


Рис.5-6. Биополе и чакры человека уровня HS.

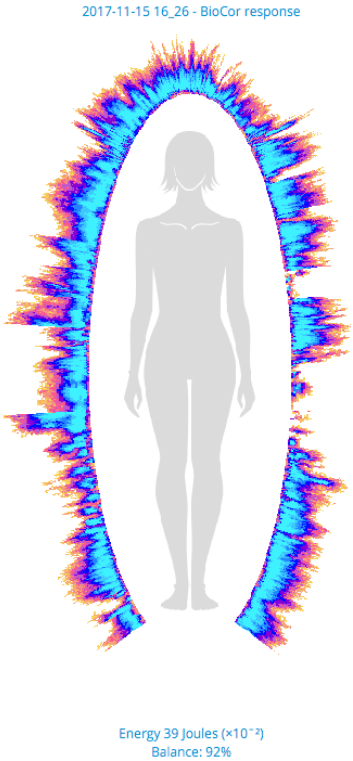


Рис. 7. Биополе женщины в стрессе.

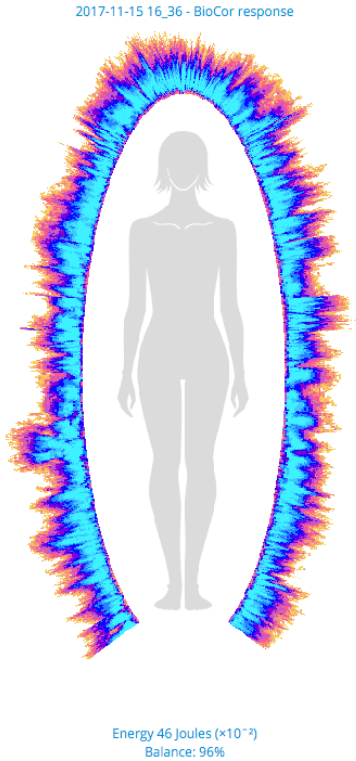


Рис.8. Биополе женщины с рис. 7 через два года.

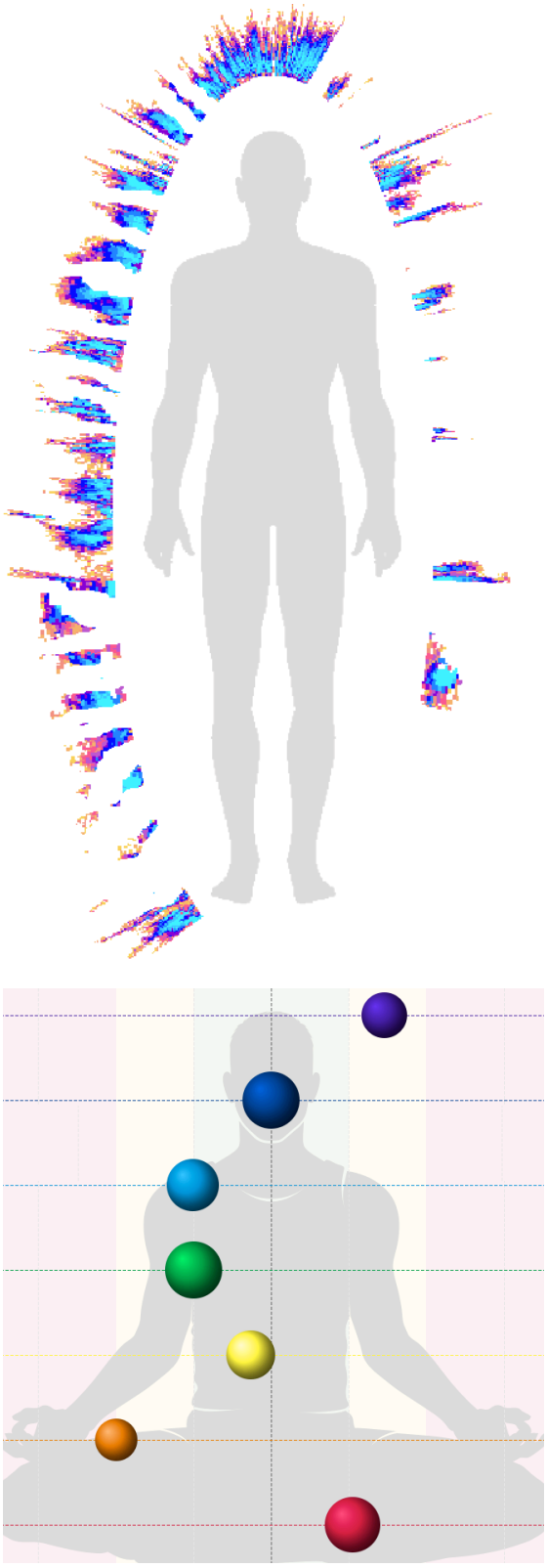


Рис.9-10. Биополе и чакры человека в стрессе.

Стресс - главный убийца

Человек не выбирает свою болезнь, но он выбирает стресс — и именно стресс выбирает болезнь.

Ирвин Яглом. Когда Ницше плакал

Нет друга у тебя надежнее, чем ум,
Подумай прежде, чем сказать хоть слово наобум;
Доводит до беды несдержанный язык
И лишь невидимая мысль — заветный наш тайник.

Барон Томас Во (1510-1556)
Перевод Григория Кружкова

Как доказано последними научными исследованиями, основная причина большинства сердечно-сосудистых заболеваний – это хронический стресс. Холестерин тут не при чем – это следствие. Но это не единственное следствие стрессового состояния. По большому счету, стресс – это внутренняя причина и пусковой механизм большинства проблем со здоровьем. В медицине этот факт рассматривается с точки зрения психосоматических и вегетативных расстройств, и в многочисленных работах почти за сто лет показано, что эти расстройства являются причиной дисфункции практически всех систем организма и лежат в основе многих заболеваний, включая нарушение сна, мигрени, фибромиолгии и аутоиммунных заболеваний.

Первая реакция на стресс происходит в надпочечниках, и это связано с исторической природой человека. Мы существуем как вид не менее 200 000 лет (а может, и миллион – антропологи постоянно находят новые останки древних людей, и единого мнения по поводу возраста человечества у них не существует). И большая часть исторического развития протекала в борьбе за выживание в дикой природе, среди врагов и хищников. Отсюда у человека выработался стойкий синдром: при виде опасности надо либо сражаться, либо бежать. В науке это называется **Fight or Flight Response – Сражаться или бежать** (рис.11).

Рис.11. Сражаться или бежать.

Эта реакция активирует все системы организма через активацию симпатической нервной системы: сердце начинает биться чаще, легкие дышат активнее, растет уровень глюкозы в крови, идет мощный выброс адреналина, норадреналина и кортизола. Система

готовит тело к активной физической деятельности и в зависимости от ситуации и типа нервной системы, человек либо бросается в бой, либо быстро убегает, либо впадает в ступор. Кому как повезло с генетикой, хотя эти реакции можно тренировать, прежде всего, в спорте.

Но что происходит у современного человека? При всем нашем цивилизационном развитии мы сохраняем в себе древнего человека. Даже более того – мы наполовину животные (рис.12). Наш рептилиевый мозг определяет многие моменты нашего поведения, и прежде всего, сексуальные реакции и реакции на стресс. Но вместо того, чтобы бежать или сражаться, мы сидим и не двигаемся. Нервничаем и переживаем, но внутри себя, в лучшем случае, начинаем нервно ходить по комнате. И все отмеченные выше процессы работают вхолостую. (В этом плане разбить что-то хрустальное – это хороший выход). Возникает гипертонус симпатических отделов нервной системы, ответственных за активацию и, если нет адекватного ответа парасимпатической системы, ответственной за расслабление, система долгое время остается в возбужденном состоянии. А при хроническом стрессе это возбуждение становится привычным состоянием организма. То есть человек не может расслабиться даже ночью, даже когда спит, он или она продолжает переживать события дня, в основном неприятные. Снятся тревожные, страшные сны, человек просыпается утром в разбитом состоянии, и это еще более усугубляет ситуацию.

Рисунок 12. Homo Sapiens Sapiens.

Со временем это состояние расшатывает организм, он борется сколько может, но в конце концов в незыблемом здании появляются трещины, то одно заболит, то другое, хотя врачи пока ничего не находят, но в конце концов наступает пробой в самом слабом месте и это приводит к заболеваниям – гипертония, диабет, расстройства желудочно-кишечного тракта, – в зависимости от особенностей индивидуального организма.

Было показано, что инфаркту миокарда непосредственно предшествовали: у 20% больных острая психическая травма, у 35% – длительное психическое напряжение, у 30% – переутомление, напряженная работа в течение длительного времени, и лишь у 4,5% – физическое перенапряжение[2].

[2] Углов Ф.Г. Человеку мало века. М. Наука. 2002.

Первым звеном реагирования является вегетативная нервная система (ВНС), отвечающая за работу всех внутренних органов. Расстройство в работе ВНС проявляется целым рядом симптомов:

- выраженной потливостью, особенно в подмышечных впадинах, в области ладоней и стоп, их постоянной влажностью;
- ярко красным дермоглифизмом (вазомоторные пятна), часто в виде сосудистого ожерелья (красные пятна в области шеи, особенно при волнении);
- болями в суставах (психогенные артралгии) и мышцах в покое;
- вегето-сосудистая дистония и панические атаки.

Главное – понять, что без решения проблемы хронического беспокойства и стресса кардинальные долговременные улучшения в состоянии здоровья невозможны. Доказано, что 100 процентов долгожителей отличаются спокойным позитивным отношением к жизни. Все проблемы пройдут, и вы в конце концов останетесь наедине с собой – так получайте удовольствие от себя и от жизни!

Все мы знаем поговорку: «Все болезни от нервов, лишь некоторые от удовольствия», но только сейчас мы начинаем понимать, насколько это верно. В принципе, связь психики с заболеваниями давно привлекла внимание исследователей. Еще в начале XIX века в Германии впервые был применен термин «психосоматика», но лишь столетие спустя, в 1922 году немецким врачом по фамилии Дойч (Deutsch F.) во врачебный лексикон было введено понятие «психосоматическая медицина». Под понятием «психосоматические» первоначально стали объединять такие заболевания, как ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма, псориаз и др., существенную роль в патогенезе которых играют неблагоприятные психические состояния.

Такой временной разрыв определяется преобладанием в европейской медицине редукционистской, механистической концепции человека и соответствующего отношения к его здоровью. Человек рассматривался как набор независимых органов, подобие часового механизма, изготовленного на конвейере, в котором можно заменить сломавшееся колесико, подкрутить винтики, и все будет работать, как во всех остальных похожих механизмах. Индивидуальность каждого организма не принималась во внимание, а уж об особенностях личности никто и не упоминал. Научного исследования психических явлений не существовало до начала XX века, до работ Зигмунда Фрейда, а понятие сознания в современной науке так толком и не сформулировано.

В настоящее время под термином **Психосоматические заболевания** понимают заболевания или болезненные состояния, причинами которых являются в большей степени мыслительные процессы больного (фантазии, представления и др.), чем какие-либо непосредственные физиологические причины.

Болезнь может быть классифицирована как психосоматическая, если заболевание является результатом таких эмоциональных состояний, как гнев, тревога, депрессия, чувство вины, смерть близких родственников, развод, стресс на работе, а также затяжные конфликты, травмирующие события, имеющие большую протяженность во времени. Особо выделяются психосоматические расстройства, типичные для женщин:

- предменструальный синдром, нарушение менструального цикла;
- депрессии беременных и послеродовые депрессии;
- синдром депрессии менопаузы;
- истерия у пожилых людей и ряд других.

Зачастую принято связывать определенные заболевания с психическими состояниями, хотя эти связи носят очень условный характер, и служат скорее предостережением, чем указанием. Рассмотрим психологическую основу возникновения некоторых заболеваний. (Естественно, это определенная точка зрения, которая не является истиной в последней инстанции, и которая отражает только одну грань проблемы, но мы не

будем заниматься подробным разбором – почитайте, и решите, насколько вы с этим согласны. Нет – так нет – пропустите этот кусок).

Бронхиальная Астма

- Неспособность дышать для собственного блага. Чувство подавленности. Сдерживание рыданий. Боязнь жизни. Нежелание быть здесь. Человеку с астмой кажется, что у него нет права дышать самому. Дети-астматики – это, как правило, дети с высокоразвитой совестью. Они за все принимают вину на себя.
- Астма часто возникает, когда в семье отсутствует любовь, ребенок испытывает страх перед жизнью и не хочет больше жить.
- Проблемы с легкими бывают вызваны неумением (или нежеланием) жить самостоятельно, а также недостатком психологического жизненного пространства. Легкие — это способность брать и давать жизнь.

Гипертония (повышенное давление)

- Самоуверенность – в том смысле, что готов взять на себя слишком много. Столько, сколько не в состоянии выдержать. Гипертонику желательно оставить погоню за мнением окружающих людей и научиться жить и любить людей, прежде всего в соответствии с глубинными потребностями собственного сердца.
- Существует прямая связь между чувством тревоги, нетерпением, гневом, завистью, подозрительностью и риском возникновения гипертонической болезни.
- Не выраженная и глубоко спрятанная эмоция постепенно разрушает тело. Пациенты с высоким артериальным давлением часто подавляют в себе такие эмоции, как гнев, враждебность и ярость. Эмоции бурлят, но не имеют выхода. В юности такие люди могут быть забияками, но с возрастом замечают, что отталкивают от себя людей и начинают подавлять свои эмоции.
- К гипертонии могут приводить ситуации, которые не дают человеку возможности успешно бороться за признание собственной личности окружающими. У человека, которого подавляют, игнорируют, развивается чувство постоянного недовольства собой, не находящее выхода и заставляющее его ежедневно «проглатывать обиду».

Желудочные болезни, гастрит, язва

- Желудок чутко реагирует на проблемы, страхи, ненависть, агрессивность и заботы. Подавление этих чувств, нежелание признаться себе в них, попытка проигнорировать и «забыть» их вместо осмысления, осознания и разрешения могут стать причиной различных желудочных расстройств.
- Ужас. Боязнь нового. Неспособность усваивать новое. Незнание и непонимание, особенно при возникновении новой жизненной ситуации. (Женщина, у которой муж уходит к ее подруге).
- Желудочные расстройства могут возникать у людей, которые скрывают свое желание получить помощь или проявление любви со стороны другого человека, желание опереться на кого-либо. В других случаях конфликт выражается в чувстве вины из-за желания отобрать силой что-либо у другого.

Причина, объясняющая, почему желудочные функции столь уязвимы для подобного рода проблем, заключается в том, что еда представляет собой первое явное удовлетворение подсознательного желания. В мыслях ребенка желание быть любимым и желание быть накормленным, связаны очень глубоко. Когда в более зрелом возрасте желание получить помощь от другого вызывает стыд или застенчивость, что нередко в обществе, главной ценностью которого считается независимость, желание это находит регрессивное удовлетворение в повышенной тяге к поглощению пищи. Эта тяга стимулирует секрецию желудка, а хроническое повышение секреции у предрасположенного индивида может привести к избыточному весу и разным желудочным неприятностям.

Импотенция

• Мужская эректильная дисфункция чаще всего вызывается физическими факторами, такими как высокое кровяное давление, диабет и усталость простаты. Помимо чисто физиологических проблем, немалую долю вносят и эмоциональные факторы. Список эмоциональных факторов, которые могут вызвать мужскую несостоятельность в постели достаточно обширен:

• чувства подавленности, тревоги и нервозности;

• стресс, вызванный работой, семейными или финансовыми проблемами;

• чувства неловкости и застенчивости; боязнь оказаться не на высоте; самобичевание;

• страх перед отказом.

Список заболеваний можно было бы продолжить, но главное – поверить, что примерно 75% проблем имеют психосоматическую подоплеку, то есть связаны со стрессовыми состояниями, негативными эмоциями. Мы живем в мире чувств, и они, как положительные, так и отрицательные, сказываются на состоянии всего нашего организма. Это свойство роднит нас с миром животных. Многим владельцам собак известно, что, когда хозяин уезжает надолго, преданный друг скучает, зачастую отказывается от еды и печально лежит на своей подстилке. Нам приходилось видеть поразительные примеры.

Один знакомый, опасаясь грабителей, держал в квартире пару ротвейлеров. При посещении гостей, прежде чем открыть дверь, собак надежно запирали – их реакции могли быть непредсказуемыми. Однажды собаки разыгрались, и веселые прыжки перешли в драку. Хозяин подошел и приказал им разойтись – собаки были специально дрессированы и обычно подчинялись командам хозяина. В этот раз они просто не слышали команд и продолжали яростно грызться. Тогда хозяин схватил их за ошейники, громким голосом приказывая: «Место». В порыве ярости одна из собак схватила его за запястье и мощными челюстями практически перегрызла руку. На крик хозяина вбежали домочадцы, наложили тугую повязку и, вызвав скорую, отправились в больницу. (Человеку повезло – его доставили в институт Кисти, где после 8-часовой операции руку сумели пришить, и она прижилась). Ротвейлер, осознав свою вину, сжался на подстилке в углу, и когда домочадцы вернулись домой, он был мертв. Настолько сильной оказалась эмоция…

Если уж в животном мире эмоции играют столь важную роль, что уж говорить про нас, людей. Раньше считалось, что это в основном относится к невротикам, истеричкам и ипохондрикам. Теперь отношение постепенно меняется. Естественно, у врачей нет времени и профессиональных знаний, чтобы заниматься вашими психологическими проблемами, но никто уже не отрицает важность этого вопроса. Другое дело – что они могут сделать. В лучшем случае – послать на консультацию к психологу. Но ведь и психолог должен знать, что делать. У нас в стране создано новое научно-практическое направление – нейропсихология. Как написано в Интернете, нейропсихология – это научное направление, лежащее на стыке психологии и нейронауки, нацеленное на понимание связи структуры и функционирования головного мозга с психическими процессами и поведением живых существ. Нейропсихология применяет научный метод и рассматривает отдельные психические процессы как процессы обработки информации. Данная концепция пришла из когнитивной психологии и когнитивной науки. Это одна из самых эклектичных дисциплин психологии, пересекающаяся с исследованиями в области философии (особенно философии разума), нейробиологии, психиатрии и информатики.

То есть с одной стороны, это научное направление, изучающее связь психики с тонкими процессами в головном мозгу, с другой – это практика работы с пациентами, как взрослыми, так и детьми. В ряде вузов России готовят нейропсихологов, и во многих городах работают профессиональные нейропсихологические центры, которые уже оказали помощь тысячам пациентов. Особенно это важно для детей. Во всем мире растет количество детей с психологическими проблемами, это проблема для родителей и сущее наказание для учителей. Такие дети не могут толком учиться, не могут сосредоточиться, отличаются повышенной нервозностью и возбудимостью или, наоборот заторможенностью. Решение

их проблем возможно только на профессиональном уровне. Это все говорит о том, что наше здоровье во многом зависит от того, как мы к себе относимся, и как мы себя контролируем, причем во многом, на подсознательном уровне.

Анатомия страха

Ад пуст.
Все бесы здесь.
У. Шекспир «Буря»

В животном мире звери и птицы боятся хищников – нет хищников – нет страха. Когда люди в первый раз попадали на просторы Африки, где не ступала нога человека, слоны и антилопы не обращали на них внимание, пока не поняли, что это и есть самый опасный хищник. На Галапагосских островах пеликаны и тюлени до сих пор не обращают на людей ни малейшего внимания, за исключением случаев, когда можно поклянчить рыбку. Будучи в тех местах, мне довелось полчаса плавать с дружелюбной тюленихой, и потом она еще долго сопровождала наш кораблик, глядя печальными глазами. Видно, я ей понравился.

Естественно, есть еще боязнь нового, неизвестного или более сильного конкурента. Но это в основном относится к жизни в иерархической стае или попаданию в незнакомые условия, последнее не так часто происходит в естественной природе.

У людей все не так. Человек рождается со страхом. Маленький ребенок боится всего нового и боится оставаться один. Подрастая, ребенок начинает бояться темноты, потом страхи становятся более сложными – страшный человек, страшный зверь, страшное чудовище. При этом дети любят, когда их пугают, они любят страшные истории. Все старинные сказки были страшными и жестокими. В лесу жила страшная Баба-Яга, которая периодически завтракала маленькими девочками, волк долго приставал к Красной Шапочке, и в конце концов сожрал ее вместе с бабушкой, сестрица Золушки в оригинальной версии сказки отрубила себе пальцы ног, чтобы одеть туфельки, и ее выдала текущая кровь, и так далее. Даже милого Колобка съела лиса. А что уж говорить про сказки для взрослых, типа Эдгара По и готической литературы. Человека всегда тянуло к страшному, отсюда такой предсказуемый успех фильмов ужасов и вампирских историй.

Что это? Проявление каких-то атавистических черт, заложенных в нас в доисторические времена или какое-то особое свойство человеческого мозга?

Многие люди испытывают панический страх при виде змей, пауков и мышей. Это пример достаточно распространённых фобий – неконтролируемого иррационального страха в определенной ситуации. Логично предположить, что боязнь змей или пауков сохранилась у некоторых людей на атавистическом уровне от приматов, для которых это была реальная опасность. В городской жизни это не сильно мешает - человек, страдающий такой фобией, может никогда в жизни не встретить змею, разве что в зоопарке. У сельских жителей такой вид страхов практически не встречается.

Гораздо хуже – это агорафобия - боязнь открытого пространства, открытых дверей; страх покинуть дом или небольшую знакомую «безопасную» зону и возможные последующие приступы паники, или клаустрофобия – страх нахождения в небольшом закрытом пространстве.

Фобия – это уже расстройство психики, они свойственны определенному проценту людей и в тяжелых случаях требуют вмешательства психиатра. Против таких состояний хорошо помогает гипноз. Но и у психически здоровых людей зачастую присутствуют неконтролируемые страхи.

Наиболее распространённые – боязнь высоты и боязнь летать на самолете. Первое понятно – это проявление инстинкта самосохранения, и такому человеку не стоит идти в верхолазы. Страх полетов – это проявление каких-то атавизмов, (рожденный ползать летать не может), и такие люди всегда могут выбрать поезд или автомобиль. Так что это тоже не очень сильно мешает в жизни (особенно в условиях коронавируса).

Но гораздо хуже то, что большинство людей в нашем обществе живет в состоянии постоянного беспокойства и страха. Это прежде всего провоцируется массовой

пропагандой: в газетах и по телевизору постоянно пугают: с подробностями рассказывают о катастрофах, смертях и убийствах. Американский кинематограф заполонил мир ужастиками, детективами, сценами убийств и жестокостей. Раньше были какие-то градации и ограничения, с развитием Интернета все это потеряло смысл. Люди каждый вечер смотрят на разные ужасы, и это неизбежно влияет на сознание. Особенно сильно это влияет на тонкую детскую психику и, пережив детские страхи, такой человек, вырастая, переносит свои страхи во взрослую жизнь.

Мы уж не говорим про массовое запугивание людей коронавирусом, когда люди боятся пройти мимо другого человека, боятся выйти из дома на свежий воздух.

Правительства сознательно пытаются создать общество страха, потому что испуганными людьми легко управлять. Такие люди будут выполнять все приказы и постановления, не протестуя и не задумываясь о том, с чем это связано. На страхе в течение тысячелетий была построена деятельность христианской церкви. Людей пугали картинами ада и ужасами загробной жизни, хотя этого понятия нет в Библии. Но это был самый простой способ бороться с инакомыслием, уничтожать еретиков и выкачивать из людей последние деньги на обогащение церкви.

Страх может приходить и уходить, но он порождает чувство постоянного беспокойства. Человек не чувствует себя свободным, на него постоянно что-то давит, он плохо спит и ему снятся неприятные или страшные сны. Все это приводит к постоянному стрессу, доминированию симпатической нервной системы, к неизбежным заболеваниям, о чем мы с вами уже говорили. И в этом состоянии находятся миллионы людей в нашем обществе.

Что же делать? Есть ли какой-то выход кроме снотворных и антидепрессантов?

Без сомнения. Со страхом надо бороться, надо сознательно учиться преодолевать свои страхи, ловить их, брать под контроль и уничтожать. Страхи – это паразиты мозга, черви, вползающие в ваше сознание и разрушающие его изнутри. Надо проводить чистку и избавляться от них.

В Петербурге есть общество под названием «Жизнь без Страха». Оно объединяет молодых, и не очень, людей, которые хотят избавиться от своих страхов и фобий. Ребята регулярно встречаются, летом устраивают многодневные семинары на природе, и учатся преодолевать страх. Они приглашают человека, который содержит живых змей (не ядовитых), и тот приносит своих питомцев. Дрессировщик боевых собак показывает, как надо защищаться от нападения зверя, и каждый пробует это на себе. Лазание по деревьям, хождение на высоте по тонкой жердочке, спуск по веревке – много чего можно придумать. В программу входят встречи с людьми, которые сумели преодолеть свои страхи – путешественниками, спасателями, и с людьми, преодолевшими природу – инвалидами, достигшими высот в жизни, несмотря на физические проблемы, Паралимпийскими чемпионами. Это движение очень популярно среди студентов, участие в таких сессиях помогло многим по-другому начать воспринимать мир.

Такого рода тренинги важны и для детей. Надо учить их преодолевать природный страх. Сейчас практически везде можно найти верёвочные городки с маршрутами различной сложности, центры скалолазания, игровые площадки, где дети могут постепенно осваивать все более сложные элементы и становиться смелее. Активные виды спорта – это необходимое условие гармоничного развития ребенка. Они не только развивают тело, но и приучают к дисциплине, упорному труду и умению достойно воспринимать поражения. Дальние походы, где надо уставать, преодолевать себя, испытывать дискомфорт – воспитывают волю и характер.

Но взрослым прежде всего надо избавляться от тревожности. Это болезнь современного общества, разъедающая человека изнутри. Чтобы от этого избавиться, прежде всего надо постараться обнаружить причину своего беспокойства. Надо проанализировать: «В чем причина моего состояния? Чего я опасаюсь, чего боюсь?». В

большинстве случаев такую причину легко найти – это беспокойство о детях, семье, работе, о будущем. Есть два способа, чтобы избавиться от таких страхов.

Первый – это представить себе самое худшее что может произойти в пугающей ситуации. Начальник, который постоянно на меня орет, что он может сделать? Уволить? А я в таком случае подам на него в суд, и суд всегда встает на сторону человека, пострадавшего от работодателя. В худшем случае мне придется искать другую работу, и на всякий случай надо подкопить немного деньжат, чтобы хватило на черный день.

Проблемы в бизнесе? У кого их не бывает! В худшем случае придется сократить работников, но уж если совсем плохо – объявить банкротство. От этого еще никто не умирал, в нашей стране это никого не удивит.

Заболела бабушка? Надо предпринять все меры для ее лечения и всячески поддерживать ее настроение, проявлять заботу. Но если ей 88 лет, она болеет уже давно, то в худшем случае – все мы когда-то должны уйти в лучший мир…

И так далее. Разверните свою ситуацию до конца, представьте, что самое плохое может случиться, и вы поймете, что и это не самое страшное. Мой отец 8 лет сидел в сталинских лагерях, мама работала врачом в блокадном Ленинграде – что может быть хуже этого! Но они не теряли оптимизма, и достойно прожили многие последующий годы. Что наши проблемы по сравнению с этим!

Этот способ продумывания ситуации помогает подготовиться к худшему, и радоваться, когда оно не наступает. Это отлично срабатывает во многих ситуациях и помогает жить спокойно и сохранить здоровье.

Другой способ – принимать жизнь такой, какая она есть. Нравится вам режим самоизоляции, или не нравится – никто вас не спрашивает. Единственное, что вы можете сделать – это гулять вдали от полицейского присмотра. Надо делать все возможное в тех ситуациях, которые от нас хоть как-то зависят, и покоряться судьбе, когда ничего сделать невозможно. Иными словами:

Делай что можешь,
С тем, что имеешь,
Там, где находишься.

Наша жизнь – это пестрая ткань, сотканная из нитей судеб многих людей, которые были связаны с нами в жизни. Некоторые нити длинные, они оставляют заметный след, другие остаются коротким стежком. Изгибы полотна зависят от ситуации в стране, в которой мы живем, но замысел Ткача нам неведом. Мы можем лишь следовать по некому пути, переходя через препятствия и точки бифуркации.

Конечно, любые занятия, тренирующие мозг и тело, помогают преодолеть тревожность. Медитация, йога, тай-чи, цигун, бег на природе, просто длительные прогулки – все это лекарства от тревожности. Если же вы хотите детально вникнуть в философию страха, можно обратиться к специальным исследованиям[3], но, чтобы продраться через такие фолианты, надо иметь много терпения. У меня его не всегда хватает.

Еще один способ – отгородиться от проблем, перестать обращать на них внимание, перейти в состояние здорового пофигизма. Не будем развивать эту тему, она доходчиво описана в книге Марка Мэнсона «Тонкое искусство пофигизма», которую легко найти в Интернете.

Есть еще много проблем и страхов, которые тянутся из самого детства, а иногда и из других жизней. Многочисленные исследования показывают, что дети, которых любили в детстве, проживают свою жизнь гораздо более успешно и счастливо, чем те, у которых было несчастливое детство. Детские травмы не заживают всю жизнь. Чтобы от них избавиться, требуется помощь профессионального психолога. В ряде случаев хорошо помогает регрессионная терапия, когда человека возвращают в его прошлое, вплоть до предыдущих

[3] Хосе Антонио Марина. Анатомия страха. Трактат о храбрости. М. Из-во Корпус. 2010.

воплощений, и помогают ему избавиться от полученных там психических травм. Можно верить или не верить в реинкарнацию, но во многих случаях это работает.

Мы говорим о страхе, но важно не путать страх с осторожностью. Расскажу историю из собственной жизни. Поступив в институт, я начал активно заниматься скалолазанием, ходить на тренировки, ездить на скалы, участвовать в соревнованиях. Получалось неплохо, и летом я поехал на Кавказ в альпинистский лагерь, где прошел подготовку под руководством опытных тренеров. В Советском Союзе была поставлена отличная система организации альпинизма. Было много лагерей на Кавказе, Памире, Тянь Шане. Чтобы получить путевку в лагерь, надо было тренироваться в секции, выступать на соревнованиях, и при хороших результатах путевка могла быть даже бесплатной. В лагере выдавали снаряжение, в те времена достаточно простое, об Итальянских ботинках мы могли только мечтать. В лагере был врач, спасательный отряд, состоящий из опытных альпинистов, и в зависимости от набранного опыта, ты мог претендовать на более или менее сложное восхождение. На первых порах надо было ходить с инструктором, потом можно было это делать самостоятельно. Такая система позволяла тысячам молодых парней и девушек ходить в горы, и это было доступно каждому.

Через пару лет я успешно прошел все подготовительные этапы и вместе с друзьями мы начали самостоятельно совершать восхождения. Я хорошо лазал по скалам, уверенно ходил в кошках по крутому льду, поэтому как правило, работал первым. Поднявшись на длину веревки – 40 метров – и устраивая по дороге точки страховки, я провешивал веревку для шедших следом. После пары сезонов успешных восхождений возникло ощущение, что я все могу, что я все умею, и мне нечего бояться.

Это очень опасное ощущение! Оно часто возникает у людей, которые начинают заниматься экстремальными видами спорта и осваивают первые шаги. Человек уже может многое делать, ему кажется, что он умеет все, но на деле он не осознает своих границ и возможностей, он еще не может полностью оценить ситуацию, но теряет осторожность. После этого чаще всего он или она попадают в неприятную ситуацию, и хорошо, если выходят оттуда живым. Так со мной и произошло.

Как-то весной мы поехали на скалы в пригороде Петербурга. Шла подготовка к новому сезону, и мы вовсю тренировались. После разминки я подошел к вертикальной скале и полез вверх свободным лазанием, без страховки. Легко поднявшись метров на десять, я схватился за какой-то выступ с намерением подтянуться вверх. Но в тот самый момент, когда я перенес на этот выступ вес всего тела, он покачнулся и оторвался от скалы. Вместе со мной. Полет был недолгим, но очнулся я не сразу, и сразу почувствовал боль во всем теле. Как говорили ребята, я полетел спиной вниз и так плашмя и приземлился. Все ко мне бросились, но я уже открыл глаза и пошевелился. Через некоторое время попробовал сесть. Получилось. Пошевелил руками, ногами – получилось. Слава Богу! Позвоночник цел! С помощью друзей добрался до станции и на электричке мы поехали в Питер, где я приковылял в травмпункт рядом с вокзалом. На удивление, рентген показал, что все кости целы. Потом еще долго все болело, но к лету прошло.

И вот очередной альпинистский сезон. Мы с другом Толей идем на восхождение на сложную гору. Выходим на вертикальные скалы. Друг идет впереди. Одна веревка, вторая, отвесная стена нависает над нами, но путь подъема ясен. В какой-то момент я пролезаю очередную навешенную веревку и Толик говорит мне: «Теперь твоя очередь. Давай, двигай вперед». Я беру молоток и вдруг понимаю, что я не могу лезть. Я боюсь. Это такой животный страх, который никак не преодолеть. Я возвращаю Толе молоток – «Не могу». Он сплевывает в сторону, говорит несколько слов на древнем языке и лезет вверх.

Когда мы спустились, я понял, что, если я не преодолею этот страх, я не только не смогу больше ходить в горы и потеряю уважение всех друзей, но прежде всего, я перестану уважать сам себя. Ведь альпинизм — это во многом преодоление себя, преодоление своей слабости, своего страха. Как пел наш великий бард:

И нет там ничего -
Ни золота, ни руд.
Там только-то всего,
Что гребень слишком крут,
И слышен сердца стук,
И страшен снегопад,
И очень дорог друг,
И слишком близок ад.
Но есть такое там,
И этим путь хорош,
Чего в других местах
Не купишь, не найдешь -
С утра подъем, с утра
И до вершины - бой.
Отыщешь ты в горах
Победу над собой.

Поэтому я решил, что во что бы то ни стало я сломаю свой страх. Я начал с относительно простых восхождений, (и все время шел первым), постепенно переходя ко все более сложным. В конце я выбрал сложный скальный пик, и в напарники взял юную девушку, так что было понятно, что на нее рассчитывать особенно не приходится. Все прошло отлично, и я понял, что победил.

С тех пор я много лет ходил на самые сложные вершины в разных уголках планеты, было многое: лавины, падающие камни, непогода, гибель товарищей, но, видимо, Ангелы меня охраняли, да и собственная интуиция не раз выручала. И бесценный опыт, приобретенный за годы путешествий, очень пригодился в последующей жизни. Но это уже другая история.

Эпигенетическая революция

Грядущее на все изменит взгляд,
И странностям, на выдумки похожим,
Оглядываясь издали назад,
Когда-нибудь поверить мы не сможем.
Борис Пастернак

Молекула ДНК — клавиатура жизни. Старение и болезни — это изменение мотива, снимаемого с клавиш генов.
В. В. Фролькис

Большой проблемой в США стал рост аутизма среди детей, особенно в южных штатах. По данным исследования Центра по контролю за заболеваниями США, один ребенок из каждых 88 в США страдает от аутизма. Аутизм, проявляющийся в течение первых трех лет жизни человека, представляет собой расстройство, возникающее вследствие нарушения развития головного мозга и характеризующееся выраженным и всесторонним дефицитом социального взаимодействия и общения, независимо от пола, национальности и социально-экономического статуса. В результате показатели заболеваемостью аутизмом выросли за два года почти на 23%!

Примечательно, что данный недуг в пять раз чаще встречается среди мальчиков. Так, на 54 здоровых мальчика приходится один аутист. Для девочек этот показатель составляет 1 на 252. Более того эксперты отметили значительное увеличение детей-аутистов среди латиноамериканцев и афроамериканцев. ООН призвала правительства всех стран мира наращивать усилия по выявлению и лечению людей, страдающих этим заболеванием, и не допускать дискриминации по отношению к ним. Генеральный секретарь ООН Бан Ки-Мун сообщил, что почтовая служба ООН выпустила шесть марок и два почтовых конверта с рисунками художников, страдающих аутизмом, заявив таким образом, что «творческое начало и талант живут в каждом из нас».

Ученые из Университета города Джексон, Миссисипи, провели большое исследование при помощи ГРВ прибора, в котором они обследовали семьи, в которых есть аутичные дети. Оказалось, что все члены семьи имеют одинаковый профиль состояния здоровья, физиологии, энергетики. То есть все они страдают от одинаковых заболеваний. Но при этом один из детей становится аутистом, а остальные развиваются вполне нормально. То есть болезнь действует выборочно, поражая одну жертву среди всей семьи.

Ученые пока не могут разобраться в подобной ситуации. Почему в семье, где все имеют одни и те же условия жизни, одинаковое питание, близкую структуру белков и генетического аппарата, болезнь развивается у одного ребенка, и не затрагивает другого? Надежды, что расшифровка генетического кода поможет решению этой проблемы, не оправдались. В одном из ведущих мировых научных журналов Scientific American в октябре 2010 года была опубликована статья Стефена Холла (Stephen S. Hall) «Революция откладывается: почему проект генома человека принес разочарования».

В этой работе обсуждается ситуация, что после многих лет работы и 6 миллиардов долларов, потраченных на проект, ученые убедились, что знание отдельных генов не позволяет избавить человечество от наиболее распространенных болезней. Важным оказалось не только наличие тех или иных генов, но – самое главное – их экспрессия, то есть запуск в действие. А это событие определяется массой взаимосвязанных факторов, в том числе совместным действием многих тысяч генов. Поэтому генетический анализ оказывается сложной задачей, доступной в настоящее время только специалистам высокого класса.

Гены можно сравнить с иконками на экране компьютера. Они могут висеть там долгие годы, но пока вы не щелкните мышкой, программа, связанная с этой иконкой, не будет задействована. Так и с генами – нужны внешние факторы, чтобы задействовать большинство из них.

При генетическом анализе в настоящее время выделяют несколько основных групп генов, например:

- Гены чувствительности к токсинам
- Гены чувствительности к лекарствам
- Гены чувствительности к глюкозе
- Гены холестерина
- Гены сосудов
- Гены стресса
- Гены регуляции веса
- Гены костной системы
- Гены здоровья кожи и ряд других.

Каждая группа генов отвечает за тот или иной фактор, и можно оценить, насколько они находятся в спокойном состоянии или требуют повышенного внимания. Например, если гены чувствительности к глюкозе находятся в зоне риска, у человека повышенный риск развития диабета. А это – один из опасных факторов современной жизни. Но даже если у вас есть эти гены, это не значит, что вы на 100% заболеете. В одной и той же семье близнецы имеют одинаковый набор генов, но один чем-то болеет, а другой – нет. При этом многое зависит от вашего отношения к себе.

Ученые из Стэндфордского университета (США) провели два необычных эксперимента, в которых участвовало свыше двухсот добровольцев. Участникам обещали, что после окончания тестов они получат рекомендации по питанию и физическим нагрузкам с учетом их генетического профиля.

В одном эксперименте у испытуемых определяли наличие двух вариантов гена CREB1, один из которых ассоциирован с повышенной физической выносливостью, а другой, напротив, с высокой утомляемостью. До и после оглашения результатов тестирования участники эксперимента должны были бегать по беговой дорожке. При этом их случайным образом – независимо от реальных результатов генотипирования – разделили на две группы. Первой группе было объявлено, что у них имеется «слабая» версия CREB1, второй – что «сильная».

После этого участники первой группы показали худшие результаты в беге независимо от их реальной генной конституции. Более того, у них снизилась емкость легких и ухудшилась способность выводить из организма углекислый газ. Зато участники второй группы продемонстрировали рост выносливости, также независимо от того, какой вариант гена CREB1 они несли.

Второй эксперимент был проведен аналогично, только в этом случае анализировались разные варианты гена FTO, один из которых связан с расположенностью к развитию ожирения в результате переедания. Испытуемых при этом кормили определенным количеством еды, предлагая затем оценить степень насыщения.

Результаты также оказались схожими. Те, кто был уверен, что является носителем версии гена FTO, позволяющей быстро насытиться, выше оценили степень своего насыщения, и в их крови действительно обнаружился более высокий уровень физиологического маркера сытости – глюкагоноподобного пептида-1. Все участники другой группы после второго принятия пищи чувствовали себя как обычно.

Таким образом обнаружилась поразительная вещь: само знание о наличии у человека тех или иных генных вариантов может повлиять не только на поведение человека, но даже на его физиологические параметры! Этот эффект сходен с эффектами плацебо и ноцебо – средств, не обладающих реальной фармакологической

активностью, но оказывающих на пациента положительное или отрицательное воздействие.

Означают ли эти результаты, что не стоит «лишний раз» проходить тестирование, к примеру, на генные варианты, связанные с риском онкологических заболеваний? Как известно, плацебо может изменять функционирование сердечно-сосудистой, эндокринной, иммунной и нервной систем, и если рост опухоли не связан с работой этих систем, то на нем вряд ли отразится действие «генетического плацебо». Однако пожилые люди, которым сообщали о наличии у них генетического варианта, повышающего риск развития болезни Альцгеймера, начинали хуже справляться с тестами на память.

Таким образом, перед специалистами встает очередная этическая проблема: говорить или нет пациенту о результатах его обследования, если это знание может нанести ему вред? Решить ее непросто. Для этого нужно знать не только, как меняются риски развития патологии после информирования людей о результатах диагностики, но и как влияют сведения, полученные из других источников. Например, если мы знаем, что та или иная болезнь была у наших родственников, или что она может стать следствием неправильного образа жизни. Это очень сложный вопрос, и любые директивные решения могут приводить к трагическим последствиям, как сообщение всей правды, особенно пожилому человеку, так и сокрытие ее.

В целом же результаты этих экспериментов подтвердили популярное утверждение о том, что мысль материальна. Так что давайте думать хорошо, и в первую очередь – о себе!

В то же время из многолетнего опыта известно, что при диагностике у подавляющего большинства населения выявляются те или иные факторы, влияющие на качество жизни. Это не обязательно означает, что вам грозят серьезные заболевания. Качество жизни определяет уровень активности и работоспособности, степень усталости, настроение, отсутствие каких-либо неприятных ощущений в организме. Известна поговорка: «Если после 60 ты проснулся, и ничего не болит, значит – ты уже умер». Мы категорически не согласны. Человек должен быть здоровым и веселым. Мы созданы для радости жизни. Утром человек должен вставать отдохнувшим и бодрым, вечером – ложиться спать и засыпать без тревожных мыслей. Не у всех это получается. То в одном месте болит, то в другом что-то поскрипывает.

Зная эти «тонкие» места, можно продумать, как себя вести в жизни: чем питаться, чего избегать, чего бояться и что ожидать. Для определенного процента людей генетический анализ выявляет наличие генов, существенно повышающих риск развития серьезных заболеваний, например, онкологии молочной железы для женщин или онкологии простаты для мужчин. Это не значит, что болезнь обязательно разовьется, но предупреждает о необходимости регулярного прохождения соответствующей диагностики.

Одним из важных параметров организма, выявляемых генетической экспертизой, является способность к детоксикации – выводу из организма шлаков и токсинов, неизбежно образующихся в процессе жизни. Зная этот параметр, врач может посоветовать мероприятия, существенно улучшающие качество жизни, желательно, без применения медикаментозных препаратов. Единственная проблема в настоящий момент заключается в том, что экспертов, способных понять и интерпретировать результаты генетического анализа, во всем мире несколько человек. Если вы принесете дорогостоящий анализ обычному врачу, он вас пошлет… в лучшем случае – в центр генетической экспертизы, и будет прав.

Итак, после многих лет работы и миллиардов потраченных долларов ученые пришли к выводу, что здоровье определяется не только генами, но и окружающей средой. Ну, слава Богу! Для этого понадобилось «всего» 200 лет. Дело в том, что еще в 1809 году Жан Батист Ламарк (1744-1829) в своей книге «Философия зоологии» выдвинул идеи

изменчивости организмов под влиянием внешней среды и, главное, возможность наследственной передачи этих признаков[4].

«Если обстоятельства приводят к тому, что состояние индивидуумов становится для них обычным и постоянным, то внутренняя организация таких индивидуумов, в конце концов, изменяется. Потомство, получающееся при скрещивании таких индивидуумов, сохраняет приобретённые изменения и, в результате образуется порода, сильно отличающаяся от той, индивидуумы которой все время находились в условиях, неблагоприятных для их развития».

Эта идея стала основой учения об эволюции, однако с появлением теории Дарвина в 1859 году была полностью отвергнута, осмеяна, и Ламарка вспоминали только историки биологии. Ведь согласно Ламарку, существует взаимодействие между живыми существами и их окружением, влияющее на наследственность. То есть потомки наследуют приобретенные родителями в течение жизни положительные качества. По Ламарку эволюция живых существ носит целенаправленный характер, она отбирает положительные признаки под влиянием окружающей среды. Согласно дарвинской теории, эволюцией правит случай, новые признаки возникают в случайных мутациях, после чего между ними идет борьба за выживание. Побеждает сильнейший! (Хотя, возможно, и не самый умный. По Дарвиновской теории мы должны были бы жить в мире мощных здоровяков с большими кулаками, а все высоколобые чахлики типа Вуда Аллена должны были бы давно вымереть). Дарвиновская теория отвечала духу времени, необходимости преодолеть давление церкви, освободиться от догмата целеположения. Поэтому она была с восторгом встречена передовой общественностью и предана анафеме Церковью. Ламарк был отринут.

Памятник Ламарку в Париже

В XX веке концепция Дарвина была поддержана генетической теорией. Возникло убеждение, что вся жизнь диктуется и определяется генами. Как пишет американский генетик Черч Доусон[5]: «В самых разных популярных источниках ген превратился в «суперген», почти сверхъестественную сущность, которая обладает силой определять личность, человеческие дела, отношения, а также объяснять социальные проблемы. В этой конструкции люди во всей их сложности рассматриваются как продукты молекулярного текста». Идея генетической предопределенности вышла за стены лабораторий и глубоко укоренилась в популярной культуре.

В 1909 году, в столетнюю годовщину выхода в свет «Философии зоологии», в Париже был торжественно открыт памятник Ламарку. На одном из барельефов памятника изображён Ламарк в старости, потерявший зрение. Он сидит в кресле, а его дочь, стоя

[4] Ламарк Ж.-Б. Избранные произведения в двух томах. Т. 1. Изд. АН СССР. 1955. С. 333

5 Доусон Ч. Гений в ваших генах: Эпигенетическая медицина и новая биология намерения. М. Весь 2010.

рядом, говорит ему: «Потомство будет восхищаться Вами, отец, оно отомстит за Вас». Похоже, этот момент наступил.

В последнее время прочную позицию в биологии заняла концепция **эпигенетики.** На научном языке **Эпигенетику** можно определить, как процесс взаимодействия генотипа организма со средой при формировании фенотипа. При переводе на человеческий язык это означает, что генотип – это только некоторая инструкция, заложенная в организме с рождения, и определяющая возможные пути развития, а конкретное ее выполнение зависит от влияния окружающей среды. То есть генотип как бы показывает: есть несколько возможных путей развития, а уж какой будет выбран – зависит от множества факторов, в основном – в первые годы жизни. Это уже процесс не случайно-хаотический, а направленный. И что важно – выбранный путь может быть завещан потомкам, конечно, если они развиваются примерно в тех же условиях.

Можно представить себе геном вновь рожденного человека в виде шкафчика с множеством ящичков. Один отвечает за музыкальные способности, другой – за математические, третий – за сопротивляемость к заболеванию диабетом или онкологией. Ящички разного размера и закрыты на замочки. С классической точки зрения все они одновременно откроются и начнут участвовать в формировании взрослого человека. С эпигенетической – замочки могут быть открыты только под влиянием условий среды.

Ярчайший пример – тарзаны, воспитанные животными. Таких случаев накопилось уже немало. Детей воспитывали орангутанги, козы, волки, но при возвращении в человеческую среду они никогда не становились людьми. Они так и оставались обезьянами, волками или козлятами. Момент открытия ящичков был безвозвратно утерян. Теперь учеными проведены сотни экспериментов, доказывающих правильность эпигенетической теории. Одним из первых был эксперимент, проведенный в 1988 году британским молекулярным биологом Джоном Кэрнсом. Кэрнс взял бактерии, чьи гены не позволяли им производить лактозу, энзим, необходимый для усвоения молочного сахара, и поместил их в чашки Петри, в которых единственным питательным веществом была лактоза. К его большому удивлению, в течение нескольких дней все чашки были заполнены бактериями, которые научились поедать лактозу. ДНК бактерий изменилась в ответ на окружающую среду.

Другой яркий эксперимент, демонстрирующий возможности эпигенетики, был проведен американскими учеными Рэнди Джиртлом и Робертом Уотерлендом из университета Дьюка в США. Они внедрили мышам ген агути, в результате чего грызуны стали не только рыжими, но также толстыми и болезненными. Кроме того, они приносили нездоровое рыжее потомство. Когда беременных самок посадили на диету, обогащенную фолиевой кислотой, мыши стали рожать здоровых детенышей нормального окраса. Благодаря фолиевой кислоте ген агути выключался.

Комментируя свой эксперимент, Рэнди Джиртл произнес фразу, ставшую хрестоматийной: «Эпигенетика доказывает, что мы ответственны за целостность нашего генома. Раньше мы думали, что только гены предопределяют, кто мы. **Сегодня мы точно знаем: все, что мы делаем, все, что мы едим, пьем или курим, оказывает воздействие на активность наших генов и генов будущих генераций. Эпигенетика предлагает нам новую концепцию свободного выбора**».

Исследования последнего времени достоверно показали, что курение, точнее, некоторые вещества табачного дыма, способствуют развитию раковых заболеваний. Они заставляют «замолчать» **ген p16**, в норме подавляющий рост опухолей. Есть также специальный раздел эпигенетики, занимающийся вопросом зависимости эпигенетических процессов от особенностей питания. Особенно важны эти особенности на ранних стадиях развития организма. Например, при вскармливании младенца не материнским молоком, а сухими питательными смесями на основе коровьего молока, в клетках его тела происходят эпигенетические изменения, которые, фиксируясь по механизму импринтинга

(запечатления), приводят со временем к началу аутоиммунного процесса в бета-клетках поджелудочной железы и, как следствие, заболеванию диабетом I типа.

Таким образом, достоверно показано, что индуцированные в раннем онтогенгезе эпигенетические изменения могут фиксироваться по механизму импринтинга и менять всю последующую судьбу человека (в том числе психотип, метаболизм, предрасположенность к заболеваниям и т.п.), а также в определенных случаях передаваться следующим поколениям. Это в корне меняет взгляд биологов на процесс развития, и имеет важные практические следствия для нас с вами, хотя, на самом деле только подтверждает хорошо известные идеи: мы сами – творцы своего организма. Только от нас зависит, как он будет развиваться, и как мы будем противостоять давлению окружающей среды. Особенно это касается детей – их жизнь полностью определяется условиями жизни в младенчестве и раннем детстве, и вашим отношением к себе и к жизни, о чем мы еще поговорим.

Энергетика организма

Дума за думой, волна за волной –
Два проявленья стихии одной:
В сердце ли тесном, в безбрежном ли море,
Здесь – в заключении, там – на просторе,
Тот же все вечный прибой и отбой….
Ф.И. Тютчев (1803–1873)

Мы живем в окружении электромагнитных полей. Они освещают и обогревают нашу жизнь, обеспечивают связь и приводят в движение тысячи машин по всему миру. Короче, нам уже трудно представить свою жизнь без электричества. Но чуть более ста лет назад дома освещались керосиновыми лампами, а жернова мельниц крутились лошадьми. Даже крупными учеными того времени электричество воспринималось как курьезное явление и мало кто мог предположить, что получится из экспериментов с подергиванием лягушачьих лапок.

Нечто подобное происходит сейчас в биологии. Никто не отрицает, что электрические процессы играют роль в работе организма, но на этот процесс не обращают должного внимания. Основную роль в объяснении жизненных процессов играет молекулярная биология. В 1971 году Нобелевский лауреат Альберт Сент-Дердьи писал[6]: «Я глубоко убежден, что мы никогда не сможем понять сущность жизни, если ограничимся молекулярным уровнем… Удивительная тонкость биологических реакций обусловлена подвижностью электронов и объяснима только с позиций квантовой механики». Одним их первых Сент-Дердьи обратил внимание на важность явления переноса электрона от одной молекулы к другой. Им ставился вопрос о наличии проводимости в биологических объектах аналогично тому, как это происходит в кремниевых кристаллах – основе современной электроники.

Тогда на эти идеи никто не обратил внимания, хотя они открывают прямые пути для воздействия на организм через электромагнитные поля. Только теперь, через 50 лет, эти направления начали активно развиваться.

Мы живем за счет квантовых процессов. Пища, которую мы поглощаем, разлагается желудочно-кишечным трактом до исходных элементов, из нее извлекается энергия в виде электронно-возбужденных состояний, которые передаются по цепям белковых молекул и, в конце концов, обеспечивают энергетику организма через сложные процессы в митохондриях клеток. То есть, для работы организма нам нужна только энергия,

[6] Сент-Дердьи А. Биоэлектроника. Исследование в области клеточной регуляции, защитных механизмов и рака. М. Мир. 1971

и совершенно неважно, откуда ее можно извлечь. В принципе, организм может существовать только за счет солнечной энергии, воздуха и воды, как это делают растения. Говорят, что некоторые к этому уже пришли. В Интернете можно найти сообщения о людях «солнцеедах», которые совсем ничего не едят, только медитируют по утрам и пьют чистую воду. Естественно, такие люди живут в основном в теплых странах, где не надо тратить энергию на обогрев тела. Так это или нет – неизвестно, хотя, в принципе, это возможно. Но в любом случае это очень скучно. Пища для нас – не только источник энергии и полезных элементов, но еще и часть жизненного удовольствия. Кулинария – одно из высших достижений человеческой цивилизации, без совместных застолий и походов в ресторан мы не представляем дружеского общения. К тому же важной частью любого путешествия является знакомство с кулинарными достижениями других стран и народов, конечно, если обед хорошо приготовлен, и вы умеете ценить радости жизни. Так что «солнцеедение» - это выгодно для бюджета, особенно для наших пенсионеров, но это обедняет жизнь.

Энергия – это способность системы к совершению работы. Только за счет того, что мы живем на Земле, в гравитационном поле, мы уже имеем запас энергии. Энергия не уничтожается и не пропадает, она только переходит из одной формы в другую. Когда мы поднимаемся в гору, мы расходуем кинетическую энергию, но приобретаем потенциальную. Чтобы вкатить санки на горку, надо приложить работу, зато с горки они покатятся сами вместе с нами. Растения набирают энергию от солнца, воды и земли, когда мы их съедаем, эта энергия косвенным путем передается нам с вами. Животные запасают гораздо больше энергии в своих клетках, поэтому белковая пища обеспечивает большее поступление энергии. Когда мы сжигаем дрова, нефть или газ, сконденсированная в них энергия переходит в тепловую. И этот круговорот энергии совершается постоянно, ежесекундно, в пределах всей Вселенной. Задача цивилизации – обеспечить себя энергией с минимальным вредом для природы. Пока это у нас получается плохо. Мы губим леса, выкачиваем недра, уничтожаем плодородные земли водохранилищами. Немногие экологичные источники энергии – солнечные батареи, ветрогенераторы и кое-какие другие – пока дают минимальный вклад в энергетику.

Но, вернемся, к человеку. Итак, наша жизнедеятельность обеспечивается за счет внутренней квантовой энергии. Российско-Венгерский ученый Эрвин Бауэр дал определение живого как системы в состоянии стабильного неравновесия. То есть это система, которая должна постоянно реагировать на сигналы внешней среды и постоянно меняться. Простейший пример – езда на велосипеде. Чтобы удерживать равновесие, надо постоянно двигаться. Остановишься – упадешь. Неравновесная система для поддержания своей стабильности требует постоянного расхода энергии, постоянных затрат на активную жизнедеятельность. Можно говорить о нормальном, сниженном и высоком энергетическом балансе. При этом чем больше энергии требуется на обеспечение жизнедеятельности, тем меньше ее остается для активной работы. «Накаченные» культуристы плохо переносят длительную физическую нагрузку, например, прогулку в горах – коэффициент полезного действия (КПД) организма для совершения работы весьма низок – слишком много энергии уходит на обеспечение потребностей мышечной массы тела. Крокодил может быстро пробежать небольшое расстояние, но потом должен лежать на дне и набирать энергию.

Человек кушает крупные органические молекулы и вдыхает окислитель – кислород. То есть работает как автомобиль, только автомобиль сжигает с помощью засасываемого воздуха бензин, а человек – еду. С помощью кислорода в организме идет медленное сжигание органики. В результате получаются продукты сгорания и энергия – как в печи. В живой клетке энергию производит поток электронов, падающих в потенциальную яму – с высокого потенциала органических молекул на низкий потенциал кислорода. При этом излучаются кванты энергии.

В течение многих лет весь мир боролся со свободными радикалами. Они были признаны главными врагами человечества. Но организм почему-то постоянно производит

их в большом количестве: в процессе всех биохимических реакций образуются свободные радикалы. Неужели природа так нерационально устроена, что организм сам производит вредные для себя вещества. Как-то сложно в это поверить. Профессор В. Воейков в течение многих лет говорил и писал о необходимости свободных радикалов для жизни. И только в последнее время это было подтверждено в американских лабораториях и официально признано. Теперь больше не надо бороться со свободными радикалами!

Дело в том, что свободный радикал – это готовая к реакции молекула, у которой на внешней электронной оболочке есть неспаренный электрон. Свободные радикалы осуществляют транспорт энергии в организме, они доставляют электроны к месту реакции. Можно сказать, что человек питается электронами. Они накапливаются в митохондриях, и в нужный момент высвобождаются в форме АТФ. Митохондрия – это энергетическая станция клетки; их основная функция – окисление органических соединений и использование освобождающейся при их распаде энергии для генерации электрического потенциала, синтеза АТФ и термогенеза. Эти три процесса осуществляются за счёт движения электронов по электронно-транспортной цепи белков внутренней мембраны. Одной из основных функций митохондрий является синтез АТФ – универсальной формы химической энергии в любой живой клетке.

Механизм энергообеспечения живого детально описан в учебниках биологии, хотя это не значит, что он объясняет все тонкости этого процесса. Приведем один пример.

Простой вопрос: может ли птица перелететь через океан? Оказывается, что с научной точки зрения это невозможно. На любую работу надо затрачивать энергию. Самолет взлетает с аэродрома с полными баками, в конце полета баки пусты. Вся энергия, запасенная в топливе, была потрачена на перелет. Тот же процесс должен происходить с птицами: они должны расходовать наиболее энергоемкий продукт своего тела: жировой запас. То есть по расчетам при миграционном полете птицы должны терять до половины своего веса. Но этого не происходит. Как показали точные измерения, они практически не расходуют вещества своего тела во время перелета. Откуда же они черпают энергию? Этот вопрос до сих пор остается открытым, хотя мы предложили биофизическую модель этого процесса. Но до сих пор с научной точки зрения миграционные полеты невозможны. Хорошо, что птицы этого не знают!

То же относится ко многим спортивным соревнованиям. Наиболее впечатляющим в этом плане являются соревнования по триатлону «Железный человек»: плавание – 3,86 км, велогонка – 180 км и бег – 42,195 км. Все это происходит без перерыва, лучшие результаты порядка 8 часов. Непонятно, как человеческий организм может выдержать подобные нагрузки, и откуда он берет на это энергию.

Поэтому исследование энергетического состояния всего организма и отдельных функциональных систем может дать ценную информацию о здоровье и проблемах, как текущих, так и потенциальных. Таким методом является газоразрядная визуализация (ГРВ) – метод регистрации и анализа свечения тела, возникающего при помещении его в сильное электрическое поле.

Сколько прожить нам суждено….

Все умирает на земле и в море,
Но человек суровей осужден:
Он должен знать о смертном приговоре,
Подписанном, когда он был рожден.
Но, сознавая жизни быстротечность,
Он так живет — наперекор всему,
Как будто жить рассчитывает вечность,
И этот мир принадлежит ему.

Владимир Анисимов,
Академик РАН, ученый-онколог

«Три кита здоровья» так называлась изданная в 1991 году книга Ю.А. Андреева, которая явилась первым в нашей стране изданием, посвященным комплексному оздоровлению человека. Юрий Андреевич был очень интересным человеком: доктор филологических наук, много лет проработавший в Пушкинском доме, автор более 500 научных трудов, 40 книг и монографий, тренер по самбо, а в последние десятилетия жизни – создатель и руководитель «Храма Здоровья» - целительского Центра в поселке Комарово, под Петербургом. В этот Центр люди приезжали со всей страны, парились в бане, бегали по берегу Финского залива и поправляли здоровье разными нетрадиционными способами. В своей книге Юрий Андреевич развивал идею, что 75 лет – это только середина человеческой жизни, и при правильном к ней отношении можно прожить далеко за 100. Что и намеревался сделать. Не удалось. Юрий Андреевич скончался через 2 месяца после своего 79-летия. Так вот на роду было написано…

Так что здоровый образ жизни (ЗОЖ) позволяет сохранить качество здоровья и до самых преклонных лет чувствовать себя бодрым и энергичным, но не гарантирует долгой жизни. К тому же, ко всему надо относиться с пониманием и без фанатизма. Как тут не вспомнить клип «ЗОЖ» группы Ленинград.

Мне нередко приходится встречаться с людьми, серьезно относящимися к своему здоровью, и многие из них планируют пережить столетний рубеж.

Как показали статистические исследования с привлечением десятков тысяч людей во всем мире, продолжительность жизни напрямую не связана ни с образом жизни, ни с характером питания, ни с материальным достатком. Среди столетних ветеранов есть и миллионеры, и нищие, и вегетарианцы, и мясоеды. При этом важно не только прожить долго, но и остаться в здравом уме и, хотя бы при какой-то памяти. И все-таки при внимательном анализе можно сделать определенные выводы. Можно четко сформулировать, что надо делать, и чего избегать, чтобы жить бодрым, энергичным, сохранять ясность ума до преклонных лет и избегать откровенных ловушек на пути к долголетию. Хотя, конечная точка все равно будет зависеть от воли Творца. Мы своими слабыми силами можем только либо помогать Ему сделать нашу жизнь счастливой, либо мешать. В то же время есть доказательные статистические данные.

Как известно, самая большая продолжительность жизни людей в Японии. В 2020 году скончался самый пожилой на тот момент житель планеты японец Ватанабэ Тимуэцу, который умер в возрасте 112 лет. Он родился 5 марта 1907 года в крестьянской семье и в 20 лет переехал на Тайвань, где провёл 18 лет перед тем, как вернуться на родину. До него самым пожилым человеком в мире считался Масадзо Нонака с острова Хоккайдо, который умер в возрасте 113 лет в 2019 году. Средняя продолжительность жизни в Японии 81,5 лет для мужчин и 84 года для женщин, и число жителей старше 80 лет превысило 10 млн человек еще в 2015 году.

В России в настоящее время показатель ожидаемой продолжительности жизни мужчин самый низкий в Европе: у мужчин 65,92 и у женщин 76,71 года. Наибольшая ожидаемая продолжительность жизни в России при рождении по обоим полам в Республике Ингушетия - 80,05 года, далее город Москва – 76,77 лет и Республика Дагестан – 76,39 года.

Ниже показатели только в Таджикистане, Пакистане и Африканских странах. По продолжительности жизни мужчин Россия занимает 183-е место в мире, а женщин - 164-е место. Основные причины смертности в России и США[7] приведены в таблице. Как мы видим, цифры несколько отличаются (это отличие может быть связано с разным периодом наблюдения), но общая тенденция одинакова – на первом месте болезни системы кровообращения и онкология. Очевидно, что это связано не с географическим положением или уровнем достатка, а с образом жизни. Например, Иордания и Израиль находятся в одной климатической зоне, однако в Иордании на 100 тысяч населения от коронарной недостаточности умирает примерно 50 мужчин в возрасте 55-65 лет, а в Израиле – более 600. Япония и США имеют высокий уровень жизни, однако коэффициент смертности при атеросклерозе в Японии – 165, а в США – 933. Детальный анализ национальных традиций и образа жизни населения позволяет понять причины таких различий.

Таблица. Основные причины смерти.

Причины смерти	США %	Россия %
Болезни системы кровообращения (сюда входит и инфаркт, и инсульт)	38	47
Онкология	22	16
Внешние причины	3	7
Болезни органов пищеварения	6	5
Болезни органов дыхания	5	3
Инфекционные и паразитарные болезни	4	3
Прочие причины	22	19

При этом эти цифры существенно отличаются для разных профессий. Известные онкологи профессора Геннадий Михайлович Жаринов и Владимир Николаевич Анисимов собрали большую статистику по продолжительности жизни людей разных специальностей[8]. Оказалось, что дольше всех живут ученые и музыканты. Причем, это явление наблюдается, начиная с XVII века, когда стали доступны точные биографические данные.

Как видим, исполнители классической музыки живут существенно дольше музыкантов других жанров, и значительная часть из них перешагивает 90 летний и даже 100 летний порог. Причем эти результаты мало отличаются у мужчин и у женщин. По-видимому, звуки классической музыки обладают гармонизирующим эффектом, да и память приходится тренировать постоянно.

Среди музыкантов наибольшие долгожители – органисты и дирижеры, они сохраняют творческую активность до преклонных лет. Наверное, это преимущество перед другими музыкантами объясняется большой физической нагрузкой. В Вене есть очень интересный музей музыки, и в одном из залов можно попробовать себя в качестве дирижера. При этом оркестр на экране играет в соответствии с вашими движениями. Оказалось, что даже 10 минут этого занятия выдержать не просто, а что уж говорить о нескольких часах за пультом.

---

[7] http://www.demoscope.ru/weekly/2020/0849/barom04.php - Институт демографии Национального исследовательского университета "Высшая школа экономики"

[8] В.Н. Анисимов, Г.М. Жаринов. Средний Возраст Смерти и Долгожительство Мужчин-Учёных Различных Специальностей. Вестн. Моск. Ун-Та. Сер. 16. Биология. 2016. № 4, 12-18.
Г.М. Жаринов, В.Н. Анисимов. Продолжительность Жизни и Некоторые Причины Смерти Музыкантов XX Века. Успехи Геронтологии • 2019 • Т. 32 • № 6, 889-900.

Таблица. Средний возраст смерти (СВС) и долгожительство музыкантов XX в. с учетом жанра музыки

Классика. Мужчины
9 100 человек. СВС. 73,7 90+ лет 10,8%
Классика. Женщины
2 339 человек. СВС. 77,2 90+ лет 21,5%
Джаз, поп, эстрада. Мужчины
7 974 человек. СВС. 67,4 90+ лет 5,4%
Джаз, поп, эстрада. Женщины
1 770 человек. СВС. 67,5. 90+ лет 9,2%
Рок. Мужчины
3 144 человек. СВС. 52,0. 90+ лет 0,4%
Рок. Женщины
254 человека. СВС. 46,5 90+ лет 0,4%

Естественно, при этом расходуется большое количество энергии, и физической, и психической. Как-то мне довелось померить энергетику выдающегося мирового дирижера перед концертом и после двух часов дирижирования оперным концертом, когда приходится следить и за оркестром, и за певцами. Посмотрите на картинку рисунка 13 – исходное поле было вполне приличным, но после концерта оно практически исчезло. Но из практики спортивной науки мы знаем – важен не только уровень энергетических затрат, но и скорость их восстановления. Когда я померил этого человека через час после ужина с бутылочкой хорошего вина, поле было даже лучше, чем исходное.

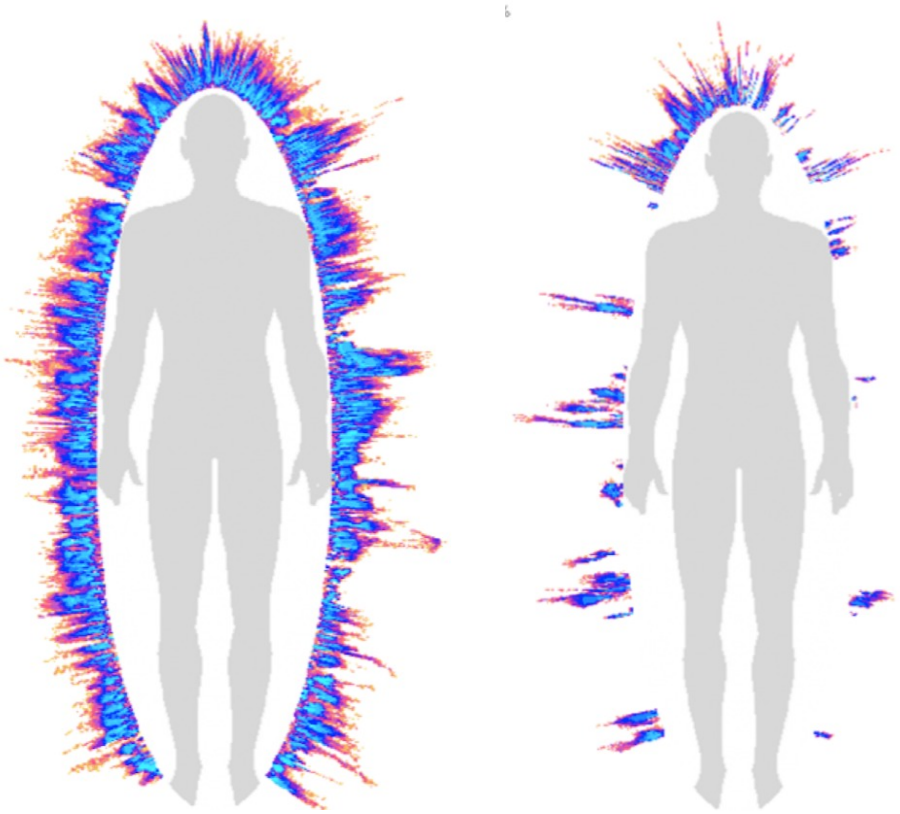
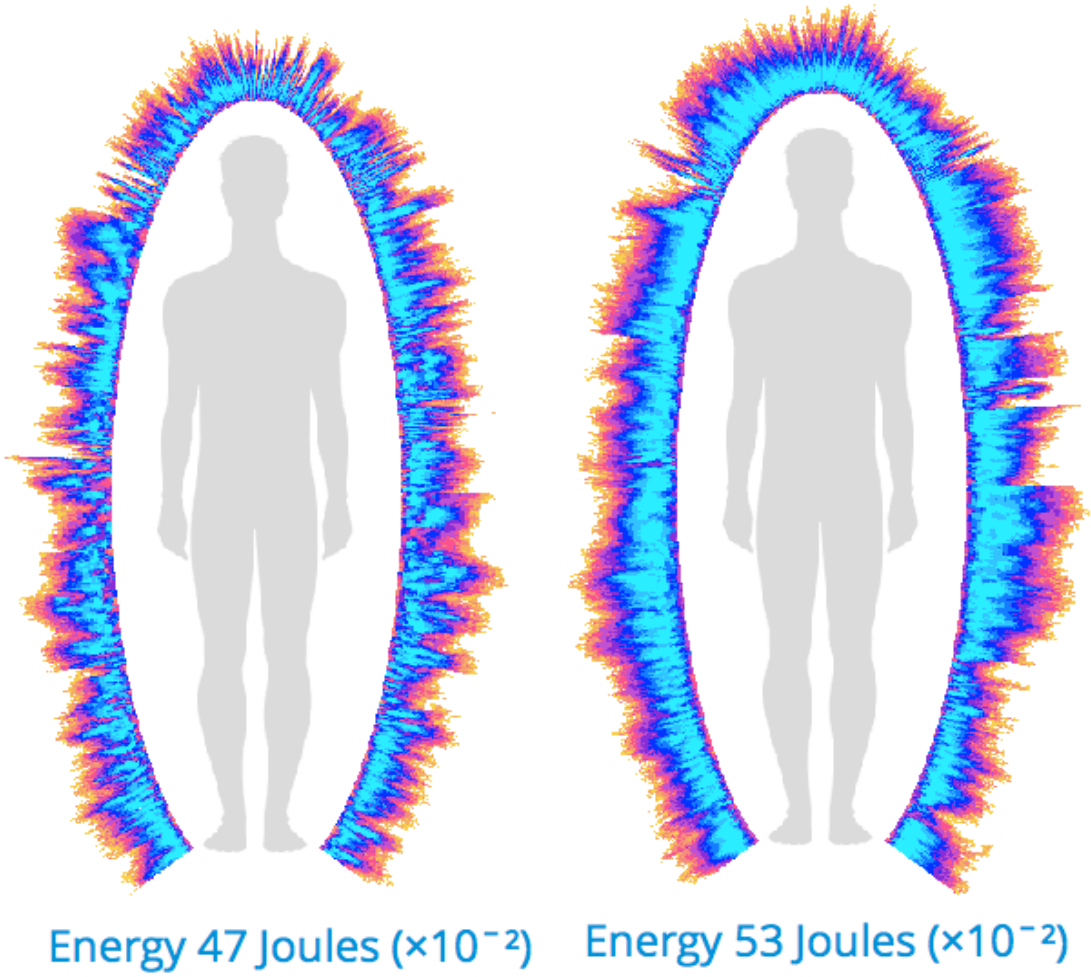


Рис.13. Энергетическое поле дирижера до и после концерта

Физическая нагрузка дирижеров, несомненно, выше, чем композиторов, может быть, поэтому композитор, берущийся дирижировать, прибавляет себе годы жизни. Интересно отметить, что аналогичный, но направленный в противоположную сторону феномен наблюдается у поэтов и писателей. Писатели живут дольше поэтов, но писатели, которые грешат стихами, укорачивают себе жизнь. Физиологические механизмы этих феноменов неизвестны и требуют своего изучения.

Польза классической музыки для здоровья – это известный факт. Было много исследований по влиянию классической музыки на детей, людей с психическими отклонениями и даже на коров. В частности, выпускается журнал Арфа-терапия (The Harp Therapy Journal) – использование музыки арфы для терапии. В этом журнале была опубликована статья Мэри Милрой «Измерение биополя до и после арфа-терапии»[9], где было показано, что поле увеличивается, а чакры выравниваются.

Мы неоднократно проводили такие измерения на классических концертах, и всегда наблюдали положительный эффект. Ниже приведен пример измерения биополя и чакр человека до и после прослушивания Симфонии № 3 Ля Минор С. В. Рахманинова в зале Петербургской Филармонии. Как мы видим из рисунков 14, поле стало значительно плотнее, исчезли разрывы, и 4 чакры выровнялись.



[9] Milroy M. Human biofield measurement before and after VAHT. The Harp Therapy Journal 2013, 14, 10-13.

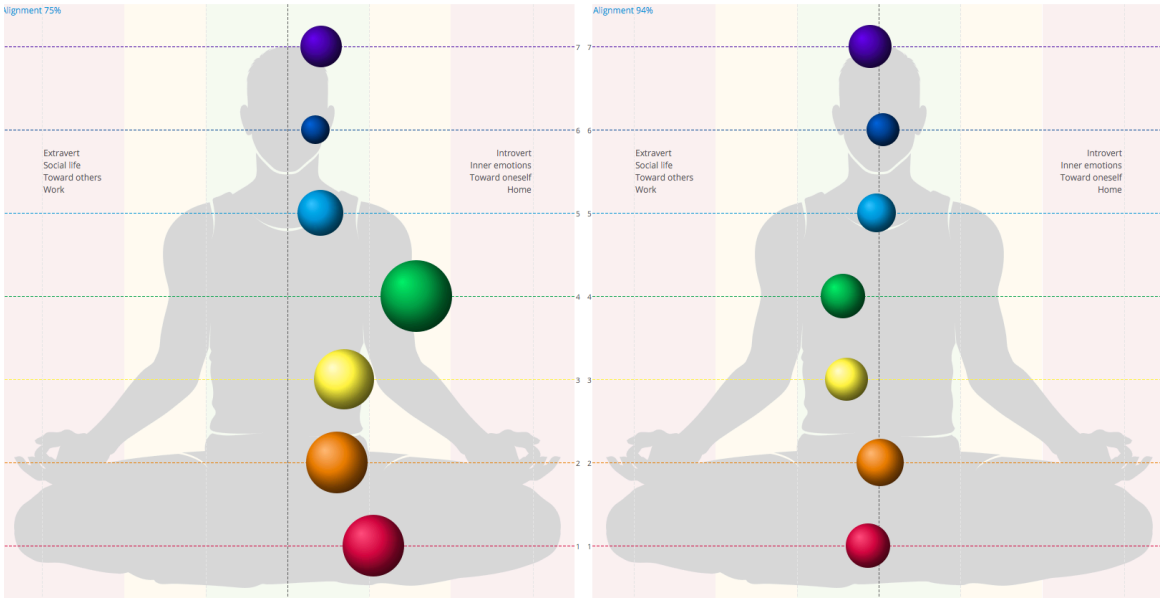


Рис.14. Биополе и чакры человека до и после прослушивания Симфонии № 3 Ля Минор С. В. Рахманинова в зале Петербургской Филармонии.

Естественно, не все люди реагируют одинаково. Классическая музыка требует подготовки, хотя опыты с проигрыванием музыки в тюрьмах показали, что уровень агрессии заключенных в целом снижается. Мы как-то проводили эксперименты по регистрации группы людей, слушающих 5 симфонию Дмитрия Шостаковича. Один из дополнительных электродов к прибору Био-Велл представляет собой токопроводящую перчатку, что позволяет снимать эмоциональную реакцию человека в течение длительного времени. Все слушатели активно реагировали на музыку, за исключением профессиональных музыкантов. По-видимому, для них эта музыка была настолько знакома, что уже не вызывала эмоций – только профессиональный анализ характера исполнения.

Одна из наших задач – показать, что музыка не только влияет на людей, но и меняет состояние пространства, в котором она исполняется. Это происходит только при «живом» исполнении, цифровые записи не дают такого эффекта. Мы проводили много экспериментов со специальным датчиком Спутник (www.sputnik.bio-well.com) на различных концертах, и всегда получали интересные результаты. Например, в июле 2009 года в Санкт-Петербурге проходили телевизионные съемки выступления мировых оперных звезд – Рене Флеминг и Дмитрия Хворостовского во дворцах Санкт-Петербурга (рис.15). Выступление состояло из двух отделений с повторением дважды одной и той же программы, что диктовалось требованиями съемки. 13 июля на съемках присутствовали только технический персонал и организаторы, съемки проходили в большом зале Петергофского дворца. На улице постоянно шел дождь. 15 июля была приглашена публика, съемки проходили в большом зале Юсуповского дворца, по окончании записи разразилась сильная гроза. В обоих случаях выступления проходили в сопровождении симфонического оркестра под управлением Константина Орбеляна.

Рис.15. Выступление Рене Флеминг и Дмитрия Хворостовского во дворцах Санкт-Петербурга в 2009 году.

Нам посчастливилось присутствовать на этих событиях и произвести запись сигнала датчика Спутник. Запись проводилась в автоматическом режиме, с интервалом регистрации 5 секунд. На рисунке 16 представлены графики изменения сигнала при измерении 13 июля. Затемненными областями на графиках показаны моменты выступления артистов. Очевидно, что в моменты выступлений сигнал датчика резко возрастал, уменьшаясь в моменты пауз. Аналогичные данные были зарегистрированы на всех концертах этих певцов. Я считаю, что эти изменения энергетики пространства являются дополнительным фактором, влияющим на человека, недаром мы испытываем разные эмоции, находясь в зале во время концерта, или слушая ту же музыку дома. Именно поэтому концертные залы каждый вечер заполняются людьми, желающими получить очередной эмоциональный заряд и приобщиться к Прекрасному.

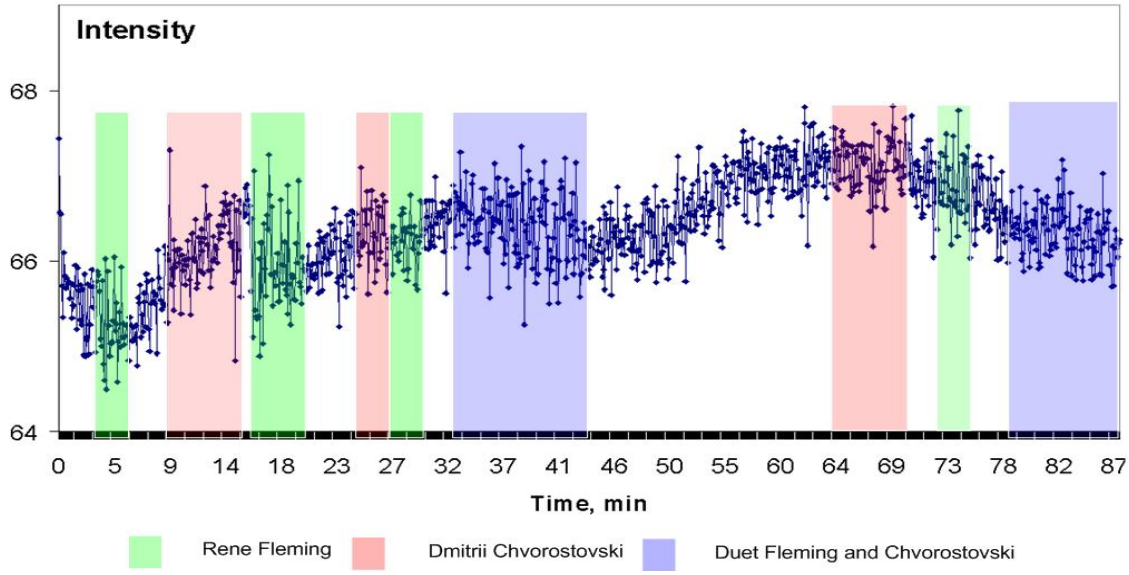


Рис.16. Изменение сигнала датчика во время концерта Рене Флеминг и Дмитрия Хворостовского.

Печально, но рок музыканты живут существенно меньше классических исполнителей. Мы знаем много историй о наркотиках, алкоголе, бурном образе жизни, но я думаю, частотный спектр рок музыки и оглушительная громкость во время концертов вносят свой вклад. Установлено, что рок-музыка вызывает агрессию, способствует возникновению депрессивных состояний, развитию нарушений функций сердечно-сосудистой системы[10]. Кстати, среди рок музыкантов наибольшее количество самоубийств и насильственной смерти, в то время как у классических музыкантов эти цифры крайне низкие.

Интуитивно понятно, что это связан с более высоким уровнем стресса у рок музыкантов по сравнению с другими профессиям, хотя приведенная выше выборка относительно мала. Но в США был проведен анализ причин смерти 12665 музыкантов, ушедших из жизни с 1950 по 2014 годы (90,6% умерших были мужчинами)[11]. Выяснилось, что у музыкантов, исполнявших блюз, джаз, кантри и госпел, основной причиной смерти были сердечно-сосудистые заболевания и онкология, и средняя продолжительность их жизни сильно отличалась от среднестатистического у населения США (78,8 лет).

Но когда мы переходим к музыкантам, исполняющим более агрессивную музыку, ситуация резко ухудшается (рисунок 17). Самая высокая смертность наблюдается у реперов. Почти половину из них убивают, что связано с их образом жизни в США. А для панков, металлистов и рокеров основными причинами смерти являются ДТП, что тоже объяснимо. Адреналин, активирующий организм во время концерта, требует выхода, и разве это не прекрасно – мчаться с огромной скоростью по ночным дорогам, да еще перед этим крепко выпив или сделав укольчик.

Интригующим является наблюдение более высокой частоты развития злокачественных новообразований по сравнению с другими проблемами у исполнителей фолк и джаза. Это не случайность – на онкологию приходится более четверти смертей, но внятного объяснения этому факту нет.

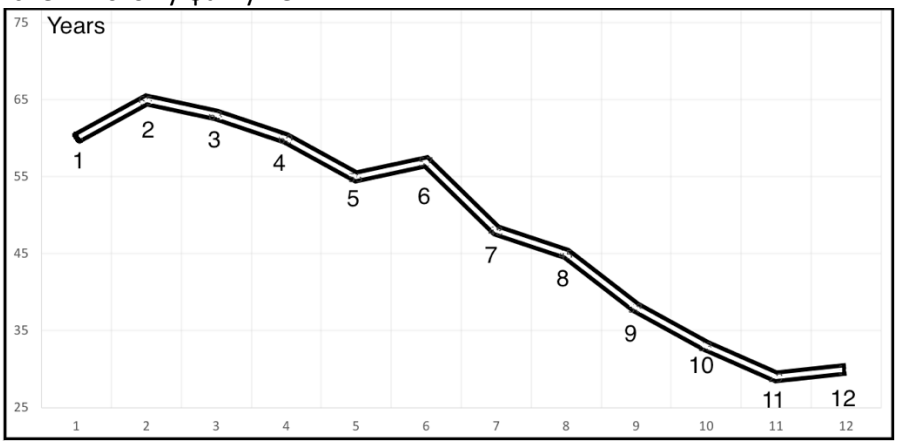


Рис. 17. Средняя продолжительность жизни рок-музыкантов разных жанров по данным с 1950 по 2014 годы. 1 – блюз, 2 – джаз, 3 – кантри, 4 – госпел, 5 – поп, 6 – фолк, 7 – рок, 8 – электронная музыка, 9 – панк, 10 – металл, 11 – рэп, 12 – хип-хоп.

Естественно, есть и счастливые исключения – Мик Джаггер родился в 1943 году, сэр Пол Маккартни в 1942, Дюк Эллингтон прожил 75 лет (что в 1974 году было достаточно

[10] Новицкая Л. П. Влияние различных музыкальных жанров на психическое состояние человека // Психол. журн. 1984. Т. 5. № 6. 79–86.
Burns J., Labbé E., Williams K. et al. Perceived and physiological indicators of relaxation: as different as Mozart and Alice in chains // Appl. Psychophys. Biofeedback. 1999. 24. 197–202.
11 Theconversation.com/Music-to-die-for-how-genre-affects-popular-musicians-life-expectancy-36660

много), Элла Фитцджеральд скончалась в 79 лет. Можно привести еще много примеров, что еще раз показывает, как много зависит от самого человека. Но есть и объективное воздействие.

Мы проводили измерения на рок концертах. Наблюдался интересный эффект: вначале энергия возрастает, но потом она падает. У молодых людей подъем может продолжаться часами – всю ночь – но потом неизбежно идет падение. У меня – человека немолодого – это падение на рок концерте начинается через несколько минут. Естественно, это влияет и на энергетику организма, что мы и видим на примере рисунка 18.

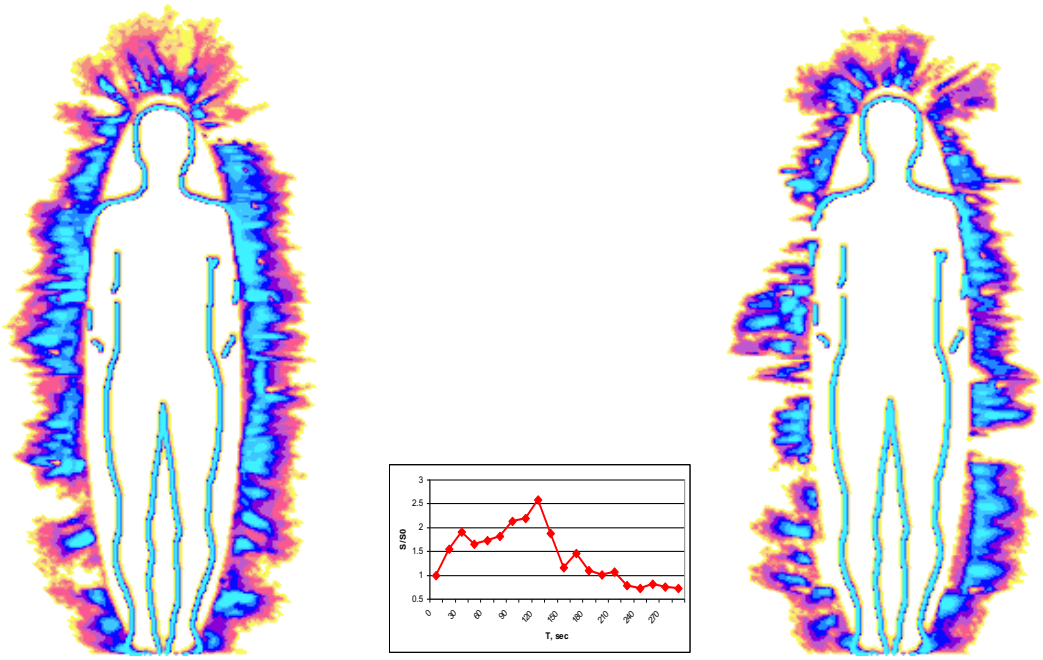


Рис.18. Изменение энергии в процессе рок концерта.

В работах Г.М. Жаринова и В. Н. Анисимова также показано, что риск смерти обратно пропорционален уровню образования. Причем, подобные выводы сделаны многими исследователями в разных концах мира. Один из признанных показателей возраста – это длина теломер – крошечных образований на конце каждой хромосомы, которые несут защитную функцию. В каждом цикле деления теломеры клетки немного укорачиваются, этот процесс занимает много лет, но с возрастом становится все более заметен. Было обнаружено, что у лиц с более высоким образованием – теломеры длиннее, что предполагает, что они позже состарятся. При этом теломеры могут и увеличиваться – их длина растет с каждой новой ступенью образования. Чем выше квалификация – тем дольше человек будет жить.

Как писала академик Н. П. Бехтерева:

«Именно вовлечение субъекта в творческий процесс со всеми сопровождающими его перестройками в мозге и организме и приводит к статистически оправданной, пожалуй, удивительной ситуации, что «умные живут дольше».

«Быть образованным – значит жить дольше. Я не знаю, как это получается, но образованный человек живёт намного дольше и лучше».

Михаил Жванецкий, «Разговоры с отцом», 2014.

«Что может человек предпринять против смерти и ее предтечи, старости? Единственным его оружием может быть только разум в его высшем проявлении - в науке».

О.Ю. Шмидт, 1915

Статистика показывает, что ученые живут дольше людей других специальностей (не считая музыкантов, но, если ученый еще и играет на каком-то инструменте, он дополнительно продлевает свою жизнь. Вспомним Эйнштейна со скрипкой в руках). При этом Нобелевские лауреаты живут дольше докторов наук, а те, в свою очередь, дольше кандидатов и неостепенённых исследователей. Наверное, удовлетворение от достигнутых результатов повышает самооценку и способствует снижению стресса.

Этот эффект был известен в течение многих веков. Вспомним типичное изображение мудрецов в легендах и сказках – это старец с длинной белой бородой. Известно, что в средние века срок жизни обычных людей составлял 35-40 лет, и даже короли редко перешагивали 60 летний рубеж. Вот список продолжительности жизни ряда Французских королей:

Гуго Капет	56 лет (10 век)
Роберт II Благочестивый	59 лет (11 век)
Генрих 1	52 года (11 век)
Филипп 1	56 лет (12 век)
Людовик VI Толстый	56 лет (12 век)
Филипп II Август	58 лет (13 век)
Филипп IV Красивый	26 лет (13 век)
Людовик X Сварливый	27 лет (14 век)
Карл VII Победоносный	58 лет (15 век)
Франциск I Король-рыцарь	53 года (16 век)
Генрих IV Наваррский	57 лет (16 век)
Людовик XIII Справедливый	42 года (18 век)
Людовик XIV «король-солнце»	77 лет (18 век) - редкое исключение!
Людовик XV	64 года (18 век)
Людовик XVI	39 лет – последний король Франции, потерял голову в результате революции.

При этом средневековые ученые жили более 70-80 лет, как в Европе, так и в странах Ислама.

Так что, если хотите жить дольше – тренируйте свой мозг и слушайте классическую музыку (еще лучше – на чем-то играйте).

Но в этой бочке меда есть своя ложка дегтя: в XXI и XX веках женщины с высоким уровнем образования зачастую имеют более короткую жизнь по сравнению с менее образованными сверстницами. Это объясняется особенностью нашего общества, где ключевые позиции в основном занимают мужчины, и женщине до сих пор приходится постоянно доказывать свой уровень. Это происходит во многих «мужских» областях: в бизнесе, науке, политике. Поэтому у женщин намного более высокий уровень стресса по сравнению с мужчинами на тех же позициях. Надо еще учесть, что у женщин биологически более высокий уровень стресса. Биологическая роль женщины – это Хранительница очага, Мать, которая должна заботиться о своей семье, своих детях. Мужчина – это охотник, добытчик, воин, его биологическая роль – зачать детей, а дальше хоть трава не расти. В современном Западном мире такое отношение постепенно меняется, но до полного равноправия еще далеко. Мы знаем выдающихся женщин: Нобелевских лауреатов, Президентов, владелиц крупного бизнеса, но они составляют меньшинство по сравнению с мужчинами. И нет необходимости напоминать, что в Исламском мире все еще сохраняются средневековые представления о роли женщины. В Саудовской Аравии только недавно женщинам разрешили водить машину. Когда я был в этой стране на международной

конференции, организатор конференции, директор медицинского института, пригласил нас к себе домой. Он представил нам своих сыновей, но жену и дочерей мы так и не увидели.

Еще один способ продлить жизнь – это занятие спортом и физической культурой. Вывод специалистов таков: спортсмены живут дольше, чем их неспортивные братья. Исследователи из Финляндии сопоставили продолжительность жизни и данные о здоровье 900 финских спортсменов и их далёких от спорта собратьев. Спортсмены в среднем жили дольше и реже страдали хроническими заболеваниями. Кроме того, в старости атлеты ведут более здоровый образ жизни и чаще пребывают в хорошем настроении. Представители видов спорта, требующих выносливости, в среднем жили дольше, чем профессионалы силовых тренировок.

В исследовании использовали данные о спортсменах-мужчинах, представлявших Финляндию на международных соревнованиях с 1920 по 1965 год. Чтобы исключить фактор генетики, состояние здоровья спортсменов сравнивалось с состоянием их ближайших родственников. В эксперименте приняли участие только мужчины. Исследование опубликовано в журнале British Journal of Sports Medicine в 2018 году.

Таких данных накапливается все больше. Ни у кого не вызывает сомнения, что умеренная физическая нагрузка в любом возрасте способствует сохранению здоровья и продлению активной старости. Катаясь в горах на лыжах, мне нередко приходится встречать горнолыжников весьма преклонного возраста. Но совсем необязательно уезжать в горы (хотя это дает мощный стимул иммунной системе), достаточно каждый день час-два ходить пешком. Естественно, лучше в парке или на природе. При этом еще слушать классическую музыку. Это будет сочетание приятного с полезным и позволит вам не только продлить свою жизнь на какое-то количество лет, но и резко повысить качество этой жизни.

Кстати, о продлении жизни. В середине прошлого века возник феномен резкого увеличения продолжительности жизни. Как видно из рисунка 18, в начале XIX века только четверть населения Земли в среднем доживала до 40 лет, в основном жили до 30. После 1950 года в Европе, США, Китае, на Кубе резко возросла продолжительность жизни, а в XXI веке произошел подъем в большинстве стран мира. Растет количество пожилых людей, перешагнувших 80 - 90-летний рубеж. Это привело к еще одному феномену.

Как отмечает генетик Евгений Левитов[12]: «Считается, что главный результат роста продолжительности жизни - то, что пожилые люди теперь дольше живут. Но это не так. Главным, огромным, стратегическим, меняющим на наших глазах все человечество следствием скачка продолжительности жизни является вовсе не то, что старость теперь дольше продолжается, а то, что она намного позже начинается. Для тех, кому сегодня 40, 50, 55 лет, старость начнется только лет в 75-80. То есть на добрых 25 лет - четверть века! – позже, чем для поколения наших родителей. Еще совсем недавно в человеческой жизни было лишь 3 основных периода: молодость, зрелость, старость. Теперь «зрелость» случается в 50 и отмечает собой начало абсолютно нового, попросту не существовавшего раньше этапа в человеческой жизни».

[12] https://spektrnews.in.ua/news/nemnogo-faktov-iz-mira-genetiki---evgeniy-levitov/41137

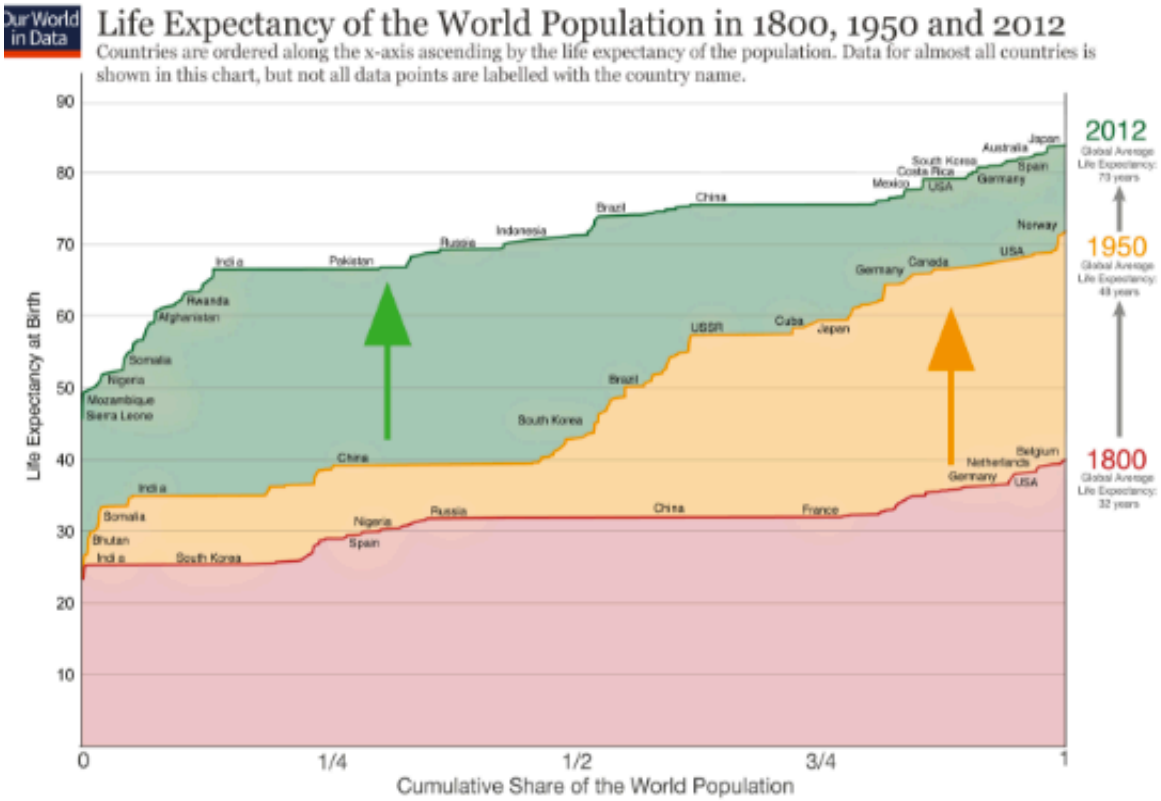


Рис. 19. Ожидаемая продолжительность жизни населения Земли в разные исторические периоды.

Что мы знаем о нем?

1. Он продолжается 25 лет – с 50 примерно до 75.

2. В отличие от прежних представлений, физические и интеллектуальные возможности человека в этот период при правильном подходе не снижаются и остаются, по крайней мере, не хуже, а в некоторых случаях и лучше, чем в молодости.

3. Потенциально это лучший, самый качественный период в человеческой жизни, поскольку совмещает в себе здоровье, силы и жизненный опыт. «Если бы молодость знала, если бы старость могла» – это больше не про нас. По всем статистическим данным последних лет, самое счастливое время в жизни, ее пик может наступить теперь примерно в 65 лет.

4. Те, кому сегодня 55-65 лет, проживают этот период первыми в истории человечества. Раньше его просто не было, поскольку люди намного раньше старели.

5. В ближайшие несколько десятилетий люди возраста 50-75 станут самой массовой возрастной группой на планете.

По всей статистике для тех, кому сегодня 50-55 или около того, старость начнется не раньше 80 лет. Это конечно, очень, очень приятно. Нам просто взяли и подарили аж 25 лет (!) дополнительной активной и насыщенной жизни. После 50 лет в жизни наступает замечательный момент, когда есть время, здоровье, силы, свобода от социальных обязательств, опыт, и до начала старости, по современным меркам, еще четверть века! Если вам за 50, то для вас сегодня возможно абсолютно все: новые увлечения, новые радости и впечатления, новая карьера, новая любовь, новые путешествия. Причем качество этих жизненных впечатлений намного превышает все, что было доступно в зеленой, неумелой юности или обремененной обязательствами зрелости.

Не теряйте этого времени зря. Потом будете очень жалеть!

Но не портите себе сами жизнь. Еще в 1932 году было опубликовано исследование одной страховой компании о продолжительности жизни большой группы людей за 10 лет.

Оказалось, что у лиц в возрасте от 50 до 59 лет, вес которых на 15-20% превышал норму, показатель смертности был на 17% выше, чем в среднем по популяции. Если превышение веса было 25-34%, показатель смертности был на 41% выше! А смертность тучных от 20 до 29 лет на 80% выше, чем в среднем. Сейчас вы таких данных не найдете – это не корректно, пухляки могут обидеться.

Ну, и еще раз надо подчеркнуть, что негативные эмоции, некомпенсированный стресс — это один из главных провокаторов сердечно-сосудистых заболеваний – основной причины смерти. Так что не бойтесь холестерина, ешьте сало и жирное мясо, радуйтесь жизни и улыбайтесь. Еще один важный фактор – злые, раздражительные люди долго не живут, как и воры, насильники, убийцы. Разве что на тюремной койке при пожизненном сроке – назло государству!

13 действенных способов продлить жизнь (рекомендации Университета Женевы):

1. **Ставьте перед мозгом нетривиальные задачи.**
2. **Ешьте помидоры.**
3. **Избавьтесь от будильника.**
4. **Игнорируйте общественное мнение.**
5. **Заведите домашнего питомца.**
6. **Полюбите шоколад.**
7. **Обретите веру.**
8. **Изучайте язык, учитесь играть на музыкальном инструменте.**
9. **Слушайте классическую музыку.**
10. **Дружите с солнцем.**
11. **Танцуйте!**
12. **Смейтесь почаще.**

Опасности современной жизни

Смерть к нам приходит в черном и с косой.
А к мухам - в трусах, майке и с газетой.
Народное творчество

Принято ругать условия, в которых мы живем. Это, конечно, справедливо, но не ново. Цивилизованные люди редко жили в хороших условиях. Естественно, каким-то цивилизациям удавалось создавать хорошую среду для своего высшего класса. Прежде всего, приходит на ум Римская цивилизация. Виадуки, несущие чистую воду с горных родников, общественные термы и ванны в каждом доме, канализация в городах, дороги, сохранившиеся до наших дней. Все это, конечно, было, но такими условиями могла наслаждаться горстка аристократов, а большинство населения, не говоря уж о рабах, прозябали в мрачных сырых лачугах.

Дальше – хуже. Средневековые города – это помои на улицах, смрад и грязь, ночные горшки выливаются из окон, люди моются дважды в жизни – в крестильной купели и на смертном одре. Считалось, что мыться вредно для здоровья. Одежду носят годами, а парадное облачение передают по наследству. Да и в одежде важен прежде всего ее внешний вид. Такая нужная деталь туалета, как трусики, появилась, по слухам, только в конце XVIII века, да и то, в слоях высшего общества. Широкое распространение они получили только к концу XIX-го века (трудно даже представить, как же обходилась прекрасная часть человечества в течение тысячелетий…). Неудивительно, что продолжительность жизни редко переваливала за 40 лет. А в 60 человек считался глубоким старцем. В деревнях – постоянная угроза грабежей, войн, голода. Так что хорошо, что при показе исторических сериалов не используют систему 3D запахов. Вряд ли кто из современных людей это бы выдержал.

Мы уже привыкли к ванным, теплым туалетам и отоплению. Хотя все это появилось тоже относительно недавно. Один из авторов этой книги родился в центре Ленинграда, на Пушкинской улице, и все детство прожил в коммунальной квартире без ванны и с печным отоплением. Новые времена позволили забыть о многих прежних неприятностях, но и принесли новые. Прежде всего – это загрязнение воздуха. Тысячи машин отравляют город своими выхлопами, свой вклад вносят трубы котельных и заводов, не говоря уже о периодических техногенных катастрофах, выбрасывающих тысячи тонн пыли в верхние слои атмосферы, откуда она разносится по всей планете. Если когда-то в древнеиндийском трактате по Аюрведе было написано, что лучшая вода, — это та, которая падает с небес, то теперь попадать под дождь может быть опасно для жизни. Кто его знает, с какого химзавода прилетела эта милая тучка…

С загрязнениями непосредственно связан уровень отрицательных ионов в воздухе. Хорошо дышится в горах, на море, в сосновом лесу. Воздух там богат отрицательными кислородными комплексами. Как показал наш великий ученый Александр Чижевский (1897-1964) без этих отрицательно заряженных молекул жизнь чахнет. Можно, конечно, жить, но плохо и недолго. Загрязнения прежде всего захватываются именно этими заряженными молекулярными комплексами. Если кто пользовался люстрой Чижевского, наверное, замечали, что через пару месяцев потолок покрывается слоем грязи. Любые электрические приборы способствуют образованию в воздухе положительных ионов, которые не способствуют здоровью.

Еще одна проблема во многих российских квартирах – сухость воздуха. Для нормальной жизни влажность должна быть на уровне 40-50%. При современных

герметичных окнах, особенно при паровом отоплении зимой, влажность в квартире может падать до 10%, что плохо не только для дорогой мебели и картин, но и для нашего с вами здоровья. Сухость слизистых, раздражение глаз, бронхов, плохой сон – только некоторые следствия такого положения. Использование кондиционеров в жаркое время года только усугубляет эту проблему, потому что они подают сухой воздух, и мало кто следит за чистотой фильтров.

Вообще при обследовании современных квартир и домов мы часто сталкиваемся с проблемой отсутствия правильно организованной вентиляции. Если в гостиной тянет запахами из кухни (согласитесь, они не всегда бывают соблазнительными), значит, у вас в доме плохо организована циркуляция воздуха. Еще хуже, когда в квартире много синтетики. Синтетические паласы, ковры, обои, мебель постоянно выделяют вредные для жизни газы. Все уверения производителей, что они «абсолютно безвредны для здоровья, даже для младенцев» – это обман, основанный на хитро организованных тестах. Вспомните страшные случаи гибели людей от удушья при пожарах. Все это за счет горящей синтетики. Но и без горения она газит постоянно. Где-то больше, где-то меньше. Тут уж как вам повезет. Но в любом случае, это не аромат цветущего апельсина. И не духи любимой женщины. Это – ядовитое дыхание современной цивилизации, отрыгивающей запах своих отходов.

Так и получается, - окна закупорены, на кухне жарят рыбу, на полу синтетический ковер, телевизор и компьютер наполняют воздух вредными ионами, - и мы удивляемся, чего это ребенок все время болеет?

Другая опасность – это вода, которую мы пьем. С древних времен было известно, что плохая вода вызывает массу заболеваний. «Не пей, Ванечка, из лужицы, козленочком станешь». Попил, и действительно стал козлом. Что и в наше время нередко происходит. Даже если предположить, что государственная система водоочистки работает идеально, все равно в воду сыплют хлорку. Ничего лучшего для дешевой дезинфекции пока не придумали. Хлорка – страшный яд, а уж если хлорированную воду прокипятить, растворенные соли превращаются в убийственные соединения, медленно накапливающиеся в печени. В бассейнах зачастую от хлорки глаза щиплет. Другая проблема – минеральный состав воды и уровень загрязнений. Не так много осталось в мире чистых источников питьевой воды. Промышленность прилагает все усилия, чтобы с ними окончательно покончить. Сбрасывание отходов в воду, крушения танкеров, катастрофы с подводными нефтяными скважинами – обо всем этом можно регулярно прочитать в газетах. А сколько случаев не доходят до газетных страниц… В цивилизованных странах приняты жесткие финансовые меры по охране природных вод. Штраф за сброс отходов может разорить небольшое предприятие. Результат не замедлил сказаться: если в 60-х годах прошлого века в Рейне нельзя было купаться, то сейчас из нее можно пить (конечно, лучше речную воду пропустить через фильтр, чтобы не заглотить массу обитающей в ней живности). У нас в стране до этого еще далеко, Байкальский ЦБК закрыли только недавно, и рядом с ним все еще находятся большие хранилища ядовитых отходов. Да и система трубопроводов в большинстве городов оставляет желать лучшего. Иногда откроешь кран, а оттуда течет нечто бурое, хотя и жидкое. Не говоря уже о том, что добыча нефти основана на закачивании в подземные пласты воды, откуда она вытесняет нефть. Естественно, сама вода от этого чище не становится.

Минеральный состав воды сильно зависит от местности. Кое-где через пару недель новый чайник покрывается слоем накипи, в Питере этой проблемы не существует. Но, как оказалось, ничего хорошего в этом тоже нет. Вода с бикарбонатами, источниками этой самой накипи, оказалась самой полезной для здоровья. Это из последних научных исследований, хотя, как мы знаем, подобные заключения нередко кардинально меняются. В любом случае, есть нормы содержания в воде определенных веществ, и не мешает проверить свою воду в санэпидстанции. Например, известно, что в Московской воде повышенное содержание железа, особенно в северных районах. А уж если вы берете воду из природных источников – родников или колодцев, такую воду надо проверить

обязательно, особенно весной. Кто знает, из каких свалок туда может просочиться ядовитый ручеек…

Вообще, мусор – это большая проблема этапа развития нашей цивилизации. Любая цивилизация характеризуется уровнем производимого ею мусора. Для археологов нет ничего милее, чем покопаться в древней помойке. Мы достигли наивысшего мастерства в производстве мусора, прежде всего, благодаря химической промышленности. Она научилась производить полимеры, не разрушающиеся в течение тысячелетий. И запустила их в производство бутылок и упаковок. Вот и получается – плывешь по морю в далекой экзотической стране, а вокруг торжественно проплывают куски пакетов и бутылок со всех концов мира. Так что бросать в море бутылки с записочками, как было принято в приключенческих романах, теперь бессмысленно – очередной кусок мусора. А уж по берегам наших с вами родных озер иногда пройти бывает стыдно: погуляли, выпили, рыбку половили, и весь свой мусор ровным слоем раскидали по берегу. Как будто никогда сюда не возвратимся. Фашисты экологические. И весь этот мусор к нам же потом и возвращается – через воздух, через воду, через рыб и животных, которые его по дурости проглотят. Вроде все это понимают, но меры никто не принимает, при том, что это несложно. Мы были на Филиппинах, и на некоторых островах уже запрещено использовать пластиковые пакеты. Даже на рынке вам все дают в бумажных пакетах. Но в богатых странах прибыль корпораций важнее здоровья населения.

Недавно начался новый этап глобального мусорообразования: мы стали загаживать окружающее космическое пространство. Последствия уже сказываются. Несколько лет назад неожиданно прекратил свою работу новый спутник связи «Экспресс-АМ11», в связи с чем в восточных регионах России прервалась телевизионная трансляция и начались серьезные перебои в работе интернета. По заключению экспертной комиссии, авария была вызвана «внешним воздействием какого-то постороннего объекта». Скорее всего, этим загадочным «нечто» стал космический мусор, хаотично вращающийся по орбите Земли. Пилотам МКС несколько раз в год приходится менять траекторию движения, чтобы увернуться от крупных обломков, летающих в космосе. И это только начало космической эры…

Наконец, последнее достижение массовой цивилизации: электромагнитные поля и излучения. Фактор окружающей среды, которого не было еще 20 лет назад. Кто бы мог тогда предположить, что, гуляя по джунглям Венесуэлы, можно будет обсуждать дела с партнерами, которые и не подозревают, где вы находитесь. Глобальная телесистема изменила лицо нашей цивилизации. Мы все теперь фигурально связаны друг с другом. Можем общаться, не обращая внимания на время и расстояние. Мир стал прозрачен. По вашему индивидуальному телефонному номеру можно в любой момент определить, где вы находитесь, и даже послушать, о чем вы болтаете с приятельницей. Телевизор в айфоне уже никого не удивляет, а в часах он не прижился, только потому что экран слишком маленький. Отказаться от всего этого уже будет невозможно. Но, похоже, и даром это не пройдет. Я имею ввиду не расходы на связь и Интернет, а влияние на наше здоровье. Все больше появляется данных, что электромагнитные поля влияют на здоровье, хотя, этот вопрос очень сложно исследовать.

Электричество всегда было рядом с человеком, и всегда это была страшная сила, несущая кару богов в виде молнии и грома небесного. Только недавно люди научились укрощать эту страшную силу и загонять ее в электрические розетки. Но даже прирученный зверь периодически показывает зубы, и тысячи людей стали жертвами случайного касания проводов или тщательно сконструированного «электрического стула». Но только недавно обратили внимание на еще одну опасную сторону электричества – влияние электромагнитных полей.

В конце XX века человечество перешло на новый уровень – Интернета и мобильных телефонов. Мы живем в этом поле, оно невидимо, неосязаемо, оно практически не имеет

преград, и мы находимся под влиянием этого фактора 24 часа, 7 дней в неделю. Вы идете в лес, вы уезжаете в горы, и это поле вокруг вас. Естественно, мы уже не можем жить без Интернета и телефонов. Во всем мире люди не представляют, как они раньше обходились без возможности нажать кнопку и услышать голос любимого человека или узнать расписание самолетов. В самых удаленных уголках планеты человек может ходить босиком, но в кармане у него будет мобильный телефон.

Об отрицательном влиянии на человека электромагнитных полей ученые знали давно. Но их знания ограничивались только влиянием мощных полей, излучаемых линиями электропередач, электрическим транспортом, мощными радиоустановками и т.п. Поэтому, защита населения в развитых странах могла обеспечиваться за счет соблюдения соответствующих санитарных норм и правил, где указывались минимально допустимые расстояния от жилых построек до стационарных излучающих объектов, как, например, линий электропередач. При этом в Советском Союзе эти нормы были гораздо более жесткими, чем в Западных странах. У нас запрещено домостроительство и хозяйственная деятельность поблизости от высоковольтных линий электропередач, в то время как в большинстве стран такие ограничения отсутствуют. Высокочастотные антенны телефонных компаний плотной сетью охватывают поверхность Земли, и никто не заботится, как они могут повлиять на состояние здоровья.

Однажды мне позвонил приятель, работающий в одном из Московских Министерств. Он рассказал, что в последнее время многие его сотрудники стали жаловаться на плохое самочувствие и головные боли, и попросил приехать. Оказавшись в Москве, я пришел к ним в Министерство и провел измерения. Электромагнитный фон оказался в сотни раз выше нормы. Через час я тоже начал чувствовать тяжесть в висках, которая прошла, как только мы покинули здание. Как оказалось, как раз под окном кабинета был недавно проведен мощный высокочастотный кабель. Естественно, никто даже не задумался, как это может сказаться на здоровье людей.

Однако многочисленные исследования ученых в различных странах (Россия, Германия, США, Швейцария и др.) показали, что не только мощные кабели и антенны несут опасность для человека.

Было установлено, что слабые электромагнитные поля (ЭМП), мощность которых измеряется долями Ватт, в ряде случаев не менее опасны, чем излучения большой мощности. Ученые объясняют это тем, что интенсивность слабых электромагнитных полей соизмерима с интенсивностью излучений самого человеческого организма, его внутренней энергетики, которая формируется в результате функционирования всех систем и органов, включая клеточный уровень.

Многочисленные исследования в области биологического действия электромагнитных полей (ЭМП) позволили определить, что наиболее чувствительными системами организма человека являются: нервная, иммунная, эндокринная и половая. Биологический эффект ЭМП в условиях длительного многолетнего воздействия может привести к развитию отдаленных последствий, включая дегенеративные процессы центральной нервной системы, рак крови (лейкозы), опухоли мозга, гормональные заболевания и др.

Особую опасность ЭМП представляют для детей и беременных (и эмбриона), так как еще не сформировавшийся детский организм обладает повышенной чувствительностью к воздействию таких полей. Весьма чувствительными к действию ЭМП являются также люди с заболеваниями центральной нервной, гормональной, сердечно-сосудистой системы, аллергики и люди с ослабленным иммунитетом.

Человек, являясь частью биосферы, подчиняется ее законам и ведет себя в соответствии с ее ритмами. Поэтому для обеспечения биологической безопасности и комфорта человеку просто необходимо беспокоиться о защите от вредных воздействий.

Исследования, проведенные специалистами разных стран за последние годы, выявили еще одну опасность, а именно - наличие в жилых помещениях, офисах и других местах, в которых люди проводят много времени, источников переменного магнитного излучения (поля), которое в несколько раз (а то и на порядок) превышает условный предел безопасности. Источниками опасных электромагнитных полей являются многие приборы, использующие электрическую энергию.

Тема о вреде мобильных телефонов уверенно занимает второе место после вреда курения по количеству дискуссий о влиянии на здоровье человека. Нужно заметить, что сегодня мнение врачей, различных исследовательских групп и компаний, предоставляющих услуги мобильной связи, кардинально разделились, что неудивительно. Одни выполняют свою работу, а другие - защищают свой бизнес.

В 2003 году британские специалисты провели исследования 6 тыс. случаев рака мозга и тысячу заболеваний слуховых нервов и рака слюнных желез у людей, которые довольно длительное время пользовались мобильными телефонами. Уже на первых этапах работы специалисты выступили с призывом запретить пользоваться мобильными телефонами детям, чей организм (в первую очередь мозг) наиболее уязвим для различных заболеваний, в том числе раковых. Более того, медики утверждают: излучение, исходящее от мобильных телефонов, способно вызывать биологические мутации, что может привести к непредсказуемым последствиям.

Речь уже идет не о каком-то там банальном «перегреве» тканей, а о возможных эпигенетических изменениях, вызванных ЭМИ мобильных телефонов. По крайней мере, к такому выводу пришли ученые, работавшие четыре года над проектом Reflex (проект финансируется Европейским союзом). Ученые констатировали, что электромагнитное излучение повреждает ДНК.

Все чаще приходят сведения о людях, страдающих от «электромагнитной аллергии». Даже после небольшого времени общения с компьютером они испытывают все неприятные аллергические симптомы: резь в глазах, насморк, покраснение кожи. Но даже при отсутствии столь выраженной реакции электромагнитные поля могут приводить к неприятным последствиям, таким как:

- плохой сон и утренняя слабость;
- головные боли;
- потеря аппетита и ухудшение пищеварения;
- плохое настроение и депрессия.

Естественно, подобные симптомы развиваются не у всех людей, к счастью, они достаточно редки, и во многом зависят от параметров среды обитания. Очень сложно отследить зависимость негативных симптомов именно от электромагнитных полей, к тому же воздействие имеет кумулятивный характер, оно накапливается постепенно и может проявиться, когда организм ослаблен от стресса или заболевания. Опубликовано множество данных, доказывающих негативные эффекты электромагнитных полей, и едва ли не большее количество исследований, доказывающих их безопасность. Истина оказалась посередине: есть люди, совершенно невосприимчивые к воздействию электромагнитных полей, в то время как для других это приводит к развитию электромагнитной аллергии со всеми вытекающими последствиями. Естественно, это зависит от интенсивности поля – если у вас на крыше установлена мощная антенна, рано или поздно она окажет свое влияние.

Не вызывает сомнения, что наиболее опасными для здоровья оказываются СВЧ излучения, как раз те, которые используются в микроволновой печи (или СВЧ-печи). Рабочая частота СВЧ-излучения микроволновых печей составляет 2,45 ГГц. Современные микроволновые печи оборудованы достаточно совершенной защитой, которая не дает электромагнитному полю вырываться за пределы рабочего объема. Вместе с тем, часть электромагнитного поля, предназначенного для приготовления пищи, проникает наружу, И это уже опасно для здоровья. Особенно интенсивны утечки излучения, как правило, в

районе правого нижнего угла дверцы. Также есть данные, что при нагреве продуктов в СВЧ печи в них образуются свободные радикалы, крайне опасные для здоровья. Конечно, если вы погреете кашу на работе или раз в день сделаете горячий бутерброд, это вряд ли скажется на состоянии здоровья. В то же время мы не имеем представления, какие промышленные и военные устройства находятся вблизи нашего дома или нашей дачи, поэтому не редки случаи, когда измерения показывают высокий уровень электромагнитных полей, небезопасный для здоровья. Проводимые нами замеры напряженности электромагнитных полей по СВЧ-составляющей неоднократно фиксировали, что значения плотности потока энергии в квартирах ряда районов Москвы и Петербурга значительно превышали предельно допустимые нормы, установленные для производственных условий.

Во второй части мы обсудим, что с этим можно делать, а пока давайте поговорим об очень актуальной теме - о вирусах и бактериях.

Проклятие города обезьяньего Бога и мировая пандемия

И потом оставь селенье!
Уходи куда-нибудь,
Где б ты мог души мученье
Усладить и отдохнуть.
И когда зараза минет,
Посети мой бедный прах;
А Эдмонда не покинет
Дженни даже в небесах!
А.С. Пушкин. Пир во время чумы

После завоевание империи Инков и Майя в Южной Америке всегда существовали легенды о древних городах, затерянных в джунглях. Многие экспедиции отправлялись на их поиски, и лишь немногим участникам удалось вернуться обратно. Но в 21 веке найти затерянный город помогла современная технология. Группа американских археологов использовала самую современную лидарную лазерную технику: на маленьком самолете они облетали большой участок джунглей в долине гор Москитии в Гондурасе, сканируя джунгли при помощи лазерных импульсов. Это позволило обнаружить древний город и построить его трехмерную карту. После чего при поддержке правительства Гондураса была организована экспедиция, чтобы исследовать город на месте. В 2015 году в долине приземлился вертолет с группой учёных и тремя Британскими спецами по ведению боевых действий в джунглях, чья работа заключалась в том, чтобы охранять жизнь археологов – не от ягуаров, а от бандитов, бродящих по джунглям. В течении двух недель археологи пробивали тропинки в джунглях, каждый день открывая все новые руины древнего города. Урчащие ягуары бродили рядом с палатками каждую ночь наряду с другими зверями, каждый день ученые сталкивались со смертельными змеями. Фишер, главный археолог экспедиции, профессор антропологии университета Колорадо, в конечном счёте открыл около 5 сотен скульптур и фрагментов на относительно небольшой территории. Объекты были оставлены в то же время, когда люди покинули город. Большинство артефактов были ритуально разбиты - общая практика для предметов культуры северной и южной Америки, с целью освободить их душу. Все эти статуи представлялись надгробием не одного человека, но целого города. Это история увлекательно рассказана в книге «Потерянный Город Обезьяньего Бога» американского журналиста Дугласа Престона, который принимал участие в экспедициях археологов.

Но рассказ об этом удивительном открытии составляет только половину книги. Вторая половина – это рассказ о тяжёлой болезни, постигшей всех участников экспедиции. Через несколько месяцев после возвращения на родину все они почувствовали сильные недомогания, головную боль, ломоту в суставах. С каждым днём симптомы усиливались, и врачи не могли определить причину заболевания. Один из врачей посоветовал Престону найти в Нью-Йорке врача, который занимается редкими тропическими болезнями. Оказалось, что все они были поражены редким тропическим вирусом. В джунглях самыми страшными были не ягуары и змеи, а комары. Они тучами кружились над влажными зарослями, и никакие репелленты не могли предохранить от их укусов. Специальное лечение в Нью-Йоркской клинике заняло несколько месяцев, но избавиться от всех симптомов заболевания так и не удалось.

Эта неприятная история характеризует ту опасность, с которой каждый из нас сталкивается в повседневной жизни. Мир принадлежит не нам с вами, не растениям и

животным, а микроорганизмам, бактериям и вирусам. Бактерии, грибы и вирусы составляют более 95% разнообразия жизни на планете. Они могут жить практически в любых условиях: в вечной мерзлоте, в источниках на дне океанов под гигантским давлением и в безумной концентрации соли в Мертвом море в Израиле. Интересной иллюстрацией этого служит Космическая история.

В 1997 году на борту космической станции «Мир» произошло чрезвычайное происшествие: отказал блок управления прибора связи с Землей. Так как приборы в космосе обычно резервируются, связь удалось наладить через запасную систему. Однако причины поломки оставались неизвестны до тех пор, пока неисправный прибор не был доставлен на Землю. После вскрытия прибора в Институте медико-биологических проблем (ИМБП) РАН, оказалось, что он вышел из строя из-за размножения плесневых грибов на изоляции проводов: она была практически разрушена, а на проводах наблюдались многочисленные наросты синего цвета (предположительно, окислы меди), из-за которых и произошло замыкание. Ситуация была тем более опасной, что плесневые грибы размножались на станции «Мир» не только на одном этом приборе: космонавты отмечали, что на станции ощутимо пахнет гнилыми яблоками. Причина была той же – плесневые грибы. Плесень постепенно разрушает пластиковые детали, а выделяемые при этом ферменты и дают запах гнилых яблок. Естественно, если такие агрессивные грибы начнут размножаться на Земле, это может создать существенную угрозу для всей нашей цивилизации. Однако оказалось, что, когда идти грибы попали в земную атмосферу, они утратили свою агрессивность и вернулись к земной жизни. Вот вам пример приспособляемости микроорганизмов.

На станцию «Мир» были доставлены два модуля «Поток», воздействующие на микроорганизмы в воздухе слабыми импульсами электрического тока, пробивающими отверстия в клеточных стенках, и клетка гибнет. Благодаря работе «Потоков» концентрация плесневых грибов в воздухе сейчас ниже санитарных норм. Но если воздух удалось сделать чистым, то, к сожалению, полностью очистить стенки станции было невозможно. Уборка с помощью пылесоса и салфеток, смоченных в перекиси водорода, тоже оказалась недостаточно эффективна.

Бактерии и грибы могут накапливаться в укромных местах, например, под пластиковыми крышками или стенными панелями. Внешние алюминиевые стенки станции подвергаются большим перепадам температур, а изнутри станцию непрерывно кондиционируют – от этого в зазоре между внутренним и внешним слоями обшивки периодически выпадает конденсат, откуда и черпают влагу микроорганизм. В таких местах их концентрация, как правило, особенно высока – с соответствующими последствиями. Эта плесень была одной из причин решения о прекращении работы и затопление станции.

Биологическую угрозу учли при проектировании международной космической станции МКС. Но в 2001 году на МКС сложилась другая чрезвычайная ситуация. На борту станции находился российский противопожарный датчик, регистрирующий количество микрочастиц в проходящем через него воздухе. Из-за разрастания микроорганизмов вокруг регистрирующей иглы датчика он начал подавать ложные сигналы о пожаре, чем серьезно нервировал экипаж.

И в этом случае лишь возврат датчика на Землю позволил установить причину неисправности. Стоит отметить, что последствия подобных сбоев были бы куда серьезнее, если бы они затронули системы кондиционирования или регенерации кислорода: ни те, ни другие на борту МКС не имеют полноценного резервирования.

Разумеется, с тех пор системы связи и датчик противопожарной безопасности на станции усовершенствовали так, чтобы их биообрастание было затруднено. Но пластиковая изоляция проводов по-прежнему привлекательна для бактерий, и в любой момент их размножение может затронуть еще какой-нибудь прибор. Вот почему так важно контролировать число микроорганизмов на станции и держать его в рамках разумного.

Любопытным оказался состав образцов, доставленных с МКС в рамках исследования 2019 года.

Методом культивации удалось выявить 133 вида бактерий и 81 вид грибов. Наиболее распространены стафилококки (26% всех видов), род *Pantoea* (23%, это энтеробактерии, в том числе оппортунистические патогены) и *Bacillus* (11%). Лидером среди видов стал золотистый стафилококк – к нему относятся 10% от всех найденных бактерий. Можно уверенно говорить об обнаружении кишечной палочки – условного патогена.

Ясно, что пока космонавты здоровы, им ничего особенно не угрожает. А вот в случае, если кому-то из них понадобится операция или прием иммуноподавляющих лекарств, ситуация может заметно осложниться. Как и при любой эпидемической ситуации, будь то грипп или коронавирус.

Несколько неожиданным стало то, что видовой состав **микробиома** МКС оказался очень непохож на другие среды, которые, по логике, должны быть близки к «космическим».

Ни в «чистых комнатах» NASA (где проводится сборка космического оборудования), ни в помещениях, где ведутся эксперименты по длительным полетам на Марс и Луну, такого микробиома, как на МКС, не выявлено. Там не просто найдено намного меньше бактерий и грибов, но и выявлены иные доминирующие виды.

Зато микробиом МКС очень похож на тот, что встречается в большинстве земных зданий, регулярно посещаемых людьми, – фитнесс-центрах, офисах, больницах. И земные здания, и МКС внутри населяют примерно те же бактерии и грибы, что встречаются на коже животных и человека. Типичный пример – стафилококки, обычные обитатели нашей кожи и части верхних дыхательных путей. Иными словами, микробиом орбитальной станции, вероятно, в основном попал на нее с кожи членов экипажа, а не из каких-то иных источников.

В природе микроорганизмы образуют сложное сообщество. Члены сообщества зависят друг от друга, помогают друг другу, иногда пытаются расправиться с конкурентами - всё как у людей. Без них наша жизнь была бы принципиально невозможна. Тело человека состоит примерно из триллиона клеток. И при этом внутри нашего организма живёт в десятки раз большее количество клеток бактерий. В основном они обитают в кишечнике и фактически образуют единый огромный орган – **микробиом**. Это самый большой по весу орган человека, больше, чем печень или мозг. Кишечные бактерии вырабатывают ряд витаминов и аминокислот, необходимых для жизни. Они вносят большой вклад в работу иммунной системы, вырабатывают важные противовоспалительные соединения, но при этом многие болезни, такие как диабет, аутоиммунные заболевания, даже шизофрения, могут быть вызваны патологическими изменениями в составе микробиома.

Помимо собственных бактерий мы регулярно вдыхаем и съедаем большое количество посторонних, часть из них болезнетворных. Большую часть из них наша иммунная система успешно уничтожает, ну иногда ей не удается справиться, и мы заболеваем. Ученые из Национальной лаборатории имени Лоуренса в Беркли обнаружили, что в образце воздуха, взятом в штате Техас, содержатся по меньшей мере 1800 различных видов бактерий. Среди них были микробы с лугов, водоочистительных станций, горячих источников, человеческих десен, а также на удивление много бактерий, живущих в старой краске. Некоторые из обнаруженных в воздухе микробов преодолели огромное расстояние: пыль из пустыни Китая летит через Тихий океан в Северную Америку и далее в Европу, огибая весь земной шар. Пылевые облака приносят бактерии и вирусы из почв, над которыми они образовались, они улетучиваются с дымом костров и с морским туманом. Сделайте вдох, и вы попробуете весь мир на вкус. Микробы не просто населяют воздух, они его создали, по крайней мере, тот, от которого мы зависим. Когда на земле зародилась жизнь, кислорода в атмосфере почти не было. Этот газ - побочный продукт фотосинтеза, цианобактерии «изобрели» его более 3 млрд лет назад. Они непосредственно отвечают за половину всего кислорода, выделяющегося на земле за год, косвенно влияют на получение большей части остального.

Внутри предков растений бактерии превратились в хлоропласты – фотосинтетические реакторы растительной клеток, производящий кислород.

Как бы тщательно вы ни мылись, на вашем теле нет ни одного клочка, который не был бы покрыт микроскопическими созданиями. Среди них - не только бактерии, но и вирусы, грибы и археи. Одна знакомая преподавательница биологии рассказала о замечательном уроке, который она проводит с учениками младших классов. Она приносит в класс чашки Петри с питательной средой и просит учеников приложить к этой субстанции пальцы. Потом они закрывают эти чашки крышками и оставляют стоять на подоконнике в классе. На следующий день она открывает крышки, и ребята видят колонии микроорганизмов, выросших на месте отпечатков их пальцев. После такого урока все дети начинают тщательно мыть руки.

Вирус – это отдельный домен биологической природы, «организм на грани живого». Термин возник от латинского слова virus, обозначающего яд. Вирус – это микроорганизм, являющийся захватчиком клеток всего живого.

Вирус не является клеткой, а представляет собой молекулу ДНК или РНК (рибонуклеиновой кислоты), упакованную в белковую оболочку – капсид. Размер вирусов составляет меньше одной сотой части средней бактерии. Число подробно изученных вирусов доходит до пяти тысяч, однако считается, что их реальное количество превышает миллион. Вирусы живут, как настоящие паразиты – они не способны размножаться сами по себе, поскольку не имеют клеточного строения. Они проникают в клетку живого организма или бактерию и заставляют органоиды (рибосомы) клетки синтезировать вирусные белки, из которых потом собираются множественные копии вируса. При выходе вирусов из клетки чаще всего происходит её гибель. Новые вирусы с большой скоростью захватывают другие клетки. Так вирус заставляет организм работать на себя. Так, собственно, и прогрессирует инфекция. Вирус либо разрушает клетку хозяина, либо провоцируют ответ иммунной системы, который проявляется такими симптомами, как чувство усталости, повышение температуры и даже тяжелое повреждение тканей.

Бывает, заболев ОРВИ или гриппом, люди спешат в аптеку за антибиотиком, не отдавая себе отчета в том, что вирусное заболевание им вылечить невозможно. Ведь антибиотик — лекарство, направленное на подавление болезнетворных бактерий, но никак не вирусов. От последних могут помочь только противовирусные препараты. Человечество постоянно жило под угрозой эпидемий. В средние века эпидемии холеры, чумы, дизентерии унесли миллионы жизней, превращая Европу в пустынный край на многие десятилетия. В начале XX века эпидемия «испанки» унесла 50 миллионов жизней - намного больше, чем погибло в первой мировой войне. Никто не знает, сколько миллионов коренных жителей Северной Америке и других стран, завоеванных европейцами, погибли от эпидемии, в основном от оспы. Власти раздавали жителям зараженные оспой одеяла, и хладнокровно наблюдали, как тысячи людей умирают в мучениях. Вакцинация помогла справиться с большинством из этих заболеваний, но тут на первый план вылез грипп.

Мировая пандемия – некоторые выводы

Ignori nulia est curation nulia.
Нельзя лечить неопознанную болезнь.
Medicus curat, natura sanat.
Врачи лечат, природа излечивает.
Римские высказывания.

Весной 1997 года у трехлетнего мальчика в Гонконге началась болезнь, по всем симптомам напоминавшая обычную простуду. Кашель и высокая температура не проходили шесть дней, из-за чего маленького пациента доставили в больницу королевы Елизаветы. Несмотря на интенсивную терапию, состояние мальчика только ухудшалось, и спасти его так и не удалось. Около месяца вирусологи анализировали образцы мокроты мальчика, пытаясь выяснить, что же послужило причиной скоропостижной смерти, но все тщетно. В итоге, китайские специалисты решили отправить биологический материал своим американским коллегам, которые сумели определить, что виновник — вирус гриппа H5N1, или птичьего гриппа. За тот год птичий грипп был диагностирован еще у 18 человек, шестеро из которых умерли.

В тот раз человечеству крупно повезло, поскольку вирус птичьего гриппа тогда не приобрел способности передаваться от человека к человеку. Но все могло быть иначе, если бы вирус H5N1 встретился с вирусом сезонного гриппа, например, в организме свиньи. В таких случаях, когда сразу несколько вирусов проникают в клетку, происходит их реассортация – обмен генетическим материалом, в результате чего возникают новые мутации вирусов.

Геном вирусов гриппа состоит из 8 отдельных сегментов РНК, которые собираются в вирионы в клетке-хозяине. Если клетка одновременно инфицируется двумя вирусами гриппа, то это уже 16 сегментов, которые могут собираться в разных комбинациях. Теоретически 2 вируса гриппа могут давать 256 различных комбинаций. Реассортация – один из основных механизмов появления пандемических вирусов. Яркий пример – вирус A(H1N1)pdm09, вызвавший пандемию в 2009 году. A(H1N1)pdm09 – продукт реассортации вирусов человека, свиньи и птиц в организме свиньи.

Новый коронавирус SARS-CoV-2 – это не первый коронавирус, с которым столкнулось человечество. О коронавирусах стало известно еще в середине 1960-х годов. В 2002 году коронавирус SARS-CoV стал причиной эпидемии тяжелого острого респираторного синдрома (ТОРС). Всего было зафиксировано 8437 случаев заболевания, из которых 813 закончились смертью заболевших. Спустя 10 лет стал бушевать другой коронавирус — MERS-CoV, вызвавший ближневосточный респираторный синдром (БВРС), смертность от которого составляет 35 процентов. Оба этих вируса попали к человеку от летучих мышей, для которых он совершенно не опасен. Но, в отличие от вируса птичьего гриппа, коронавирусы легко передаются от человека к человеку. Предыдущие коронавирусы удалось сравнительно быстро обуздать из-за высокой смертности и относительно быстрого развития симптомов. Как ни странно, но чем более смертоносен вирус, тем легче его локализовать. При новом коронавирусе в большинстве случаев инфекция проходит в легкой форме, что позволяет вирусу выигрывать время и распространяться дальше.

При вирусной инфекции организм хозяина запускает различные механизмы защиты. Помимо выработки антител, это запуск программы апоптоза клеток, продукции интерферона, и ряд других механизмов. Для того чтобы выжить в организме-хозяине, вирусы прибегают к трем основным стратегиям: «тайное присутствие» позволяет вирусу избежать немедленного распознавания иммунной системой; «саботаж» ведет к повреждению защитных механизмов иммунной системы; «эксплуатация» нацелена на

использование иммунной системы в своих целях. В настоящее время описаны некоторые молекулярные механизмы, посредством которых вирусы реализуют каждую из этих стратегий.

Полученные учеными сведения позволили руководителю международной группы ученых биологу Тревору Бэдфорду предположить, что переход вируса SARS-CoV-2 от летучей мыши к промежуточному хозяину состоялся 20-70 лет назад. Он объяснил, что все изменения, происходящие с вирусом, укладываются в логику естественной эволюции, обычной для вирусов.

Есть и другая точка зрения. Вирус первоначально был создан в американской лаборатории Университета Северной Каролины, статья об этом была опубликована в самом престижном научном журнале Nature в 2015 году[13]. Поняв, чем это может грозить, американское правительство утвердило мораторий на эксперименты с патогенными инфекциями человека. Исследования были перенесены в институт вирусологии китайской Академии наук в городе Ухане, благо, одним из активных участников исследований в Америке была китаянка Ши-Дзенг-Ли. Но потом то ли китайцы не уследили за пробирками или сотрудниками, то ли кто-то решил провести широкомасштабные испытания, но вирус вышел гулять за стены лаборатории. У многих Российских генетиков, с которыми мы беседовали, нет никаких сомнений, что Covid-19 – это искусственно созданный вирус. Уж больно необычно его строение. Не будем утверждать, что этот вирус был специально запущен в мир для тотального уменьшения пожилого населения, но такой вариант развития событий вполне возможен в современном мире.

Коронавирус поражает глубокие части дыхательных путей и легочных альвеол. Таким образом патология заболевания схожа с атипичной пневмонией (SARS), но фиброз и уплотнения в лёгких не настолько серьёзны. После двух лет развития пандемии методы терапии в основном ясны. В большинстве случаев после лечения человек возвращается к нормальной жизни. Как любой вирус, коронавирус прежде всего поражает людей с ослабленной иммунной системой, принимающих определённые препараты, и пожилых. Основная смертность от этого вируса во всех странах отмечена именно у пожилых людей[14]. Так что, если вы поддерживаете своё состояние здоровья, свой иммунный статус, у вас есть все шансы благополучно пережить и это очередное нашествие.

Насколько закономерно было останавливать всю общественную жизнь и обрекать людей на изоляцию? Вот что думает по этому поводу Профессор Игорь Алексеевич Гундаров — советский и российский врач, специалист в области эпидемиологии и медицинской статистики, демографии, философии; кандидат философских наук, доктор медицинских наук, профессор, главный научный сотрудник НИИ общественного здоровья и управления здравоохранением Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова, ранее — эксперт Государственной думы РФ.[15]

«Есть макромир (человечество), и есть микромир в виде популяции бактерий, кокков, вирусов, коронавирусов. Возникло понятие «биоты», обозначающее совокупность разных микроорганизмов, для которых мы — лишь хорошо унавоженная почва. В кишечнике каждого человека живет примерно два килограмма разных микроорганизмов, есть даже палочка столбняка. Между собой эти микробные «племена» находятся в разных отношениях, одни дружат, с другими воюют. Например, вирус гриппа и коронавирус между собой враждуют, и грипп от природы сильнее. Там, где много гриппа, мало коронавируса».

Не зная этого, медицина с 1996 года во всем мире стала делать широкомасштабные прививки против гриппа. Счет шел на миллионы привитых ежегодно. В результате нам

---

[13] Menahery V., et.al. A SARS-like cluster of circulating bat coronavirus shows potential for human emergence. Nature-medicine, November 2015.

[14] (по материалам https://nplus1.ru/material/2020/03/18/virus-evolution)

[15] http://sarmedinfo.ru/official/2020/06/02/my-to-vrachi-ponimaem-marazm-proiskhodyashchego-i-dusha-ot-etogo-bolit/?fbclid=IwAR34kzptVUkiXTQk-Xl2EhQmN5lO3H2SRvEtP1J_y2mURx3ZlRiVtdrojuc

удалось победить вирус гриппа. Если до прививок было по 4–7 миллионов обращений ежегодно, то к концу 2000-х годов количество сократилось до 10–50 тысяч. Грипп практически исчез. А смертность от ОРЗ выросла в два-три раза. На освободившуюся территорию ломанулись коронавирусы. Сначала — SARS, MERS, у которых летальность была 30–50 процентов. Сейчас их вытеснил, к счастью, SARS-CoVid. К счастью — потому что он малопатогенный, летальность составляет 2–3 процента. Академик Онищенко назвал этот вирус добрячком. Он вытеснил опасные коронавирусы и стал осваивать человеческое пространство, освободившееся после гриппа. Наблюдаемые сезонные вспышки — это как рык льва, заявляющего всем о своем господстве: «Я теперь здесь хозяин, это моя территория».

Отсюда вывод — нет нулевого пациента, и нет смысла заниматься тотальной изоляцией. Он среди нас — везде. Идет мирное сосуществование или здоровое коронавирусное носительство, которое временами обостряется до вспышек, если ослабляются иммунные способности населения, особенно осенью-весной. Тогда становятся объяснимыми «неожиданные» вспышки на отдаленных территориях, вроде без явных источников заражения. Например, американские авианосцы по полгода плавают без захода в порт, а при обследовании у 50 процентов команды — коронавирус. И они практически здоровы. С французским авианосцем «Шарль де Голь» — такая же история. В «Газпроме» на Ямале внезапно заболели сотни человек.

Благодаря повышенному вниманию к этой проблеме можно проанализировать ситуацию по официальным опубликованным данным. Сделаем это на примере России.

Ситуация в нашей стране с самого начала была намного лучше, чем во многих других странах (рис. 20). При этом, как мы видим из официальных данных, к весне 2021 года ситуация стала практически нормальной в большинстве стран мира. Кстати, интересное совпадение – пик заболевания в США пришелся как раз на период выборов, и это во многом и подкосило Трампа. И еще одно – в Китае уже больше года практически ровная линия ниже всех остальных. Опять случайность?

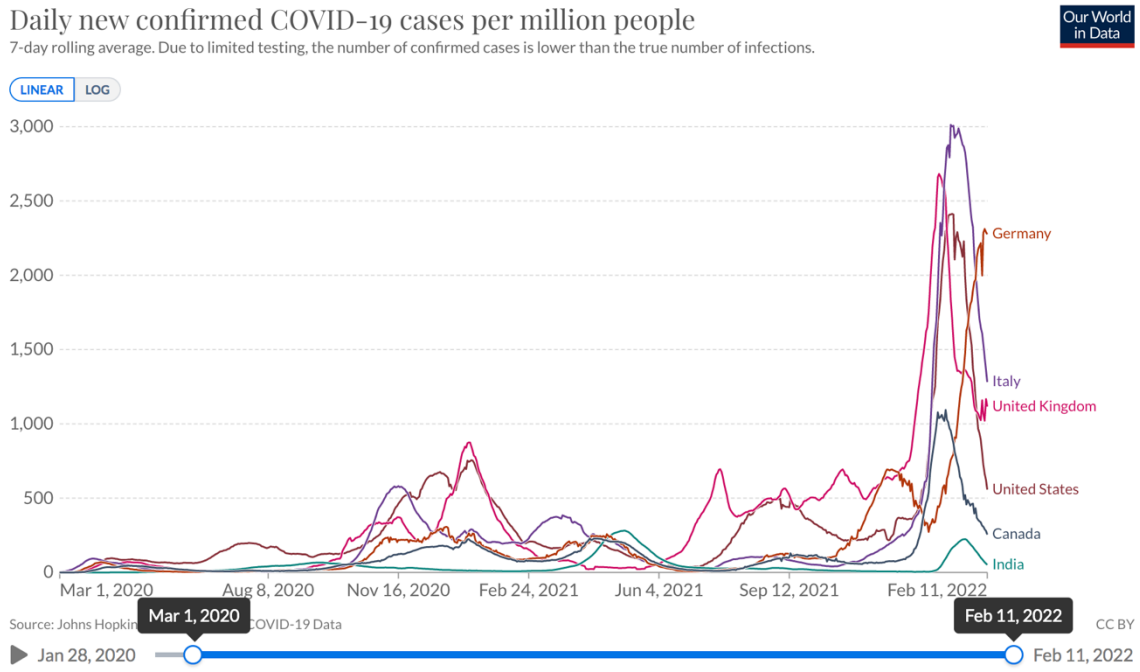


Рис.20. Динамика развития COVID-19 в разных странах[16].

[16] https://ourworldindata.org/coronavirus

На рис.21 эта динамика развития заболевания в России представлена более детально вместе с кривой смертности от COVID-19.

Рис.21. Динамика развития COVID-19 в России и кривая смертности[17]

Мы понимаем, что данные о заболевших достаточно приблизительны – много людей болели дома и не обращались к врачу, но статистика смертности отражает имеющуюся тенденцию. В разных регионах России эти цифры отличаются, и летальность находилась в пределах от 1,46% до 4,0%. Наибольшее количество заболевших в Москве, что и не удивительно, но летальность там была небольшая. В начале 2022 года количество заболевших растет, но смертность падает. Кто знает – быть может, это неопасный Омикрон, но вероятно, это еще связано с возможностью получить больничный по телефону. Позвонил – и гуляй неделю. У многих еще со 100% оплатой.

За прошедшие годы мировая медицина оправилась от первоначального шока и разработала адекватные методы лечения. Так что летальность от коронавируса резко снизилась (рис. 22).

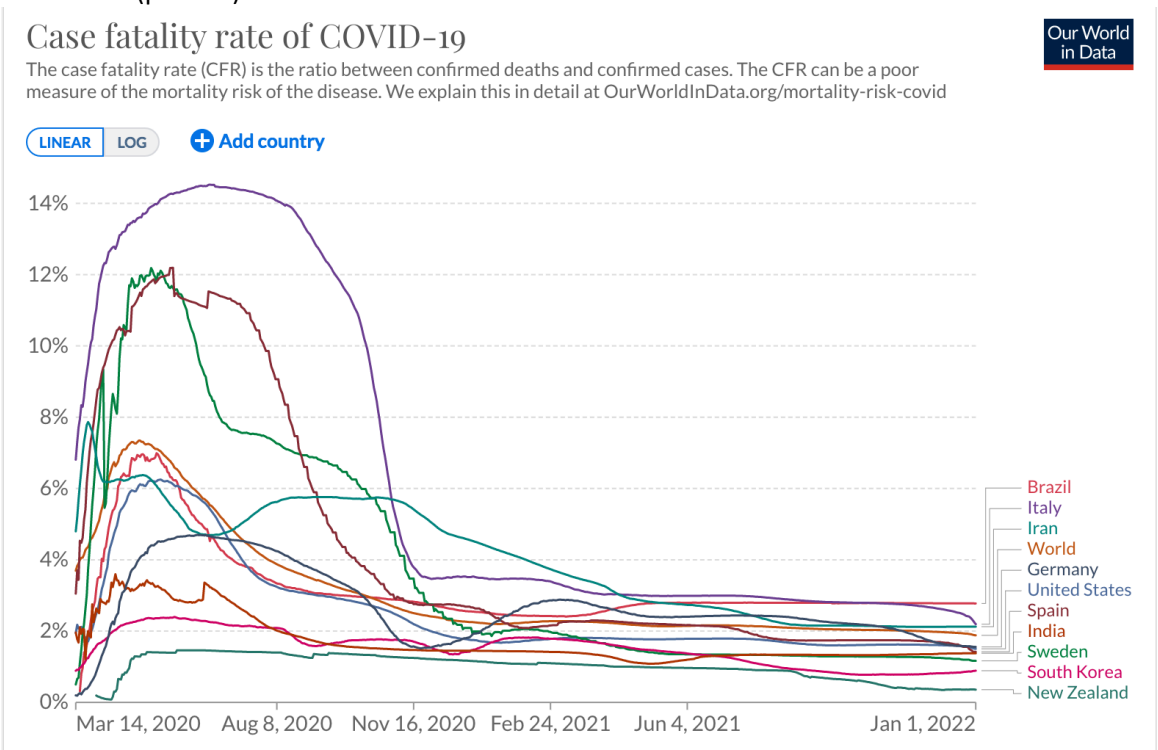


Рис.22. Статистика смертности от Короновируса.

[17] https://yandex.ru/covid19/stat

Статистика смерти от коронавируса подтверждает известный факт, что в основном страдают люди пожилые (Таблица 1), хотя болезнь не щадит и молодых. Уменьшение процентов в группах после 75 лет объясняется фактом, что люди этого возраста чаще остаются дома или на даче и имеют меньше контактов. У детей до 9 лет смертельных случаев практически не зарегистрировано, и этот факт еще требует серьезного осмысления. Принципиальной разницы между мужчинами и женщинами не наблюдается.

Таблица 1. Летальность от коронавируса в различных возрастных группах в 2020 году[18].

Возраст	0-25	25-44	45-54	55-64	65-74	75-84	85-99	Всего
Мужчины	0,1%	5,5%	9,6%	24,4%	31,9%	21,9%	6,5%	100%
Женщины	0,1%	4,3%	7,3%	22,3%	32,3%	24,0%	9,7%	100%

Важно отметить, что в России публичный транспорт не прекращал работу, хотя пассажиропотоки весной 2020 года существенно уменьшились, так как множество людей перешли на работу или учебу онлайн. С июля 2020 начали открываться театры и рестораны, люди стали свободно путешествовать по России, и все популярные места отдыха были переполнены, с сентября 2020 тысячи людей летали в Турцию, на Мальдивы, в Египет и ряд других стран. При этом, как мы видим из рис.21, это не привело к пику заболеваний. Волна заболевания в конце каждого года связана с обычным сезонным пиком инфекций. Как мы знаем, переболели многие, большинство без последствий, но это способствовало массовой иммунизации. А последний штамм вируса – Омикрон – это просто обычная гриппоподобная неприятность. И чем больше людей переболеет, тем лучше. Так что жизнь в России вошла в привычную колею.

В целом по разным странам, чем жестче режим, тем хуже результат. Большинство из нас — здоровые вирусоносители. По этому поводу академик Чучалин привел пример: они обследовали врачей одной из клиник, и выяснилось, что там 30 процентов зараженных COVID-19. Академик Николай Николаевич Филатов обоснованно говорит, что детям нужно общаться, пусть они вырабатывают иммунитет.

Естественно, возникает вопрос — почему одни заболевают, а другие остаются здоровыми? Это дело иммунитета и способностей организма противостоять агрессии. В свою очередь, иммунитет сильно зависит от психики. В состоянии страха, паники, тоски, безысходности иммунитет обнуляется. Своего рода психогенный СПИД. Все зависит от иммунитета, плюс от температуры воздуха: в ноябре – январе из-за похолодания иммунитет снижается.

Политики становятся психобиотеррористами. Нагнетая панику, они вызывают падение иммунитета, в результате чего идет взлет инфекционных заболеваний, злоупотребление алкоголем. Преступность выросла по Москве на 30–40 процентов.

А можно ли оценить, какой удар нанесла вся эта ситуация с остановкой деятельности тысяч предприятий, магазинов, ресторанов, театров и авиакомпаний по экономике страны и по уровню жизни населения? Сотни тысяч людей оказались без работы, многие бизнесы разорились, миллионы безработных выкинуты на улицу, и не потому, что это такие плохие капиталисты, а потому, что государство поставило их в такие условия. Рухнул туристский бизнес, который и так-то не приносил миллионы, и самый активный – летний сезон – оказался нулевым. Неизвестно, сколь долго будет восстанавливаться нормальная жизнь, но очевидно, что для многих она не вернется в прежнее русло. Так не надо ли было подумать об этом до объявления всеобщего карантина?

[18] https://openmedia.io/news/n4/kto-umiraet-ot-covid-19-v-rossii-issledovanie-otkrytyx-media-na-osnove-regionalnoj-statistiki/

Вот что говорит официальная статистика на конец 2020 года[19]:

- 53,3% компаний описывают свое положение как "кризис" и "катастрофу";
- 62,2% компаний оценивают свои шансы на выживание как менее 50%;
- 35,7% компаний приостановили свою деятельность,
- 56,1% компаний не работали на пике карантина;
- 55.6% компаний отметили, что спрос снизился на 50% и более;
- фундаментальными трудностями являются невозможность выплачивать заработную плату (52,4%), арендную плату, налог на имущество (42,8%);
- большинство компаний сократили численность работников (60,88%) и отправили работников в отпуск за счет собственных средств (57,6%).

При этом никто не отменял выплаты по кредитам и налогам. Для многих ситуация печальная, и это общемировой кризис. К тому же резко возросли цены.

Увы, мир поглотила паническая атака, лишив способности разумной оценки происходящего. Противочумные меры на кладбище столько же необходимы, как и годичные запасы туалетной бумаги. Крыша поехала у всех. Как провидчески писал об этом поэт Евгений Евтушенко:

Надо всеми державами, дряхлыми и моложавыми,
сдирая железными заусенцами афиши
у всего человечества едут крыши.
Не найдете себе ниши, если всюду едут крыши!

При этом мы не относимся к группе корона-диссидентов. Без сомнения, вирус очень заразен, он опасен для людей с ослабленным иммунитетом, пожилых и людей с хроническими заболеваниями. Всем нам следует быть аккуратными, мыть руки, если заболел — сиди дома и лечись. Мы с глубоким уважением относимся к врачам, самоотверженно борющимся с этой заразой, и соболезнуем потерявшим своих родных и близких. Но после двух лет развития пандемии очевидно, что ограничительные меры не сильно способствуют ее ликвидации, а экономический и психологический урон очевиден.

На индивидуальном уровне надо укреплять свой иммунитет – больше бывать на воздухе, особенно в солнечные дни— ультрафиолетовые лучи помогают вырабатывать витамин D, который стимулирует иммунитет. Заниматься физкультурой и спортом, йогой, пилатесом, просто активно двигаться. Не допускать паники. Даже если заболеешь, ничего страшного, различные схемы лечения уже достаточно отработаны.

Возникает следующий закономерный вопрос – это первая и последняя встреча с ковидом или нам придется схлестнуться с ним еще раз после окончания пандемии? На этот вопрос ответить сложно, но что очевидно – вирусы с нами навсегда. Закончится этот – придет другой. Так что расслабляться рано – будьте здоровы. Все зависит от вас.

[19] Доклад Президенту В.В. Путину.
https://www.garant.ru/files/5/8/1376885/doklad_bizness_ombudsmen_covid_19.pdf

Ритмы нашей космической жизни

И вновь, и вновь взошли на Солнце пятна,
И омрачились трезвые умы,
И пал престол, и были неотвратны
Голодный мор и ужасы чумы.
И вал морской вскипел от колебаний,
И норд сверкал, и двигались смерчи,
И родились на ниве состязаний
Фанатики, герои, палачи.

А.Л. Чижевский (1897-1964)

Мы с вами всё время движемся, даже когда сидим на месте или спим. Мы движемся вместе с Землей вокруг Солнца, вместе с Солнцем вокруг центра нашей Галактики. И все эти движения порождают циклы смены дня и ночи, времён года, десятилетий и эпох. Мы часть живого, пульсирующего вещества Вселенной. Эти ритмы откладывает огромный отпечаток на всю нашу жизнь и наше здоровье.

Самые очевидные для нас ритм - дневной. Солнце всходит и заходит, мы просыпаемся утром и ложимся спать вечером. Во всяком случае, так должно быть, и об этом мы еще поговорим. Но внутри суточного ритма есть свой собственный, циркадный. Это уже наш с вами, биологический ритм. Как и большинство процессов в нашем организме, он диктуется балансом нескольких гормонов. Главный из них - это гормон выживания - кортизол. Именно кортизол управляет реакцией «бей или беги», он решает, как организму вести себя в стрессовой ситуации: защищаться от угрозы или как можно скорее уносить ноги. Но это далеко не полный перечень функций, которые гормон выполняет. Кортизол:

- управляет использованием белков, жиров и углеводов (вот почему стресс так влияет на массу тела);
- сдерживает воспаление;
- регулирует кровяное давление;
- повышает содержание глюкозы в крови;
- повышает уровень энергии, чтобы организм мог справляться со стрессом и восстанавливаться после него;
- участвует в регулировании циклов сна и бодрствования – вот об этом мы и поговорим.

Посмотрите на уровень кортизола, измеренный по слюне каждые 4 часа в течение суток:

Диапазон уровня кортизола у здорового человека (nmol/L).

Время	8	12	16	20	24	4
Кортизол	5,50- 24,80	3,80 -13,20	2,20- 9,40	1,60- 4,40	0,80-3,30	1,10-9,40

Как мы видим, утром уровень кортизола должен быть самый высокий (кортизол ещё и гормон активности). Потом он снижается в течение дня, достигают минимума в полночь, после чего снова начинает повышаться. При этом человек просыпается бодрым, энергичным, активно работает весь день, и вечером с удовольствием ложится спать. Это и есть циркадный ритм. Если мы померяем параметры человека утром и вечером, мы получим немного разные цифры. Для примера - картина поля здорового человека рано утром и поздно вечером (рис.22). Как мы видим, конфигурация поля очень похожа, но вечером оно послабее и не такое активное.

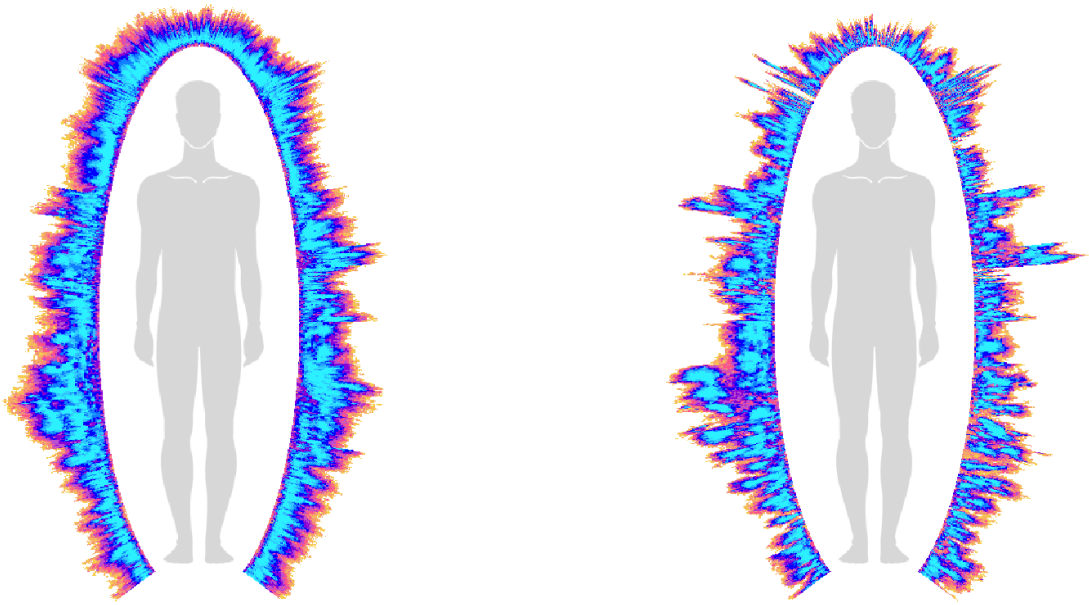


Рис.22. Картины поля здорового человека утром и вечером.

Приведенные цифры уровня кортизола показывают, что его измерение один раз в течение дня практически не имеет смысла. Посмотрите - утром разброс параметров для здорового человека от 5 до 25. Так что, если в вашем анализе будет 15, это ни о чём не говорит. Надо мерить каждые 4 часа, но немногие лаборатории делают такое анализ. Как оказалось, при помощи прибора Био-Велл такое измерение проводить легко. Мы снимаем показания с двух пальцев рук, это занимает меньше минуты, и компьютер определяет уровень стресса и уровень энергии. Понятно, что уровень энергии утром должен быть высокий, а вечером низкий. Такие измерения мы проводим у членов сборных Олимпийских и Паралимпийских команд России, методика официально принята Министерством спорта РФ.

Следующий ритм - месячный, или, если точнее, лунный. Каждая женщина прекрасно знает об этом ритме, хотя влияние Луны на земные дела все еще остается загадочным и спорным, за исключением приливов и отливов, подчиняющихся законам небесной механики. Остальное - вроде влияния фаз нашего естественного спутника на рост и созревание овощей и фруктов, на извержения вулканов, на заживление ран – остается недоказанным. Повивальные бабки еще в позапрошлом веке уверяли, что Луна влияет на наступление родов. Как показали итальянские медики, действительно, большее число родов приходится на полнолуние. Врачи крупной больницы в Индии два года регистрировали случаи инфарктов в зависимости от фазы Луны. Оказалось, что в новолуние бывает на 20% больше случаев поражения сердечной мышцы, чем в полнолуние. Еще один случай, когда фазы Луны могут влиять на заболеваемость, причем вполне понятным образом, это меняющаяся с приливами и отливами степень загрязненности морских пляжей кишечной палочкой и энтерококками. Как обнаружили американские микробиологи, на пляжах Калифорнии концентрация этих микробов, вызывающих кишечные расстройства, выше всего в отлив. Поэтому купаться во время отлива не рекомендуют. С приливами к берегу приходит чистая вода из открытого океана.

Но в противоположность распространенному мнению, спутник Земли никак не влияет на агрессивность людей. Объемистая статистика преступлений не обнаруживает никакой связи между фазами Луны и частотой или степенью жестокости преступлений. Однако психиатры из Ливерпуля (Англия) утверждают, что Луна влияет на состояние шизофреников.

Немецкие врачи не подтверждают мнение, что раны лучше заживают при убывающей Луне и потому на этот период надо назначать плановые операции. Хирурги изучили

состояние 866 пациентов после самых разных операций и не нашли никакой связи скорости заживления или интенсивности послеоперационных болей с фазами Луны.

Цикл менструаций также никак не связан с лунным календарем. Американские антропологи три года следили за месячным циклом женщин индейского племени, живущего в лесах вдали от таких влияющих на биоритмы факторов цивилизации, как гормональные противозачаточные препараты и электрическое освещение. Никакой связи с Луной не найдено.

Явление лунатизма, или, как чаще его сейчас называют, – сомнамбулизма, известно с давних времен. Согласно столь же древнему поверью, лунатиков притягивает полная Луна, это именно она заставляет их, не просыпаясь, ходить по крышам, по карнизам, удивительным образом сохраняя равновесие. Однако современные исследования показывают, что никакой связи с фазами нашего естественного спутника действия лунатиков не имеют. Медицинские справочники определяют сомнамбулизм как способность выполнять во сне сложные, координированные и как бы осмысленные действия и полностью забывать после пробуждения все сделанное. Это явление не так уж редко: по статистике, в разные периоды своей жизни сомнамбулами могут быть один процент взрослых и целых шесть процентов детей. Наша маленькая дочка часто ходила по ночам, но потом это прошло. Поразительным случаем является происшествие, о котором писали английские газеты в декабре 1983 года. Некий житель Портсмута был разбужен в полчетвертого утра телефонным звонком. Звонил по сотовому телефону его пятнадцатилетний сын, внезапно проснувшийся за рулем семейного автомобиля в Саутгемптоне. Отец позвонил в полицию, и через четверть часа полицейские обнаружили совершенно растерявшегося подростка около автомобиля, в ночной пижаме. Во сне он спустился к машине, завел ее и, не просыпаясь, проехал без приключений почти 45 километров до Саутгемптона[20].

В начале XX века в психологических журналах были опубликованы данные, что в жизни человека можно выделить три цикла: 23-дневный физический, и 28-дневный эмоциональный, 33-дневний интеллектуальный. Эти циклы были названы биоритмами. Было опубликовано много научных работ по этому вопросу, и в большинстве из них доказывалось существование этих циклов. Например, в 1967 году психолог Ф. Тельчер из Инсбрука опубликовал свои наблюдение за результатами сдачи экзаменов студентами высшего учебного заведения. Учёный сопоставил оценки с датой рождения студентов и определил, что успехи студентов изменяется с периодом 33 дня. Он предположил, что ритмы рождаются в клетках головного мозга, в первые 16 дней цикла память, творческая активность, ясность мысли лучше, чем во второй половине. Считается, что первая половина каждого цикла является положительной фазой, дни перехода из положительной фазы в отрицательную являются критическим периодом, критическими также является дни, когда два или три цикла находится в минимуме. В программе Био-Велл вычисляется картина ваших биоритмов на текущий месяц в зависимости от даты рождения (рис.23). Если вы проводили в это время Био-Велл измерения, на графике будут отражены значения энергии или стресса, измеренные в эти дни. Эта программа позволяет следить за своим состоянием, определять влияние упражнений, важных жизненных событий, и заранее определять критические дни. Эти результаты можно посмотреть за один день, за неделю или за месяц.

Можно также посмотреть свои Биоритмы на будущий месяц, и определить критические дни. У нас накопился большой объем данных, что в критические дни у многих людей происходят неприятные события: дорожно-транспортное происшествие, неприятности на работе, плохое самочувствие.

[20] По материалам https://www.nkj.ru/archive/articles/6379/

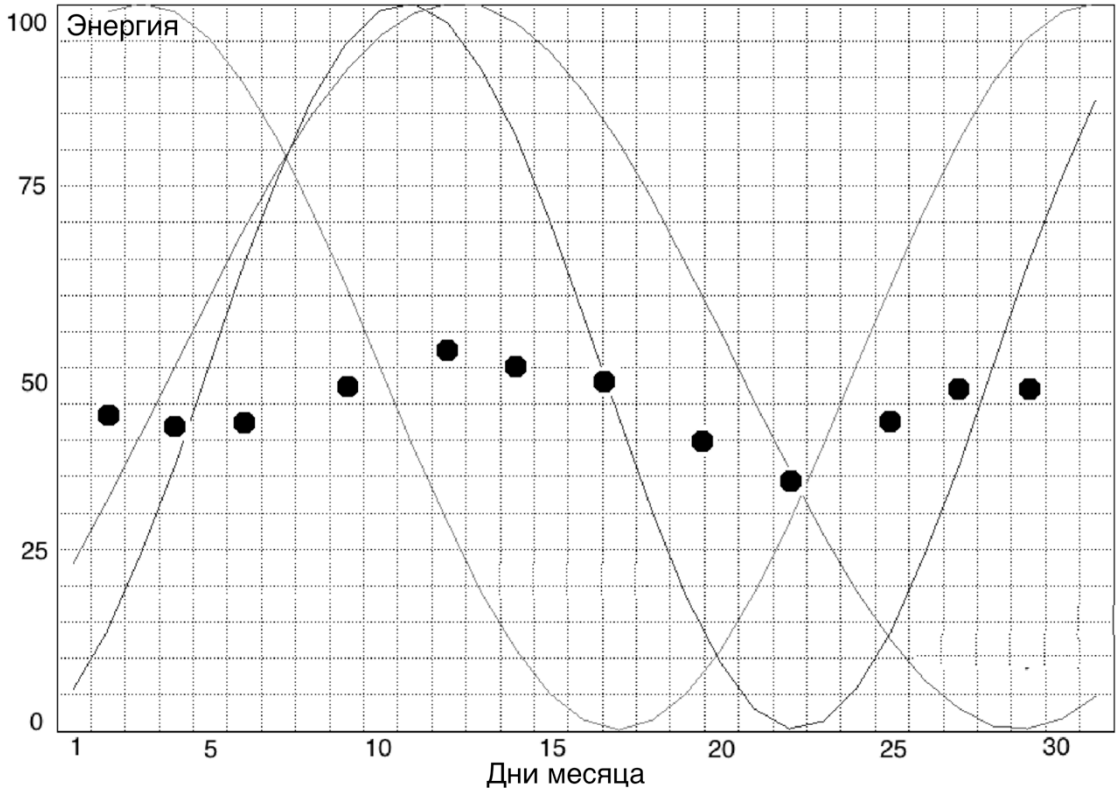


Рис.23. Графики биоритмов с результатами периодических измерений.

Ещё один интересный вопрос – влияние даты рождения на судьбу человека. На этом построена вся астрология. В средние века никакие решения не принимались без консультации с астрологом. Но это не всегда помогало, и после проигранных битв многие астрологи лишались не только доходов, но и головы. Так что современному человеку стоит об этом совсем позабыть? Не совсем.

Профессор Валентина Ивановна Шапошникова из Санкт-Петербургского университета физической культуры и спорта им. П.Ф.Лесгафта в течение многих лет занималась исследованием в связи результативности спортсменов с временем суток и днем их рождения[21]. Она обнаружила новую биологическую закономерность: двухгодичные биологические ритмы у женщин, и трехгодичные – у мужчин. Прирост спортивных результатов у женщин происходит через год, а у мужчин – через два года на третий. Это позволило создать методику прогнозирования спортивных результатов, которая оправдывается с точностью 70-85%. Полученные убедительные данные стали основой целого направления в науке – хронобиология в спорте. Но это относится не только к спорту, ну и ко всей жизни.

В.И. Шапошникова проанализировала даты смерти 709 человек, умерших от инфаркта и обнаружила, что пик смертности приходится на несколько дней до дня рождения, а также через 3 месяца после дня рождения. Интересно, на Древнем востоке ребёнку считали прожитый год жизни после трех первых месяцев после рождения (естественно, это было связано с высоким уровнем смертности младенцев). Такой же закономерности подчиняется распределение инфекционных заболеваний – у 1024 обследованных детей и юных спортсменов: пик заболеваемости приходится на неделю перед днём рождения. Такие же данные были получены многими другими исследователями при анализе различных

[21] Шапошникова В.И. Волны жизни - биоритмы и здоровье. М. Спорт. 1996.

заболеваний. Так что за неделю до дня рождения нам всем надо быть более внимательными. Интересно, что у спортсменов личные спортивные рекорды в основном приходятся на последнюю четверть года перед днём рождения.

Хронобиологии посвящены сотни научных исследований в разных странах, и возникло новое направление – хрономедицина[22].

Так что астрология имеет определенные основания (естественно, это не относится к дурацким гороскопам, которые печатают в популярных журналах), и современная наука дает определенные указания, почему расположение планет может оказывать влияние на нашу жизнь. При изменении положения планет в масштабах солнечной системы меняется конфигурация гравитационного поля в пространстве, что влияет на распределение энергий в космосе, и в первую очередь, на активность Солнца. И вот тут мы от хронобиологии переходим к гелиобиологии.

Выдающийся Российский ученый Александр Леонидович Чижевский в 1918 году в возрасте 21 года защитил докторскую диссертацию на тему «Физические факторы исторического процесса», которая впоследствии была издана в виде отдельной книги в России и во Франции. В этой книге он развивал идею, что циклы солнечной активности проявляется в биосфере, влияя на все жизненные процессы, начиная от урожайности и кончая заболеваемостью, самочувствием человека и даже политико-экономические кризисы, войны, восстания, революции. Впоследствии большевики припомнили ему эти идеи, и в 1942 году он был осужден и на восемь лет и сослан в лагеря, а после освобождения в январе 1950 года отправлен на поселение в Караганду (Казахстан), откуда смог вернуться в Москву только в 1958 году.

В своих работах А.Л. Чижевский впервые показал, что жизнь на Земле тесным образом связана с деятельность Солнца, что именно космические силы обуславливают жизненные процессы в биосфере. Периодические явления на Солнце, повторяющиеся через 11-ти летний период, оказывают влияние на интенсивность размножения и темпы роста организмов нашей планеты. Процесс развития жизни на Земле есть результат действия земных и космических факторов, мир космический и мир земной биосферы связаны воедино. Жизнь на Земле, все физические и химические процессы, строение земной оболочки, атмосфера – это проявление «строения и механики Вселенной». Именно радиационные потоки, идущие к Земле из недр Космоса, являются подлинными творцами «Лика Земли». «Проникая в среду Земли, – писал А.Л. Чижевский, – они заставляют трепетать им в унисон каждый ее атом, на каждом шагу они вызывают движение материи и наполняют стихийной жизнью воздушный океан, моря и суши. Встречая жизнь, они отдают ей свою энергию, чем поддерживают и укрепляют ее в борьбе с силами неживой природы. Органическая жизнь только там и возможна, где имеется свободный доступ космической радиации, ибо жить – это значит пропускать сквозь себя поток космической энергии». Основным источником, вызвавшим появление и эволюцию органической жизни на Земле, является лучистая энергия Солнца.

Более того, «важнейшие события в человеческих сообществах, охватывающие при участии народных масс целые страны» тоже связаны с солнечной активностью, т.е. с превращением «лучистой энергии Солнца в переизбыток нервно-психической энергии человеческих масс». Чижевский вовсе не игнорировал роль экономических и политических факторов в социальных процессах: «Теперь в наших руках, – писал он, – имеется простая, но действенная схема: бунтует природа Солнца и Земли – волнуются люди, успокоилась природа Солнца и Земли – успокоились и люди. Поэтому политические деятели или полководцы не должны питать надежды на возможность того или иного события. Они должны знать, что действительность явится с тою неприложную необходимостью, которую характеризуются явления в физическом мире в полной независимости от личных надежд или государственных планов».

---

[22] Комаров Ф.И. Раппопорт С.И. Хронобиология и Хрономедицина. Триада-Х, 2000ю

Идеи Чижевского были с энтузиазмом восприняты в мире. В 1939 году он был выбран почетным президентом на Первом международном конгрессе по биологии в Нью-Йорке. Естественно, в Америку его не пустили. Конгресс проявил инициативу и направил в Нобелевский комитет специальный меморандум с представлением Чижевского к Нобелевской премии. Но претендент неожиданно отказался даже от выдвижения на эту награду – он понимал, чем это может ему грозить при режиме Сталина. Это было оценено, и ему была вручена высшая в стране – Сталинская премия. Но и это не спасло от репрессий.

Учение Чижевского – одно из значимых научных открытий XX века. При этом, многие представители официальной науки в Советском Союзе считали Чижевского шарлатаном и лжеученым, впрочем, как, впрочем, и всех генетиков и кибернетиков.

Идеи Чижевского послужили основанием новый науки – гелиобиологии. Эта наука изучает влияние космических процессов на земную жизнь. За прошедшее столетие собран огромный научный материал, нет сомнений, что мы живем под влиянием Космоса. Глобальное потепление, которое мы переживаем уже несколько десятилетий – это еще одно проявление цикличных изменений температуры на земле, которые регулярно происходят в течение тысяч лет.

На картинах Питера Брейгеля, великого художника 16 века, изображена Голландия, в которой вся земля покрыта снегом, реки озёра покрыты льдом, люди катаются на коньках. Это так называемый Малый Ледниковый период Европы, продлившийся без малого с 14 по 19 век – самый холодный период за последние 2000 лет. Так что все колебания температуры на Земле — это отражение космических ритмов.

Важным открытиям Чижевского стало выявление 11-летнего цикла активности солнца. Этот цикл был обнаружен во многих явлениях растительного и животного мира.

Налеты саранчи происходят регулярно, повторяясь примерно каждые 11 лет. 11-летняя цикличность замечена в размножении трески, сельди, севрюги, леща и других промысловых рыб. Раз в 11 лет их улов бывает особенно обильным. Такая же цикличность наблюдается в урожайности зерновых, и даже в качестве вина.

Но и в нашей жизни 11-летний цикл имеет огромное значение. Каждые 11 лет мы полностью обновляем все клетки нашего организма, и характер нашей жизни полностью меняется.

11 лет – ребёнок превращается в подростка и начинается гормональная трансформация, со всеми вытекающими последствиями.

22 года – молодой человек или девушка начинают осваивать взрослую жизнь, делает массу ошибок, ищет свой путь в жизни, полный надежд и ожиданий. При этом, в глобальном масштабе 28% самоубийств совершается молодыми людьми возраста 15–29 лет. Причём, девушки более склонны к самоубийству, чем юноши. Так, среди женщин 32% самоубийств происходит в возрасте 15–29 лет, а среди мужчин – только 26%. Потом это соотношение меняется на противоположное.

33 года – возраст Иисуса Христа. Возраст становления, максимальный активности и максимальной энергии.

44 года – человек уже чего-то достиг в жизни, он крепко стоит на ногах, и впереди всё открыто. Либо, наоборот, уже понятно, что он полный неудачник.

55 лет – критический возраст для многих людей, особенно для женщин. У большинства женщин менопауза, это новый этап в жизни. Дети уже выросли, ты им больше особо не нужен, и надо понять, в чём же новый смысл жизни. К тому же это очень критичный возраст по здоровью – организм переходит на другой уровень энергообеспечения.

66 лет – по новой классификации ВОЗ, это конец среднего возраста, и переход к пожилому.

77 лет – пожилой возраст, в этом возрасте можно быть активным и энергичным, а можно быть старым и больным.

Как видите, каждые 10-11 лет мы переходим в новую фазу жизни. Меняются не только жизненные условия, – карьера, финансы, семья, дети – но и всё окружение, и главное – меняется наш внутренний мир. Идеи, которыми мы увлекались в 20 лет, кажутся нам смешными в 40 и тривиальными в 60. Каждый активный человек проходит через взлеты и падения, через любовь и разочарование, через достижения и потери. На нас влияют все катаклизмы этого мира, наш внутренний мир формируется под влиянием многих людей и огромного потока информации. Мы – открытые информационные системы и мы постоянно меняемся, сами того не замечая. И каждые 10-11 лет это изменение происходит скачком. Что-то накапливается внутри, переваривается, обрабатывается, очищается в реторте нашей души, чтобы в какой-то момент прорваться и проявиться как новая черта характера. И знакомые будут говорить: «Она так изменилась, ее совершенно не узнать, как будто новый человек». И это действительно Новый Человек.

Теперь представим ситуацию. Молодые люди знакомятся, и искра проскакивает между ними. Это вспышка огня, это внезапная страсть, ей невозможно противиться, всё вокруг исчезает, и остаются только они, вдвоём, мир больше не существует, есть только страсть. Бурный, поглощающий секс – на полу, на кровати, на рояле, на люстре. И это продолжается не день не два, это продолжается неделя за неделей, месяц за месяцем. В конце концов невеста в белом платье, жених в тёмном костюме, к облегчению родителей и радости всех друзей. В какой-то момент появляется малыш, радость всей семьи, особенно бабушек и тетушек, жизнь налаживается и течет своим чередом.

Но проходит 10 лет, и с обеих сторон начинает назревать недовольство. Бурный секс закончился, хорошо, если он случается по воскресеньям, когда дети уходят на прогулку. Зачастую надо куда-то уехать, чтобы освежить отношения, но даже это не сильно помогает. И после долгих сор, измен и конфликтов пара расстаётся, унося в душе незаживающий рубец.

Печальная история, но типичная. И мы понимаем, почему. Вначале, при встрече, они были душевно похожи, они резонировали друг с другом, и их связь была слиянием не только тел, но и душ.

Через 10 лет каждый из них изменился. Изменился в разные стороны. Они стали другими людьми, и оказалось, что теперь у них нет ничего общего. Кроме общей квартиры и общего ребенка. Но жить вместе уже невозможно. Они чужие. Ей неприятно, как он чавкает, как он смеётся, как он храпит во сне. И единственный выход — это разойтись в разные стороны.

Конечно, бывают и другие истории. Многие пары живут вместе десятки лет, их отношения проходят через разные фазы, но это только укрепляет их любовь, и на первый план выходит нежность и привязанность. Об этом мы еще поговорим в последней главе нашей книги.

Так что будем помнить, что мы живём в волнах Вселенной, что мы часть космического ритма, этот ритм диктует течение всей нашей жизни. И в следующей главе мы обсудим маленькую часть этой бесконечной спирали, обсудим проблему: зачем мы спим?

Зачем мы спим?

Почудился мне крик:
«Не надо больше спать! Рукою Макбета
Зарезан сон!» – Невинный сон, тот сон,
Который, тихо сматывает нити,
С клубка забот, хоронит с миром дни,
Дает усталым труженикам отдых,
Врачующий бальзам больной души,
Сон, это чудо матери-природы,
Вкуснейшее из блюд в земном пиру.

У. Шекспир. Макбет.
Перевод Б. Пастернака

Одну треть своей жизни мы проводим, лёжа неподвижно, без контакта с окружающим миром. В молодости это очень обидно – столько всего интересного, столько всего надо успеть, а тут лежишь и впустую тратишь время. Вечером надо выполнить домашнее задание, поболтать с друзьями, может, ещё и книжку почитать, а тут уже и полночь, и приходится ложиться спать, а утром надо рано вставать. Во Поэтому очень типично, что юные люди стараются спать поменьше. Так зачем же нам спать?

Спят все живые существа: и животные, и птицы, и рыбы. Кто-то больше, кто-то меньше. Слонам и жирафом требуется всего лишь 4 часа сна, тигры и львы любят поспать 15 часов каждый день. Летучая мышь кожан превосходит всех остальных млекопитающих: она спит 19 часов, а бодрствует лишь 5. Можно было бы подумать, что причина такой вариабельности потребности во сне зависит от размера животного, но это не так. Ни один из факторов – ни статус охотник или добыча, ни дневной или ночной образ жизни – никак не объясняет разницу в потребности сна у разных видов существ. Конечно, время сна сходно внутри одной филогенетической категории, поскольку её представители имеют близкий генетический код. Однако и тут нет определенного правила. Белки и восьмизубые дегу относятся к одному и тому же семейству – грызунам, однако у них совершенно разная потребность во сне. Белки спят по 15-16 часов, а дегу – 7-8. В то же время простая морская свинка и большой павиан, относящиеся к разным генетическим классам, спят одинаковое количество времени – 9,5 часов. Так что сон таит ещё много загадок.

Этот таинственный вопрос – зачем мы спим? – всегда привлекал людей, особенно загадка сновидений. Во всех цивилизациях, во все времена, люди пытались толковать сновидения, и кое-кому, как мы знаем из Библии, это удавалось.

«Фараону приснился сон: стоит он на берегу Нила, и вот, семь коров, тучных, прекрасных видом, выходят из реки и начинают пастись в тростнике. Тут же выходят из реки семь уродливых коров – кожа да кости – и становятся рядом с ними на берегу Нила. И эти ужасно худые коровы съедают коров тучных и видом прекрасных. Фараон проснулся…

Заснув вновь, увидел он во сне, как семь колосьев, полных, налитых зерном, выросли на одном стебле, а затем поднялись семь колосьев сухих, пустых и опаленных восточным ветром. И пустые колосья поглотили семь наполненных зерном колосьев.

Фараон тут же послал за Иосифом, и слуги спешно вывели его из темницы. Он побрился, сменил одежды свои и предстал пред фараоном. Фараон сказал Иосифу: «Видел я сон, но истолковать его никто не может. А о тебе говорят, что ты умеешь толковать сны». «Нет, не я, а Бог может дать ответ, который послужит фараону во благо», – смиренно произнес Иосиф.

Тогда Иосиф стал рассказывать фараону: «Оба сна твои – об одном и том же, и в них Бог открывает фараону то, что Он намерен вскоре совершить. Семь тучных коров означают

семь лет, и семь хороших колосьев – те же семь лет. Оба сна – об одном и том же. Семь безобразных в своей худобе коров, что вышли следом, и семь пустых колосьев, опаленных восточным ветром, – это семь лет. Значение одно и то же – впереди семь лет голода. Это я имел в виду, когда сказал тебе: Бог показал фараону то, что Он намерен совершить. Наступают семь лет, которые по всей земле египетской будут временем великого изобилия. Но за ними придут семь лет голода, и в те годы забудется былое обилие плодов земли. Голод истощит Египет. И когда его время наступит, прежнее изобилие в стране станет совершенно незаметным – таким жестоким будет этот голод. Фараону такой сон дважды приснился потому, что дело это уже решено Богом, и намерение Свое Он исполнит вскоре».

Бытие, Глава 41, стихи 1-36

Научное толкование снов было предложено Зигмундом Фрейдом, и это породило целое направление в психологии. Но только в наше время наука по-настоящему разобралась, зачем же мы спим. Давайте посмотрим, что говорит наука[23].

В предыдущей главе мы говорили о циркадных ритмах. Один из основных гормонов, который регулирует эти ритмы – это мелатонин. Его называют гормоном сна.

С наступлением сумерек содержание мелатонина в крови начинает повышаться. В систему кровообращения это вещество поступает из эпифиза, или шишковидной железы, расположенный в глубине мозга. Мелатонин действует как мощный сигнализатор, сообщающий мозгу и всем органам тела недвусмысленное послание: «Стало темно, наступила ночь, пора спать». Получив эту команду, отделы мозга начинают генерировать сон. В течение ночи, когда мы спим, концентрация мелатонина увеличивается примерно до четырех утра, потом начинает медленно понижается, и с первыми лучами света его секреция прекращается.

Всем известен джетлаг – нарушение сна после перелёта в другие часовые пояса. Мне приходится часто летать - практически каждый месяц, и нередко в другую часть мира. При этом я не испытываю неудобства от джетлага. Давным-давно я разработал собственную систему. Когда я прилетаю в другую страну, первым делом я перевожу часы на местное время и сообщаю своему мозгу, что мы с ним живем по этому времени. Меня не интересует, сколько времени в моём родном городе, я живу в местном ритме. Первый вечер нужно заняться активными делами, погулять и продержаться до 10 часов вечера. Потом лечь спать в полной темноте. Это очень важно – мы должны спать без посторонних источников света, тогда наш мозг будет чётко понимать, что это ночь. Иногда приходится надевать на глаза повязку. Утром, проснувшись, я первым делом выхожу на улицу, чтобы поймать первые лучи солнца. Таким образом мой мозг понимает, что мы переместились в другой часовой пояс, и за день другой он быстро настраивается. Во всяком случае, я не страдаю бессонницей, ни в чужих краях, ни возвращаясь домой.

Возможно, вы замечали, что труднее привыкать к новому часовому поясу, когда вы путешествуете на восток, чем, когда летите на запад. Это обусловлено двумя причинами. Во-первых, путешествие в восточном направлении требует, чтобы вы засыпали раньше, чем обычно. Перемещение на запад вынуждает вас бодрствовать значительно дольше, что с точки зрения сознания и работы мозга гораздо легче. Во-вторых, период нашего внутреннего циркадного ритма несколько длиннее суток – примерно 24 часа 15 минут. Казалось бы, незначительная разница, но и она немного способствует искусственному продлению дня и отчасти мешает его сокращению. Когда вы путешествуете на запад – в направлении ваших более долгих суточных часов, эти сутки длятся дольше 24 часов и приспособиться к ним проще. Путешествие на восток, когда сутки вдруг становится короче, идет наперекор вашему внутреннему ритму, поэтому перестроиться сложнее.

Итак, мелатонин даёт нам звоночек «пора спать». Но потребность во сне регулируется другим химическим веществом, которое накапливается в мозге. Она называется аденозин. Каждую минуту бодрствования его концентрация увеличивается. Чем дольше вы

[23] Уолкер М. Зачем мы спим. М 2019.

бодрствуйте, тем больше аденозина накапливается в вашем мозге. Это как бы химический таймер, который подсчитывает количество времени, проведённого без сна. Последствия роста концентрации аденозина в мозге – усиливающееся желание спать. Это и есть потребность во сне – вторая сила, которая определяет, когда вы почувствуете сонливость и когда вам следует лечь спать. Когда концентрация аденозина достигает своего пика, вас охватывает неодолимое желание поспать.

Однако можно искусственно приглушить подаваемый аденозином сигнал ко сну, используя вещества, которые заставят вас чувствовать себя бодрее, например, кофеин. Кофе – это второй после нефти наиболее продаваемый товар на планете. Кофеин успешно сражается с аденозином за привилегию проникнуть на приёмный пункт аденозина, то есть в рецепторы мозга. Кофеин блокирует и эффективно подавляет эти рецепторы, заставляя вас чувствовать себя живым и бодром. Он очень долго циркулирует в организме человека – время его выведения составляет 5-7 часов. Кофеин содержится и в других продуктах, например, в чае, темном шоколаде, в ряде лекарств. Также имейте в виду, что пометка «декаф» не означает, что продукт действительно не содержит кофеина. Одна чашка такого кофе содержит 15-30% от дозы в чашке обычного напитка. Однако, есть люди, которым кофе совершенно не мешает спать. Они могут выпить вечером пару чашек экспрессо, и преспокойно уснуть. По-видимому, у них очень активны ферменты, разрушающие кофеин, что позволяет печени быстро вывести его из кровотока.

Есть еще целый ряд веществ, участвующих в формировании сна. Но что же происходит в самом сне? Недавно было сделано одно из самых впечатляющих открытий в области исследования сна. Профессор Недергаард из Рочестерского университета обнаружила, что в мозге существует своего рода система очистки, называемая глимфатической системой. Её название образовано по аналогии с лимфатической системой тела, но она состоит из клеток, которые называются глиальными.

Эти клетки распределяются по всему мозгу, располагаясь рядом с нейронами, которые генерируют мозговые электрические импульсы. Точно так же, как лимфатическая система выводит загрязняющие вещества из нашего тела, глимфатическая система собирает и удаляет опасные метаболические примеси, вырабатываемые в ходе напряженной работы нейронов нашего мозга, подобно тому, как действуют команды сборщиков мусора, разъезжающие по улицам спящего города.

Несмотря на то, что глимфатическая система достаточно активна в течение дня, ученые обнаружили, что во время сна эта нейронная санитарная обработка действует с максимальной активностью. В соответствии с ритмом мозговых волн во время глубокого сна происходит 10-20 кратное увеличение выбросов токсинов из мозга. В этой ночной усиленной очистке глимфатическая система выполняет свою санитарную обработку с помощью спинномозговой жидкости, омывающей мозг.

Кроме того, было сделано ещё одно поразительное открытие, которое объяснило, почему именно ночью спинномозговой поток так эффективно вымывает метаболический мусор. Во время медленного сна глиальные клетки мозга сжимаются на 60%, увеличивая пространство вокруг нейронов и позволяя спинномозговой жидкости более эффективно вымывать метаболические отходы дневной активности нейронов. Представьте, как будто здания большой города сжимаются ночью, предоставляя муниципальным службам легкий доступ к разбросанному на улицах мусору, а затем все углы и закоулки омываются мощной струей специального раствора. Благодаря такой глубокой очистке мозг каждое утро снова готов к работе.

Еще одна важная функция сна – это отсеивание и удаление ненужных нейронных связей и закрепление того, что нам необходимо. Иными словами, это работа с новой информацией. В течение дня мы получаем огромный объем информации. Встречи, разговоры, интернет и книги – всё это ежесекундно загружает наш мозг информацией. Большая часть из этого – информационный мусор. Современная цивилизация производит

его в огромных количествах, и этот поток захлестывает сознание бедного человека. Но ведь есть и полезная информация: нам надо постоянно учиться, узнавать что-то действительно новое. И разделение этих двух потоков происходит во сне.

В начале ночи доминирует медленная глубокая фаза сна, и в это время отсеиваются и удаляются ненужные нейронные связи. Во время быстрой фазы сна, фазы сновидений, происходит перевод информации из кратковременной в долговременную память. Экспериментами было показано, что сон по сравнению с тем же временем бодрствования на 20-40% усиливает способность человека сохранять информацию.

В 21 веке началось активное использование МРТ томографов, которые позволяют заглянуть в глубины мозга испытуемых. Оказалось, что перед сном люди извлекают воспоминание из гиппокампа – краткосрочного хранилища информации. Но на следующее утро дело обстояло иначе. Воспоминания сместились. После ночи полноценного сна участники эксперимента стали извлекать информацию из неокортекса, расположенного в верхнем слое полушарий мозга, – участка, который служит долгосрочным хранилищем информации, где она может храниться, возможно, всю жизнь.

Если вам приходилось сталкиваться с очень пожилыми людьми, вы замечали, что они прекрасно помнят мельчайшие детали своего далекого прошлого, но часто не могут вспомнить, что было вчера. У них работает хранилище воспоминаний, но нет системы перевода из краткосрочной в долговременную память.

Студенты прекрасно знают: лучший способ усвоения новой информации – это почитать учебник на ночь, положить его под подушку, и спокойно заснуть. Наутро в памяти сохранится большая часть информации.

Естественно, разные люди имеют различные способности усвоения информации. Немногие счастливцы запоминают быстро и надолго, они могут наизусть цитировать поэмы и огромные куски текста. Это качество является профессиональным свойством драматических артистов. Большинству людей не так повезло, и приходится подолгу твердить один и тот же текст, пока что-то останется в памяти. С этим приходится смириться, и многократно повторять одни и те же иностранные слова, прежде чем они улягутся в памяти. И перед сном это делать наиболее эффективно.

Во сне задействованы практически все отделы мозга. Идёт обработка подсознательной информации, что зачастую приводит к формированию важных заключений. «Утро вечера мудренее» – эта поговорка отражает факт, обнаруженный ещё нашими далекими предками. Если вам надо принять важное решение, продумайте его вечером, и ложитесь спать. Утром в вашем сознании будет сформулировано чёткое решение проблемы. Иногда это происходит во сне.

Широко известно, что Дмитрий Иванович Менделеев увидел свою периодическую таблицу элементов во сне, Фридриху Кекуле приснились две змеи, кусающие друг друга за хвост, и он пришёл к идее бензольного кольца. Полу Маккартни приснились мелодии песен «Yesterday» и «Let it Be». Маккартни вспоминал: «Когда я проснулся, в моей голове звучала чудесная мелодия. Я тут же сел за стоявшее справа от кровати у окна пианино и наиграл несколько аккордов, каждый из которых органических перетекал в следующий. Я подумал: ничего подобного я раньше не писал. Но теперь я это сделал, и это было настоящее волшебство!».

Творческая муза сновидений рождала и бесчисленные литературные идеи. Вспомним Мэри Шелли, которой летней ночью 1816 года приснился жуткий сон, когда она гостила в одном из поместий лорда Байрона. Этот сон подарил Шелли образ и сюжет для готического романа «Франкенштейн, или современный Прометей», получившего всемирную известность. Французский поэт сюрреалист Сен-Поль-Ру каждый вечер, ложась спать, вешал на дверь своей спальни табличку: «Не беспокоить, поэт за работой».

Томас Эдисон всегда держал около кровати блокнот и ручку, и часто, просыпаясь ночью, записывал новые идеи.

Существует много классификаций снов, и мы не будем отвлекаться на эту тему. Не хочется повторять общеизвестное. Но сны – это ещё и удивительная возможность путешествовать, не покидая кровати. Каждому из нас снились сны о далеких странах, об интересных приключениях, волнующих встречах. Во время сновидений эмоциональная часть мозга наиболее активна. Есть целое направление, так называемое «люси-дриминг». Специальная тренировка позволяет человеку сознательно управлять своими снами, переноситься в интересные для него регионы земли, общаться с важными людьми. Эта техника требует много времени, потому что управляемыми сновидениями можно заниматься, когда мозг уже отдохнул после ночного сна. Так что, если вам не интересно смотреть сериалы, можете создавать свои собственные произведения во время сна.

Кстати, во время быстрого сна со сновидениями в мозгу резко уменьшается концентрация норадреналина – химического вещества, связанного со стрессом. Быстрый сон – это единственный период в сутках, когда в человеческом организме прекращается секреция этого вещества. То есть сновидения – это лучшее лекарство от стресса. Многие снотворные препараты подавляют быстрый сон со сновидениями, что способствует развитию хронического стресса.

Но кроме стресса, недостаток сна влияет на все органы и системы организма. Лишение сна – это одна из жесточайших пыток, которую применяют диктаторские режимы. Это пытка не оставляет следов, но она может быть ужаснее, чем вырывание ногтей. После нескольких дней такой пытки человек может умереть. Но и простой недосып вызывает катастрофические последствия для организма.

В развитых странах на автомобильные аварии приходится большее число смертей, чем последствия эпидемий. При сне менее 5 часов в сутки возникают моменты так называемого мгновенного сна, когда сознание выключается на несколько мгновений, и человек этого даже не замечает. Если это происходит на лекции или перед экраном компьютера, голова бессильно опускается на стол, но через некоторое время человек приходит в себя. А теперь представьте, что вы сидите за рулём автомобиля, и ваше сознание на несколько мгновений отключается, расслабляя все мышцы. Автомобиль превращается в смертоносный болид, с огромной скоростью мчащийся в неизвестном направлении. Особенно часто это происходит на прямых участках дороги, где монотонное окружение вызывает дополнительную сонливость.

Результаты двухлетнего наблюдения за 7.000 американских водителей показали, что после менее 5 часов сна риск дорожно-транспортного происшествия увеличивается в 3 раза. Если вы поспали меньше 4 часов, вероятность попасть в ДТП увеличивается в 11,5 раз. При этом сокращение времени сна и рост риска гибели в ДТП находятся не в линейной, а в экспоненциальной зависимости. Каждый час, отнятый у сна, резко повышает вероятность аварии.

Неопровержимо доказано, что недосып губительно воздействует на здоровье. Японские ученые в течение 14 лет отслеживали состояние здоровья более 4000 работающих мужчин. Оказалось, что у тех, кто спал 6 и меньше часов, в 4-5 раз повышался риск сердечных приступов в сравнении с теми, кто спал больше 6 часов.

Недостаток сна и работа в ночную смену способствуют развитию онкологических заболеваний. В настоящее время такая связь установлена с раком груди, простаты, эндометрия, и раком толстой кишки. Причём, выявлены механизмы, обуславливающие этот эффект. Под давлением накопленных доказательств Дания стала первой страной, где женщинам, работающим на государственных должностях в ночную смену, например, медсёстрам и стюардессам, выплачивают компенсацию за возникший у них рак груди.

Плохой сон влияет на экспрессию генов, вызывая разрушение теломеров, основных маркеров старения. Такие результаты были получены международной группой исследователей с участием нескольких тысяч взрослых в возрасте от 40 до 60 лет. Не говоря

уже о том, что дневная сонливость влияет на работоспособность, возможность концентрации и решения сложных задач. Но не только.

Группа исследователей Чикагского университета провела эксперимент с группой мужчин добровольцев, ограничивая их сон пятью часами в день в течение недели. У них было обнаружено существенное падение уровня тестостерона. Эффект гормонального нарушения был настолько силен, что с точки зрения тестостероновой активности он старит мужчину на 10-15 лет. Низкий уровень тестостерона – это клинически тревожный и влияющий на жизнь фактор. Это не только активность в интимной жизни, мужчины с низким тестостероном в течение дня быстрее утомляются и устают. Тестостерон необходим для активности мозга и умения концентрироваться. Он поддерживает плотность костей и играет первопричинную роль в наращивании мышечной массы, а значит, и силы.

Но не только мужчины рискуют своей продуктивностью в случае недосыпа. Сорокалетние исследования 100 000 женщин, регулярно трудившихся в ночную смену и, следовательно, недосыпавших, показало, что среди них на 33% увеличилось число аномальных менструальных циклов по сравнению с женщинами, спавшими нормально. А это неизбежно влияет на всю сексуальную активность.

Я думаю, нет необходимости перечислять все исследования убедительно доказывающие, что сон и здоровье непосредственно связаны. В развитых странах наблюдается настоящая пандемия бессонницы. И это не надуманный процесс, как с коронавирусом, а реальная проблема для миллионов людей. Всемирная организация здравоохранения обозначает нехватку сна и бессонницу как глобальную эпидемическую проблему. Необходимо сказать несколько слов о вреде снотворных препаратов.

Никакие старые или самые новые лекарства не вызывают естественный сон. Они в основном нацелены на рецепторы, которые подавляют возбуждение в клетках мозга – и таким образом оказывают седативный эффект. Если мы сравниваем активность мозговых волн во время естественного глубокого сна с активностью, вызываемой снотворными, мы увидим существенную разницу. Электрический тип сна, который продуцируют эти лекарства, испытывает нехватку самых больших, глубоких мозговых волн. Прибавьте к этому ряд нежелательных побочных эффектов, включая проявляющиеся на следующий день разбитость, забывчивость, замедленную реакцию в течение дня, которая влияет, в частности, на вождение.

К снотворным возникает привыкание, человек увеличивают дозу или переходит на более сильнодействующие препараты. Другая неприятная характеристика снотворного – обновлённая бессонница. Когда человек перестает принимать эти лекарства, его сон в большинстве случаев ухудшается ещё сильнее. Причины этого – определенный тип зависимости, мозг меняет свой баланс рецепторов и характер реакции на лекарство, становясь менее чувствительным. Это своего рода противодействие чужеродному химическому веществу в мозге, известное как толерантность к лекарственному средству. Разумеется, когда пациент на одну ночь отказывается от снотворного и ужасно спит, он возвращается к приёму лекарства на следующую же ночь.

Но это не все неприятности. Ученые из Калифорнийского университета в Сан-Диего провели строго контролируемое исследование более чем 10 000 человек, принимающих снотворное. Они сравнили их с 20 000 тщательно подобранных людей сходного возраста, расы, пола, и анамнеза, но не принимавших снотворное. Учёные учли и другие факторы, такие как индекс массы тела, занятие спортом, курение и употребления алкоголя. Они подсчитали количество случаев заболеваемости и смерти в течение двух с половиной лет в каждой группе. Результат был шокирующим. Те, кто принимал снотворные, имели в 4,6 раз больше шансов умереть в течение этого периода чем те, кто не принимал. Причем, чем чаще человек принимал снотворное, тем выше был риск смерти.

Так что надо спать долго и спокойно, с красивыми снами. Вот несколько советов, как этого добиться.

1. Ложитесь спать в полной темноте. Если вы не можете убрать источники света, надевайте на глаза повязку.

2. Перед сном отключитесь от повседневных забот, от мыслей о работе и делах, и займитесь чем-нибудь посторонним. Почитайте хорошую книгу, послушайте музыку, посмотрите кино, но избегайте сильных эмоций – не включайте захватывающий футбольный матч или боксёрский поединок.

3. Пейте кофе в первой половине дня, проследите, как кофе и другие продукты влияют на ваше засыпание.

4. Утром постарайтесь выйти на улицу и посмотрите на небо – это поможет правильной организации циркадного ритма.

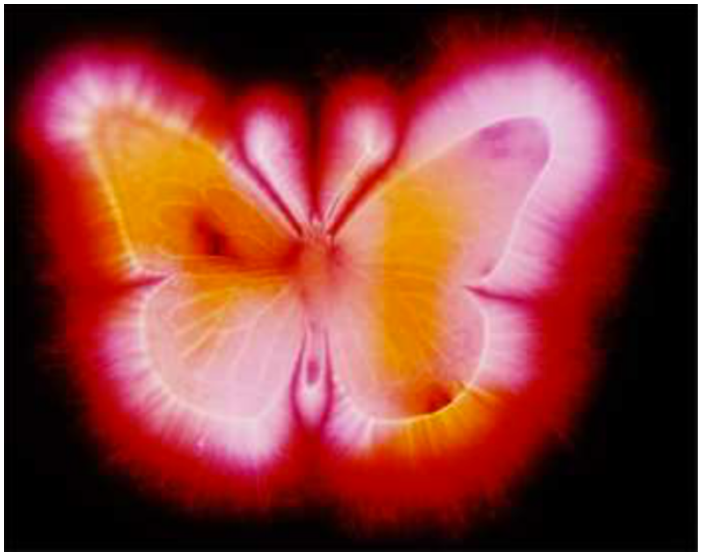
5. Если вам подолгу не спится, не волнуйтесь – полежите спокойно и подумайте о чём-то хорошем. Сон придёт незаметно. Самое вредное – крутить в голове негативные мысли и эмоции.

6. Заниматься спортом здорово, но не поздно вечером. Постарайтесь делать это не позже, чем за 2-3 часа до сна.

7. Очень полезен дневной сон – сиеста. Большая часть мира живет с этой привычкой. Наполеон и Черчилль каждый день ложились часик вздремнуть днем после обеда. Но не ложитесь после пяти вечера – сон на закате не всегда полезен.

8. Обеспечьте оптимальные условия для сна в спальне. Оставьте мобильный телефон в другой комнате – это мощнейший раздражитель для нервной системы. Постарайтесь, чтобы в комнате было не жарко – примерно 18-19 градусов и воздух был не очень сухой – 30-40%. Современные кондиционеры и недорогие устройства помогут вам легко это обеспечить.

В целом – спите долго и радуйтесь вашим снам!



Часть 2. ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ТЕЛА

Нестареющий мозг

Есть Тайны, которые человеку по силам лишь пытаться понять, из века в век они способны раскрываться лишь отчасти. Поверьте, мы сейчас на пороге такой тайны.
Брэм Стокер Дракула (1897)

Настоящим открытием стала книга «Нестареющий Мозг» американского нейрофизиолога доктора Дэйла Бредесена[24]. Оригинальное название этой книги звучит гораздо сильнее: «Конец Альцгеймера. Первая программа предотвращения и восстановления когнитивных функций» (Dale E. Bredesen. The End of Alzheimer's. 2017).

Болезнь Альцгеймера (БА) – это один из видов когнитивных расстройств, который привлек наибольшее внимание общества. Действительно, все, кому пришлось столкнуться с этим страшным заболеванием, наблюдали, как этот недуг постепенно и неизбежно разрушает личность и превращает человека в животное без сознания и без памяти. Память, способность мыслить, жить полной независимой жизнью навсегда утрачивается, человек погружается в психологическую бездну, перестает узнавать родных и близких, не воспринимает окружающий мир и самого себя. При этом физическое тело продолжает функционировать, и в этом состоянии человекоподобное существо может прожить много лет. Страшная картина… Этот процесс хорошо показан в фильмах «Все еще Элис» 2014 года и «Отец» 2021 года, где потрясающе играет Энтони Хопкинс.

Болезнь Альцгеймера неизлечима современными методами, она грозит человеку в любом возрасте, и до сих пор не существует эффективных методов ее предотвращения. По иронии судьбы именно она уносит жизни многих лучших неврологов мира. Многомиллионные попытки создать препарат от БА терпят провал. Как написано в материалах Ассоциации Альцгеймера: «Начиная с 2003 года не был одобрен ни один препарат от БА, а современное лечение не способно замедлить и остановить ухудшение состояния пациентов». Четыре доступные ныне препарата «могут лишь смягчить симптомы, например, потерю памяти и спутанность сознания», и то лишь на «короткое время».

За последние 20 лет ученые смогли значительно продвинуться вперёд в борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями, онкологией, СПИДом, но болезнь Альцгеймера осталась неизлечимой, причем отсутствуют методики ее профилактики и замедления.

Тем более удивительно, что доктор Бредесен предлагает практический подход в борьбе с этой болезнью.

В 1989 году, защитив докторскую диссертацию по нейродегенеративным заболеваниям и пройдя стажировку в лаборатории Нобелевского лауреата Стэнли Прузенера, доктор Бредесен основал собственную лабораторию в Калифорнийском Университете Лос-Анжелеса. Его задачей было найти глубинные причины и механизмы развития БА.

В течение 10 лет он изучал причины и механизмы развития болезни Альцгеймера, после чего начал создавать свою методику предотвращение и даже излечение от страшного недуга. В 2014 году в свет вышли первые научные исследования, в ходе которых было зафиксировано улучшение когнитивных способностей у 9 из 10 пациентов с болезнью Альцгеймера. Первая пациентка, которая была вылечена с помощью этого подхода, вот уже много лет следует назначенным предписаниям, и в свои 75 лет совершенно здорова,

[24] Дэйл Бредесен. Нестареющий Мозг. Москва, издательство Бомбора, 2019.

путешествует по миру и работает полный день. И таких пациентов уже много. Но как это удалось?

Доктор Бредесен пришёл к выводу, что болезнь Альцгеймера – это не результат нарушения работы головного мозга, как ни удивительно это звучит, это не онкология, где генетическая мутация, унаследованная или приобретенная, провоцирует клетку и её потомство бесконтрольно делиться, захватывая орган. Это не ревматоидный артрит или другие аутоиммунные заболевания, где иммунная система ополчается на собственные клетки и начинает их атаковать. Суть большинства заболеваний в поломке каких-то механизмов, то есть физиологическая система начинает работать совсем не так, как задумано природой.

Здесь всё по-другому. Главным открытием доктора Бредесена было то, что болезнь Альцгеймера развивается вследствие защитной реакции головного мозга на угрозу, вызывающей амилоидный ответ. Зачем эволюция наградила нас таким механизмом? Потому что в большинстве случаев он безотказно работает – мозг отражает нападение и возвращается к нормальному функционированию. Проблемы возникают, когда угроза носит хронический, множественный, и интенсивный характер. В таком случае защитная реакция организма также переходит в разряд хронической, причиняя организму вред. Болезнь Альцгеймера – явление, возникающее, когда головной мозг пытается защититься от трех видов метаболических и/или токсических угроз:

- Воспаление – в результате инфекции, неправильного питания и других причин.
- Сокращение количества и дефицит питательных веществ, гормонов и других поддерживающих головной мозг молекул.
- Токсические вещества, такие как металлы или биотоксины – яды, выделяемые микробами или плесенью.

Таким образом, чтобы обратить вспять ухудшение когнитивных функций, необходимо искоренить факторы, которые заставляют наш мозг защищаться, вызывая амилоидный ответ, и когда угрозы исчезнут, удалить и сами амилоиды. После избавления от триггеров амилоидной выработки и накопившихся амилоидов мозгу потребуется восстановить разрушенные болезнью синапсы, и, к счастью, существуют сравнительно простые современные методы, позволяющие выявить, оценить и устранить каждую из угроз, оптимизировав работу головного мозга.

Организм – это комплексная система. Вместо того, чтобы рассматривать мозг в изолированном контексте, мы должны понять, что все клетки и органы физиологически неотделимы друг от друга. Организм – это оркестр, исполняющий сложную симфонию жизни под управлением дирижера – мозга. Но каждый музыкант – каждый орган – имеет свою партию. В результате цепной реакции поломка одного органа приводит к нарушению функционирования другого, на первый взгляд совершенно с ним не связанного. Поддерживая и, при необходимости, выравнивая баланс основной биохимии организма, мы предотвращаем и устраняем дисфункцию, прежде чем болезнь вступит в свои права. Борьба с симптомами уже резвившегося заболевания – это самый распространенный метод лечения, который кардинальным образом отличается от попыток уничтожить корень проблемы на клеточном уровне.

Доктор Бредесен подробно разбирает различные механизмы, ведущие к нарушению работы мозга. И это не только описание молекулярных процессов, понятных, возможно, только людям с высоким уровнем образования, но и совершенно конкретные выводы и рекомендации. Доктор Бредесен предлагает систему не просто лечения, а коррекции всего вашего образа жизни. Многие части этой системы мы находим в других книгах, что не вызывает большого удивления, но в этой книге советы по здоровому образу жизни являются частью комплексного плана поддержания здоровья мозга и, следовательно, человека в совокупности его физических, ментальных и духовных возможностей.

Основой системы доктора Бредесена является диагностика. Он рекомендует десятки анализов, позволяющих выявить наличие явных и скрытых угроз в организме., понятно, что для обычного человека весь набор этих анализов труднодоступен, к тому же, это недешевое удовольствие. Но вот рекомендациям может следовать каждый человек, который заботится о своём здоровье. И нам очень импонирует, что основу системы доктора Бредесена составляет использование различных витаминов и биодобавок. Не секрет, что, если вы поговорите со многими классическим врачами, при упоминании биодобавок они пренебрежительно отмахнутся: это всё бездоказательно и бесполезно. Вместе с тем мы знаем много врачей, которые широко используют биодобавки в своей практике. И результаты доктора Бредесена ещё одно тому доказательство.

Он также рекомендует специальную диету анти-Альцгеймер, которая состоит из 15 основных пунктов.

1. Первая часть этой диеты связана с кетозом – процессом, в ходе которого печень расщепляет жир, синтезируя химические вещества под названием кетоновые тела. Это происходит при нехватке углеводов, главного топлива организма. Для правильной работы мозга необходим лёгкий кетоз. Чтобы ему способствовать, необходимо сочетать низкоуглеводную диету (минимизировать долю простых углеводов – сахара, хлеба, белого картофеля, белого риса, газированных напитков, алкоголя, конфет, тортов и промышленный еды), умеренные физические нагрузки (ходьба или что-то более подвижное, минимум 6 часов в неделю) и голодание между ужином и завтраком как минимум 12 часов. Еще одним фактором является потребление ненасыщенных жиров – оливковое масло, авокадо и орехи. В результате метаболизм переключается со сжигания углеводов, инсулинорезистентности, приводящих к развитию болезни Альцгеймера, к сжиганию жиров и чувствительности к инсулину, помогающие эту болезнь предотвратить. Помните: обмен веществ и когнитивные способности неразрывно связаны между собой.

2. Преимущественно растительная диета с упором на безкрахмальные овощи. В рационе должны быть сырые овощи, салаты обязательно. Старайтесь сочетать разные цвета овощей – тёмно-зелёный, ярко желтый и оранжевый.

3. Голодание – высокоэффективный способ запустить кетоз, восстановить чувствительность к инсулину и таким образом улучшить работоспособность мозга. 12 - 14 часов между ужином и завтраком – это время для восстановления организма. Постарайтесь соблюдать этот промежуток, ужинаете раньше или завтракайте позже.

4. Необходимо оптимизировать микробиом – основное население вашего кишечника. Это значит, что большинству придётся отказаться от глютена, молочных и других продуктов, которые могут вызвать повышенную проницаемость кишечника и воспаление. Вылечив кишечник, следует оптимизировать микробиом с помощью пробиотиков и пребиотиков.

5. Продукты с гликемическим индексом ниже 35 должны составлять основу рациона. Таблица гликемического индекса различных продуктов доступна в интернете.

6. Вместо того, чтобы пить соки, ешьте фрукты – они содержат волокна. Тропические фрукты, такие как манго и папайя, имеет самый высокий гликемический индекс, поэтому ими хорошо наслаждаться в экзотических странах, но дома надо использовать более нам привычные. Лучше всего – яркие сочные ягоды, лимон, лайм, помидоры и авокадо (всё верно – помидоры и авокадо – это фрукты).

7. Ешьте зелень, которая выводит из организма токсины. К числу таких растений относятся: кориандр, цветная капуста, брокколи, различные сорта капусты, кале, редька, брюссельская капуста, турнепс, кольраби, брюква, руккола, хрен, васаби, авокадо, артишоки, свёкла, имбирь, грейпфрут, лимон, оливковое масло и морские водоросли.

8. Включайте в свой рацион хорошие жиры, например те, что содержатся в авокадо, орехах, семенах, и нерафинированных растительных маслах холодного отжима.

9. Ешьте цельные продукты вместо промышленных. Простое правило: если указан состав, значит, это промышленный продукт. Если пачка молока стоит на полке без

холодильника – это не молоко, а химическая жидкость. Есть простое правило: чем дольше жизнь продукта, тем короче жизнь потребителя.

10. Рыба. Очень полезный продукт, особенно дикая. Она является отличным источником белка, омега-3 жирных кислот и других соединений. Но помните: рыбы большого размера с большим ртом, такие как акула, меч-рыба, тунец, сильно заражены ртутью. Так что иногда съесть суши с тунцом – это не страшно, но стейк из тунца лучше заменить белой озерной рыбкой.

11. Мясо – это не основное блюдо, а приправа. Старайтесь есть его не каждый день, особенно красное мясо. В идеале потребление мяса следует сократить до 60 г в день. Естественно, что может быть лучше домашней курочки или домашнего кролика, но где же их найдешь в обычном магазине.

12. Обязательно включите в рацион пробиотики и пребиотики. Во время и после приема антибиотиков их надо принимать в форме капсул. В то же время они содержатся в ферментированных продуктах, таких как кимчхи, в квашеной капусте, солёных огурцах и чайном грибе. В Америке напиток из чайного гриба стоит на полках всех продуктовых магазинов. Будем надеяться, когда-то это случится и у нас.

13. Не отказывайтесь от пищеварительных ферментов. Они доступны в форме капсул, их рекомендуется принимать после обильной, тяжёлой пищи.

14. Оптимизируйте питание и защитите когнитивные функции при помощи пищевых добавок. Вот примерный список для ежедневно рекомендуемого приема:

- Витамин B1 50 мг.
- Пантотеновая кислота 100-200 мг, особенно при наличии проблем с концентрацией внимания.
- При повышенном уровне гомоцистеина сочетание B6, B12 и фолиевой кислоты.
- Витамин С. Полезен в любом количестве.
- Витамин Д. Особенно в осенне-зимний период, когда в наших широтах дефицит солнца. Вместе с ним полезен витамин К.
- Ресвератрол 100 мг.
- Цитиколин 250 мг 2 раза в сутки, для поддержания роста и функционирования синапсов.
- Убихинол 100 мг, для поддержания митохондриальной функции.
- Омега-3 жирные кислоты.
- Экстракт зеленых кофейных ягод 100 мг в течении 3 месяцев, постепенно уменьшать дозу в течение месяца.

15. Не повреждать пищу термической обработкой. Готовить на пару, в специальной посуде Zepter, пароварке, мясо – лучше всего на гриле или запекать в духовке. Самое последнее – это жарить на сковородке, и уж тем более, заказывать жареные продукты в ресторане или на уличных лотках.

Но правильное питание – это только часть системы. Большое внимание доктор Бредесен уделяет ментальному здоровью, и в частности, борьбе со стрессом и полноценному сну. Если посмотреть, его система – это то, что предлагают сейчас многие выдающиеся врачи интегративной медицины. Не надейтесь на волшебную таблетку, не ждите, что врачи в любой ситуации решат вашу проблему. Эту проблему вы сами создали своим образом жизни, и вам её надо самим решать.

В книге есть замечательная глава: «Как вызвать у себя болезнь Альцгеймера: Учебное пособие». Автор разбирает негативные моменты, присутствующие у большинства людей в течение дня. Утром человек просыпается разбитым из-за плохого сна. Быстро собирается, выпивает чашку крепкого кофе, чтобы взбодриться, и съедает кусок булки с маслом и сладким джемом. Торопится на работу, перебирая в голове неприятные моменты, которые его там ожидают. На работе сплошной стресс, вечная суета и недовольство начальства. В обед синтетические продукты из ближайшего кафе быстрого питания, и очередные

несколько часов стресса. Притащился домой, съел любимые макароны с мясом, и завалился на диван, включил телевизор, тыкая пальцем в телефон. Вечерняя суета не позволяет лечь спать раньше полуночи, в кровати долго ворочается, перебирая очередные проблемы. Утром начинается всё сначала.

Узнаете себя в этой картинке? Тогда ещё раз внимательно прочитайте эту книгу и поймите, что ваше здоровье находится на кончиках ваших собственных пальцев.

Знал бы, где упадешь: практические рекомендации

> Лучшим доказательством вашего здоровья и прекрасного состояния вашего организма является то, что при всем вашем старанье вы до сих пор умудрились не испортить вконец вашей здоровой натуры и не подохнуть от всех лекарств, которыми вас пичкают.
>
> Жан Батист Мольер
> Мнимый больной

Да, жизнь действительно полна опасностей. Что же делать? Переселяться в деревню, в коттедж, а еще лучше – в маленький домик на берегу теплого моря в окружении апельсиновых деревьев. Это, конечно, хорошо, и, если у вас есть возможность жить в экологически правильном месте и общаться с миром по Скайпу – флаг вам в руки. Но, во-первых, такая возможность есть не у всех, и, во-вторых, даже самое правильное место на земле заполнено электромагнитными полями и прочими излучениями. Поэтому мы предлагаем ряд простых практических мер, которые позволят вам создать вокруг себя вполне приемлемую для жизни среду.

Надо понять, в каких условиях вы живете. Для этого хорошо бы провести комплексный анализ факторов среды, в которой вы обитаете, и, если вы выбираете участок для строительства нового дома, это надо делать обязательно. Если вы живете давно, но чувствуете какой-то дискомфорт, это тоже очень полезно сделать. Зачатую какие-то факторы, как неправильная вентиляция или слишком сухой воздух могут существенно отравлять вам жизнь. Но есть ряд моментов, которые вы должны в любом случае знать и обращать на них внимание.

Первое – хороший воздух. Если вы только строите свой дом или ремонтируете квартиру, надо специально спроектировать систему вентиляции. Специалисты знают, как это сделать в зависимости от вашего бюджета. Простейший вариант – поставить в комнате климатическую установку: активный воздушный фильтр с увлажнителем воздуха. Желательно, и с ионизатором. Не берите маленькие настольные приборы, они не очень эффективны. После того, как через месяц вы почистите фильтр, вы убедитесь, какое количество пыли летает в городской квартире, и от каких неприятностей вы избавлены благодаря этому компактному прибору. К сожалению, из бронхов пыль удалять гораздо сложнее, чем из фильтра.

Займитесь водой. Об этом мы еще поговорим поподробней, это слишком важная тема.

Вещи – это источник пыли, грязи и микробов. Посмотрите вокруг. Сколько вокруг вас синтетики, где висит ваш гардероб, как часто вы пылесосите ковры и диваны? Постарайтесь хотя бы в спальне иметь минимальное количество вещей. Обеспечьте себе спокойный, здоровый сон, от этого зависит ваше состояние и ваша энергетика. Чисто там, где убирают. Это относится и к спальне, и к дому, и к природе.

Как-то, живя в Австралии, я прибежал к берегу океана к самому рассвету. Был понедельник, и накануне народ всю ночь гулял по пляжу, наслаждаясь мерным шумом океана и ночной близостью. Я поразился: обычно чистый пляж был ровным слоем покрыт рваными упаковками, банками, характерными деталями одежды. Чувствовалось, что погуляли на славу. Сразу почувствовалось что-то знакомое, домашнее. Но тут я увидел маленькую машинку, которая ползла по песку, засасывая весь мусор и оставляя за собой

полосу чистого пляжа. Пока я разминался и купался, она методично объехала большой кусок пляжа, и уже трудно было предположить, что тут творилось в ночные часы.

Наконец, электромагнитный фон. Если есть опасность – от нее надо защищаться. Простейшее средство – как можно меньше держать мобильный телефон около головы – используйте наушники – не носите телефон в нагрудном кармане или на поясе. Даже в выключенном состоянии он излучает электромагнитное поле, поэтому надо располагать его подальше от жизненно важных органов. Лучше всего – в сумочке или на ягодицах (через них не пройдет).

Для помещений, особенно для спальни и детской, можно применять методы экранирования. При экранировании электромагнитного поля применяют два вида материалов: радиоотражающие – железо, сталь, медь, латунь, алюминий, и радиопоглощающие – пленки и ткани с металлизированным слоем, а также покрытия из шунгита. Радиопоглащающие материалы более удобны и надежны. Они обеспечивают защиту в более широком диапазоне. В последние годы в качестве радиоэкранирующих материалов появились металлизированные ткани на основе синтетических волокон. Их получают из растворов методом химической металлизации тканей различной структуры. Экранирующие текстильные материалы обладают малой толщиной, легкостью, гибкостью. Из них даже делают специальную радиозащитную одежду. Она предназначается для людей, страдающих от электромагнитной аллергии – такой недуг все чаще регистрируется в высокоразвитых странах.

Хорошие результаты дают настенные покрытия из шунгита. Шунгит – специфичная углеродосодержащая порода, получившая своё название от местечка Шуньга на берегу Онежского озера, где впервые шунгит был обнаружен. Было показано, что шунгит обладает бактерицидными свойствами, поэтому его используют в водяных фильтрах. Невысокая цена этого камня и хорошие декоративные свойства обусловили его использование в качестве отделочного материала. При этом оказалось, что шунгит экранирует от радиоизлучений. Ученые пришли к идее создания так называемых «шунгитовых комнат». Первая такая комната была построена в Военно-медицинской Академии Санкт-Петербурга в 1996 году. В ней побывало множество пациентов, у которых сократились сроки лечения от разных болезней, таких как патология дыхательных путей, бессонница, депрессия. Ныне шунгитовые комнаты можно посетить в оздоровительных учреждениях по всей России. Для отделки шунгитовых комнат используют шунгитовые пластины, кирпич или штукатурку. Естественно, выбор защитного материала должен сделать специалист после обследования.

Особенно вредны излучения для младенцев и малых детей. Их мозг только развивается, и слабые воздействия могут вызвать непредсказуемые эффекты. Не в этом ли одна из причин роста аутизма во всем мире? Всемирная организация здравоохранения рекомендует ограничить использование мобильных телефонов детьми и школьниками. Для взрослых этот вопрос не так однозначен. Если бы мобильные телефоны разрушительно действовали на всех людей, то за последние 30 лет их активного использования мы бы наблюдали резкий скачок разнообразных заболеваний, что не произошло.

Многочисленные исследования делятся на две группы: в одних исследованиях доказывается, что мобильный телефон не оказывает никакого влияния, в то время как в других он влияет на физиологию всех испытуемых. Мы разработали собственный метод оценки влияния мобильного телефона на человека. Прибором Био-Велл снимается сигнал с двух пальцев рук – это занимает несколько секунд, программа вычисляет коэффициент стресса и уровень энергии. Такое измерение можно повторить несколько раз, чтобы убедиться в воспроизводимости данных. Потом человек берёт в руку телефон и звонит кому-то из знакомых. Измерение повторяется в режиме звонка, и мы оцениваем, насколько изменились параметры: повлияло ли использование мобильного телефона на уровень стресса и энергии?

Эксперименты, проведённые с более чем 100 людьми, показали, что примерно у половины людей уровень стресса повышается, в то время как у остальных он не меняется. Это говорит о том, что есть люди, более чувствительные к электромагнитному излучению, сейчас даже есть понятие «электромагнитная аллергия», но по крайней мере половина населения на это не реагирует.

Естественно, многое зависит от того, насколько близко от вашего дома или офиса находится излучающая антенна. Если это расстояние меньше 500 м, такое излучение может сказаться на здоровье.

То же относится к сигналу Блютуз. Миллионы людей используют этот маломощный сигнал для наушников и других приложений, но есть люди, которые мгновенно на Блютуз реагируют. Один мой хороший знакомый во Франции, стоит ему показаться в пределах действия сигнала Блютуз, испытывает головную боль, которая некоторое время сохраняется даже когда он уходит из зоны действия излучения.

Так что, если вы хотите понять, насколько ваш организм чувствителен к электромагнитной энергии вашего собственного телефона, мы рекомендуем пройти Био-Велл тест.

Спорт и мозг

Вдох глубокий. Руки шире. Не спешите, три-четыре!
Бодрость духа, грация и пластика.
Общеукрепляющая, утром отрезвляющая,
Если жив пока еще - гимнастика!
Если вы в своей квартире - лягте на пол, три-четыре!
Выполняйте правильно движения.
Прочь влияния извне - Привыкайте к новизне!
Вдох глубокий до изнеможения.
Очень вырос в целом мире гриппа вирус - три-четыре!
Ширятся, растет заболевание.
Если хилый - сразу в гроб!
Сохранить здоровье чтоб,
Применяйте, люди, обтирание.

Владимир Высоцкий

Мы уже говорили о необходимости движения, о важности занятий спортом и физкультурой для активной работы нашего организма, но это настолько важная тема, что к ней приходится возвращаться вновь и вновь. Любезная читательница воскликнет: «Опять он об этом, надоело. Я бы и рада позаниматься чем-то, но времени нет, да и лень». Мне кажется, вот это-то и есть главная причина. Все люди по генетическому статусу делятся на три категории: для одних спорт – это как наркотик, они чувствуют эйфорию после интенсивной тренировки и страдают, при их отсутствии. Из таких людей получаются профессиональные спортсмены, Чемпионы Мира. Другая категория – это люди, которые с удовольствием занимаются спортом, но делают это в основном из чувства долга три раза в неделю. И наконец, третья категория – это люди, которые получают удовольствие от лежания на диване. Подумайте, к какому типу относитесь вы.

Мы не будем говорить о профессиональных спортсменах – их уговаривать не надо. Будем считать, что у вас второй тип, и вам нужны дополнительные стимулы, чтобы заняться спортом. Опять-таки, мне не надо уговаривать прекрасных дам, которые убедились, что без спорта и правильного питания не удается следить за весом. Для них последующая информация будет служить приятным бонусом, интересной информацией, которой еще и можно поделиться с подругами.

Так вот, как показали последние исследования в разных странах, занятия спортом еще и благотворно влияют на мозг. Это мы сейчас и обсудим.

Известна поговорка «Нервные клетки не восстанавливаются». Так считали многие десятилетия. Но потом было показано, что это не так. Мы можем выращивать новые нейронные связи в любом возрасте, и питательным раствором для них служат две вещи: работа мысли и физическая нагрузка.

Чем больше вы загружаете свой мозг серьезными задачами, такими как изучение иностранного языка, чтение книг на плохо знакомом языке, игра на музыкальных инструментах (лучше всего запоминая мелодию наизусть), разучивание стихов, и любые другие занятия, которые заставляют ваше серое вещество напрягаться, тем активнее ваши нейроны и меньше риск встречи с господином Альцгеймером. Как говорят, «лучше пролить бокал вина, чем забыть, куда ты его поставил». А чтобы не проливать, надо тренировать свое тело. Мозгу нужен кислород. Несколько минут без этого живительного газа – и нейроны начинают задыхаться. А дефицит кислорода – причина развития множества неприятностей.

В Москве есть доктор Александр Шишонин, в клинке которого каждый год тысячи людей избавляются от диабета, гипертонии, атеросклероза, аритмии и других популярных заболеваний 21 века. Причем, делает все это он без лекарств. Только упражнениями.

Александр Юрьевич развил идею, что гипертония возникает как следствие кислородного голодания мозга. Мозг начинает задыхаться и дает команду сердцу поднять давление крови, чтобы увеличить приток тромбоцитов, несущих живительные молекулы. Чтобы этого избежать, надо прежде всего разблокировать шейные артерии, и это можно сделать определенными упражнениями. Шишонин разработал стройную систему, которую он описал в своих книгах[25] и пропагандирует в интернете. Его аудитория составляет более 15 миллионов человек, а в условиях самоизоляции увеличилась еще больше. Чем смотреть бесконечные сериалы, лучше послушайте лекции доктора Шишонина.

Проблема в том, что большинство людей не умеют дышать. Они дышат очень поверхностно, и организм неполноценно снабжается кислородом. Мы делаем очень простой тест: измеряем биополе человека, а потом просим встать и сделать 10 глубоких вдохов и полных выдохов. Поле этого повторяем измерение. У всех людей, если они не профессиональные спортсмены, биополе увеличивается и уровень стресса падает. Такое измерение очень показательно и убеждает многих в необходимости хотя бы прогулок на свежем воздухе. Естественно, интенсивные физические нагрузки заставляют вас дышать чаще и глубже, и организм жадно поглощает кислород. При этом еще возрастает капиллярное кровообращение, и кислородный поток доходит до самых дальних закоулков вашего тела.

Как же это влияет на мозг помимо увеличения кровообращения? Вначале ученые думали, что при физической активности активируются отделы мозга, отвечающие за мышечные рефлексы. Но оказалось, что воздействие гораздо обширнее. Современные томографы, позволяющие заглянуть в глубины живого мозга, принесли неожиданные результаты. Оказалось, что при регулярных аэробных тренировках увеличивается размер гиппокампа – отдела мозга, отвечающего за память. Поэтому люди, которые ведут активный образ жизни, легче усваивают и запоминают новую информацию и дольше сохраняют эту способность в старости. Исследования показывают, что уровень когнитивных способностей увеличивается на 15% сразу после месяца тренировок. Правда, минимальное время занятий, необходимое для улучшения работы мозга – это 30 минут три раза в неделю. Тренировка должна проходить в аэробном режиме – с активным дыханием и с повышенным пульсом. То есть надо активно двигаться – если гулять, то быстрым шагом, а еще лучше финской ходьбой, с палками. Этот метод набирает у нас все большую популярность и можно недорого купить очень хорошие палки. Естественно, плавание, танцы, теннис, волейбол – особенно пляжный – сочетание приятного и полезного (всегда приятно смотреть на юных симпатичных атлетов на пляже).

Упражнения на растяжку не влияют на гиппокамп, но они приносят другую пользу – способствуют росту новых нейронных связей за счет нейромедиаторов, обеспечивающих передачу импульсов между нейронами. Функцию нейромедиаторов в этом случае выполняют гормоны дофамин – «гормон удовольствия» и серотонин – «гормон счастья». Во время физической активности синтез этих гормонов увеличивается в несколько раз. Так что становитесь стройнее и получайте удовольствие не только от результата, но и от процесса. Дофамин к тому же помогает сосредотачиваться, легче переключать внимание, способствует мотивации. Серотонин отвечает за контроль эмоций, а еще один гормон – норэпинефрин – позволяет быстрее принимать решения. Кстати, большинство антидепрессантов действуют таким же образом: искусственно повышают уровень этих нейромедиаторов. Но к антидепрессантам возникает привыкание, а занятия спортом не имеют ограничений и приводят к тем же результатам естественным путем.

Есть еще целый ряд молекулярных механизмов, которые способствуют активации нейронных связей после физических нагрузок. Мы не будем вдаваться в такие детали, тем более что исследования продолжаются и на мышках, и на людях. На мышках можно увидеть влияние спорта на продолжительность жизни, и такие эксперименты весьма показательны.

---

[25] Шишонин А. Медицина Здоровья против Медицины Болезней. М. АСТ. 2019

Для людей об однозначных выводах в этой области говорить еще рано, но спортивные физиологи с энтузиазмом предсказывают несколько лишних лет жизни при регулярных занятиях спортом. Будем надеяться, что это так, и делая скучные упражнения, будем радовать себя еще и таким бонусом.

Возникает закономерный вопрос: если все это так, то все профессиональные спортсмены должны быть очень умными, но что-то мы про это не слышали? Тут есть несколько моментов. Во-первых, многие спортсмены высокого класса одновременно с занятием спортом учились в вузах и развивали профессиональную карьеру. Я знаю многих докторов наук, профессоров, которые в молодости стали мастерами спорта, выигрывали соревнования, и в дальнейшем не прекратили активные спортивные занятия. Я сам когда-то профессионально занимался альпинизмом и скалолазанием, не без успеха выступал на Чемпионатах Советского Союза, покорил более сотни вершин, что не помешало стать доктором наук и профессором.

Да и среди мировых чемпионов можно найти много выдающихся примеров. Вспомним Арнольда Шварценеггера, многократного чемпиона мира по бодибилдингу, киногероя, который стал успешным бизнесменом, основал несколько компаний и своим умом заработал более миллиарда, а потом еще сделал головокружительную политическую карьеру, став губернатором Калифорнии – самого дорого штата Америки. В нашей стране тоже есть немало выдающихся примеров. Меня всегда восхищал пример Валентина Ивановича Дикуля.

Он появился на свет в голодном 1948 году недоношенным, весом около килограмма, в то время такие дети обычно не выживали. Отец был военнослужащим (работником НКВД) и погиб в возрасте 30 лет в перестрелке с бандитами. Мать умерла спустя два года, в возрасте 27 лет, когда ребенку было 4 года. До семи лет Валентин воспитывался дедушкой и бабушкой, затем жил в детских домах. В 1957 году увлёкся цирком, занимался гимнастикой, борьбой, поднятием тяжестей, эквилибром, акробатикой, жонглированием, придумывал трюки и фокусы. В 1962 году начал исполнять номер воздушной гимнастики во Дворце спорта. Упал из-за лопнувшей стальной перекладины, к которой крепилась страховка. Получил более десяти переломов, включая компрессионный перелом позвоночника в поясничном отделе и черепно-мозговую травму; неделю находился в реанимации городской клинической больницы, затем в больничной палате нейрохирургического отделения. Он был практически полностью парализован и врачи сказали, что это на всю жизнь. Дважды пытался осуществить самоубийство. Затем, находясь в той же больнице, придумал и стал выполнять упражнения на разработку мышц спины, груди и рук, мышечного корсета в целом; кроме того, стал изучать литературу по анатомии, физиологии, биомеханике и гимнастике. Разработал особый блочный тренажер, который установили над его кроватью. Из больницы выписался в инвалидном кресле через 8 месяцев. В дальнейшем устроился руководителем циркового кружка в местный Дворец культуры, где занимался с детьми, а вечерами выполнял упражнения и тренировки, которые позволили ему через пять лет начать ходить. С 1970 года начал выступать в цирке в качестве силового жонглера (жонглирование пушечными ядрами, подбрасывание гирь, удерживание на плечах платформы с автомобилем и др.).

В 1978 году министерство здравоохранения СССР разрешило провести клиническую апробацию методики реабилитации и были получены выдающиеся результаты. В 1988 году Дикуль был назначен директором Всесоюзного центра реабилитации больных со спинномозговой травмой и последствиями детского церебрального паралича (центр В.И. Дикуля в Останкино). В 1990—2010-е годы в Москве открылось несколько других реабилитационных центров, носящих имя В.И. Дикуля. С конца 1990-х годов центры занимаются не только реабилитацией больных с травмами позвоночника, но и лечением других заболеваний опорно-двигательного аппарата (грыжи позвоночных дисков, сколиоз,

кифоз, остеохондроз). В 1999 году В.И. Дикулю было присвоено звание «народный артист России».

Удивительная судьба человека, которому судьба преподносила один удар за другим, а он сумел все преодолеть и достигнуть выдающихся успехов в совершенно различных областях деятельности.

Можно привести еще много примеров. Ирина Роднина – фигуристка, трёхкратная олимпийская чемпионка, десятикратная чемпионка мира, российский общественный и государственный деятель, депутат Государственной Думы. Или депутат Государственной Думы пяти созывов Александр Карелин – трехкратный Олимпийский чемпион в борьбе греко-римского стиля, Девятикратный чемпион мира, Двенадцатикратный чемпион Европы, он был занесен в книгу рекордов Гиннеса как спортсмен, в течение тринадцати лет не проигравший ни одной схватки. Такие примеры можно продолжать очень долго.

Естественно, не все спортсмены становятся профессорами и общественными деятелями, у каждого из нас разные природные особенности и задатки, но упорство в достижении цели и умение много работать играют в успехе не последнюю роль. Ну, и как мы убедились, когда вы тренируетесь, ваш мозг развивается. Так что не забывайте о этом, отправляясь в тренажер или в бассейн, или выходя на прогулку с палками.

Наше тело – это то, что мы едим

Нет в мире соуса на всякий вкус,
Что мудрым мёд, то дураку - отрава;
Испорченным желудкам (вот конфуз!)
Не по нутру и добрая приправа.
Что из того? На всех не угодишь,
Дряной язык ничем не усладишь.

Сэр Уолтер Рейли (1552-1618)
Перевод Григория Кружкова

Зайдите в хороший книжный магазин и посмотрите на полочку книг о здоровье. Вы увидите по крайней мере десяток хорошо изданных книг с описанием разнообразных диет: японской, средиземноморской, травяной, шоколадной, диеты от звезд и знаменитостей. Все они обещают эффективное похудение и быстрый эффект. Вполне возможно. Если неделю питаться черным хлебом и квасом, грейпфрутами и соком, или водкой и молоком, можно действительно сбросить пару лишних килограммов. Но потом, соскучившись по привычным котлетам и конфетам, вы быстро наберете их обратно. Еще и перевыполните план. От удовольствия.

Мы не против диет. Все, что не вредно, может быть полезно. Но лучше сосредоточиться не на мыслях о самой эффективной диете, а на выборе правильного отношения к своему телу и к тому, что вы в него отправляете.

Приведем аналогию с автомобилем. Каждому автомобилисту известно, что если заправиться на колонке в деревне Придурково, то до города можно и не дотянуть, и в любом случае двигатель будет подпорчен. Но почему-то, когда мы загружаем в себя некачественные продукты, мы считаем, что это сойдет нам с рук. Оказывается, не сойдет. Все, чем вы себя заправили, надолго остается в вашем теле. Оно из этого и построено.

Наиболее яркий пример в современном мире – это жители Соединенных Штатов Америки. Больше нигде в мире вы не увидите такого количества людей с «избыточным» весом, который превышает 100 кг. Такому человеку в кресле самолета не хватает обычного ремня, чтобы объять туловище, поэтому стюардессы приносят специальные удлинители ремней для кресел (или чресел). Это не просто толщина, это уже полная деформация фигуры, которая становится грушеобразной, кости таза раздаются в стороны, и живот свисает многими складками (рис.24). Естественно, эти люди склонны ко многим заболеваниям, потому что внутренние органы не справляются с обслуживанием этой биомассы. Что еще страшней – рождается все больше детей, у которых ожирение наблюдается с детства, то есть это уже эпигенетическая трансформация.

Рис.24. Европа и США.

Как ни странно, такое положение – следствие эффективности американских методов ведения бизнеса. В начале XX века жители США создали самую эффективную в мире систему организации бизнеса и производства. Они первыми начали выпускать автомобили, доступные обычному человеку и стали применять автоматизацию на заводах

(вспомните фильм «Новые времена» Чарли Чаплина 1936 года). Производство достигло высокой производительности и эффективности. Тот же принцип они применили к производству продуктов питания и к методам их потребления. Американцы привыкли много работать и не могут себе позволить тратить по два часа на ланч, подобно французам. Все должно быть быстро, в машине, на ходу, не отрываясь от работы. Вы проезжаете мимо Макдональдса, говорите свой заказ, и через 10 метров вам уже выдают упакованный бумажный пакет с гамбургером и стаканчиком водянистого кофе или «диетической» Кока-колы. (Кстати, мы все понимаем, что ни коки, ни колы, в этих напитках никогда и не было – это сплошные химикаты и сахар).

Этот «корм» готовится на предприятии в конвейерном режиме, он предназначен для длительного хранения, при этом вкусовые качества не должны изменяться. Более того, вкус должен быть настолько привлекательным, чтобы хотелось съесть еще и еще. Это достигается путем использования целой гаммы химикатов. В пищевых компаниях имеются научные лаборатории, которые разрабатывают наборы ингредиентов, делающих пищу вечной и привлекательной. Отдельная линия посвящена еде для детей. Человек может отказать себе в лишней порции, но отказать любимому ребенку очень сложно. Промышленность преуспела. Более того, она распространила заразу фаст-фуда по всему миру. Первый Макдональдс в Москве открылся 31 января 1990 года. На рассвете 31 января 1990 года свыше 5 тысяч человек собрались перед рестораном, ожидая открытия. В первый день работы ресторан Макдоналдс на Пушкинской площади обслужил более 30 тысяч посетителей, установив мировой рекорд первого рабочего дня в истории «Макдоналдс». В 1990 году гамбургер стоил 1,5 рубля, а Биг Мак – 3,75 рубля при средней заработной плате советского человека в 150 рублей. То есть это были большие деньги. Для сравнения: месячный проездной на автобусе стоил 3 рубля. И я помню свое первое ощущении от БигМака, который в то время показался очень вкусным. Сегодня в России работают 311 ресторанов Макдоналдс, которые ежедневно обслуживают более 950 тысяч посетителей, производя более 100 млн килограмм продукции в год.

Теперь мы понимаем, чем достигается этот эффект – химическими ингредиентами. Все компании фаст-фуд утверждают, что они используют специальные продукты и высочайший контроль качества. Но все их продукты готовятся в технологической цепи. Птички сидят в клеточках, коровы в стойлах, их кормят специальными химическими кормами, антибиотиками (чтобы не болели), гормонами (чтобы быстро росли) и они ускоренно набирают вес на пути к смерти. Где уж тут прогулки на зеленых лужайках среди шумящих дубрав… Когда продукт готов, его отправляют на фабрику, где из него готовят нечто фаст-фудное. Неужели то, что находится внутри гамбургера, напоминает мясо? Это уже переработанный, наполненный химикатами продукт питания, корм. Тот же принцип, что в кормлении кошек сухими кормами. Вкусовые добавки подобраны учеными высокой квалификации, и привыкшая к этому корму кошечка уже не хочет обычной рыбки – вкус не тот.

Американцев к такому корму приучили давно, там создали привычку к быстрому питанию, многие вообще не готовят дома, в лучшем случае разводят утром хлопья из коробки молоком с вечным сроком хранения. Через 50 лет такого образа жизни мы видим результат: США являются ведущей страной в мире по печальной статистике страдающих от ожирения людей: в США таких сегодня 99 миллионов. Специалисты говорят уже не о проблеме ожирения, а об эпидемии ожирения. В статье, появившейся в ведущем медицинском журнале «Ланцет», они предсказывают, что, при сохранении нынешних темпов нарастания числа страдающих ожирением, через 20 лет, к 2030 году, их число в США увеличится еще на 65 миллионов человек. При этом в Соединенных Штатах будет на 7,8 млн больше больных диабетом и на 6,8 млн больше инфарктов и инсультов, вызванных, как изящно выражаются авторы, клинически избыточным весом. На фоне этих устрашающих цифр (напомню, что население США составляет сегодня около 300 млн человек)

предсказываемые той же статьей полмиллиона лишних случаев рака кажутся уже сущей «мелочью». Но у этой медицинской проблемы есть и своя экономическая сторона, и она не менее страшна: расходы на лечение и обеспечение этой армии страдающих от ожирения и его последствий должны к 2030 году возрасти на 13-16%, в результате чего они составят порядка 2,6% национального бюджета США. Кто образует эту армию? Для США этничность ожирения такова: страдают ожирением 25% всех мужчин независимо от цвета кожи, 46% черных женщин, 33% испаноязычных женщин и 30% белых женщин.

Как только Китай перешел на американскую систему питания и широко развернул у себя сеть фаст-фудов, его население постигла та же беда: в 2010 году доля детей с избыточным весом составила 20%, и этот процент увеличивается. Правда, китайцы тут же взялись за эту проблему, организовав движение против излишнего веса. Без сомнения, с их организованностью они справятся гораздо лучше, чем американцы.

При этом надо отметить, что и в Штатах развернулось движение за здоровый образ жизни. По утрам в любом парке США можно увидеть массу людей, бегающих по дорожкам, занимающихся энергетической гимнастикой, а тренировочные залы не пустеют до глубокой ночи. Происходит интересная поляризация населения: часть американского народа все так же ест гамбургеры, запивая сладкими напитками, но другая часть покупает только органические продукты и бегает по утрам. Интересно будет через 10 лет посмотреть на статистику их выживаемости.

Чтобы оценить, насколько вам лично грозит эта проблема, надо посчитать свой ***Индекс массы тела*** (ИМТ). Это общепринятый показатель для лиц в возрасте 18-65 лет, не занимающихся специальными видами спорта. Проверьте, насколько ваш вес соответствует норме по ИМТ:

Ниже 20 – худоба;

От 20 до 25, вес считается нормальным;

От 25 до 30 – избыточная масса тела;

Выше 30 – это уже ожирение.

Приведем таблицу, которая поможет вам помочь определить свой ИМТ.

Таблица. Индекса массы тела.

Вес, кг Рост,см	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
140	**20**	**23**	26	28	31	33	36	38	41	43	46	48	51
145	19	**21**	**24**	26	29	31	33	36	38	40	43	45	48
150	18	**20**	**22**	**24**	27	29	31	33	36	38	40	42	44
155	17	19	**21**	**23**	**25**	27	29	31	33	35	37	40	42
160	16	18	**20**	**21**	**23**	**25**	27	29	31	33	35	37	39
165	15	17	18	**20**	**22**	**24**	26	28	29	31	33	35	37
170	14	16	17	19	**21**	**22**	**24**	26	28	29	31	33	35
175	13	15	16	18	**20**	**21**	**23**	**24**	26	28	29	31	33
180	12	14	15	17	19	**20**	**22**	**23**	**25**	26	28	29	31
185	12	13	15	16	18	**19**	**20**	**22**	**23**	**25**	26	28	29
195	11	12	13	14	16	17	18	**20**	**21**	**22**	**24**	25	26
200	10	11	13	14	15	16	18	19	**20**	**21**	**23**	**24**	**25**

Как это соотносится со здоровьем?

ИМТ менее 20

При недостаточной массе тела (особенно в среднем возрасте) существует риск развития нарушений сердечной деятельности, появления депрессий и других эмоциональных проблем, а также анемии.

ИМТ 20– 25

Хороший показатель для большинства людей. Оптимальная масса тела.

ИМТ 25 – 27

Будьте осторожны, следите за весом. При таком ИМТ у некоторых людей могут появиться проблемы со здоровьем.

ИМТ выше 27

Риск развития таких заболеваний, как диабет, гипертония, депрессия.

Как же надо правильно питаться? Что есть и когда? Кому из авторов верить? Как бы похудеть, при этом себе особенно не отказывая?

На все эти вопросы сейчас можно найти ответы. У нас издано много и наших, и зарубежных книг, детально рассматривающих эти проблемы. Мы не можем сказать, что прочли все, опубликованное в последние годы (это, наверное, возможно только сидя полдня в библиотеке), но свое мнение, основанное и на научных данных, и на собственном опыте, можем сформулировать в виде некоторых тезисов.

Еда – это удовольствие. Давайте договоримся, что мы едим не только для того, чтобы насытиться, но и для того, чтобы получить удовольствие, и от еды, и от процесса. Приучите себя красиво накрывать на стол, даже если вы сегодня не ждете гостей. Ешьте медленно, с удовольствием, много раз пережевывая пищу. Чем больше жевательных движений мы делаем, тем лучше усваиваются полезные вещества. Быстро проглоченная пища раздражает желудок, не успевает полностью переработаться в желудочно-кишечном тракте, вызывает гниение и газообразование в кишечнике и только перегружает организм.

Список продуктов, которые надо избегать:

- Консервы всех видов, в особенности промышленного производства.

- Продукты, содержащие консерванты. Чем дольше жизнь продукта, тем короче жизнь потребителя.

- Продукты, содержащие различные химические добавки: эмульгаторы, стабилизаторы, красители (различные Е). Все утверждения производителей, что они абсолютно безвредны, являются ложью: эти вещества накапливаются в печени, и со временем вызывают непредсказуемые реакции, вплоть до онкологии. Одним из доказательств является тот факт, что каждый год у нас в стране запрещается применение тех или иных добавок. Особо опасными признаны фосфаты (Е-450), которые используются при производстве хлебобулочных изделий, хлопьев, сыров, порошкообразных продуктов и газированных напитков, а также Е510, Е513 и Е527, оказывающие вредное влияние на печень и желудочно-кишечный тракт. Но, в принципе, весь набор от Е400 до Е600 признан небезопасным. Внимательно изучайте состав продуктов на упаковках и этикетках. Производители специально помещают эту обязательную для публикации информацию мелкими буковками, так что, посещая магазин, иногда не мешает вооружиться очками или лупой.

- Старые продукты, продукты с просроченной датой выпуска.

- Продукты, в которых начала развиваться плесень (кроме специальных видов сыров). Плесень выделяет ядовитые вещества, которые могут разрушительно сказаться на состоянии здоровья.

- Промышленно переработанные виды питания. Чем больше этапов переработки прошел продукт до попадания на ваш стол, тем меньше в нем осталось полезных и питательных веществ и тем выше риск съесть какую-нибудь гадость. Лучше самим поварить 20 минут нормальный рис, чем пользоваться концентратом быстрого приготовления. Чтобы легко приучить себя к правильному отношению, представьте, что кто-то пожевал эти продукты, а потом высушил.

- Грибы неизвестного вам вида и происхождения.

- Продукты, вкус, цвет или запах которых вам не нравится. Мы всегда говорим своим пациентам: «Лучше выбросить хороший продукт, который вам не понравился, чем съесть старый или испорченный».

- Сильно зажаренная еда, особенно в местах общественного питания. При разложении жиров при высокой температуре в них образуются химические соединения, называемые бензопиренами и пероксидами. Те и другие являются сильнейшими канцерогенами и обладают свойством накапливаться в печени. Так что, когда вы покупаете пончики, жареные в масле, представьте, как содержащийся в них яд будет медленно проникать в вашу печень и затаившись, ждать благоприятного момента, чтобы высунуть свои щупальца. Кстати, бензопирены образуются и при копчении, так что не увлекайтесь копченой рыбкой.

- «Плохие» жиры. Худшие жиры на планете – это искусственные жиры, которые человек изменил химически, добавляя водород. На этикетках эти жиры называются гидрогенезированными. Это и есть так называемые трансжиры. Пищевая промышленность использует их в маргаринах, печеньях, чипсах. Ненамного лучше так называемые насыщенные жиры, которые содержатся в красном мясе, желтках, масле и цельном молоке. Все это источники «плохого холестерина». Они делают артерии жесткими и участвуют в образовании сосудистых бляшек, которые блокируют кровоток по капиллярам и могут приводить сначала к неприятностям, а потом и к трагическим последствиям. Инфаркты и инсульты – прямое следствие «плохих жиров».

Правильно готовьте пищу.

От того, как приготовлена пища, зависят не только ее вкусовые качества, но и польза (или вред) для организма. Самое вредное – это зажаренные продукты, особенно с большим количеством масла. Это прямой путь к неприятностям в желудке и, не дай Бог, к смертельным болезням. Конечно, есть люди, которые едят жареные гвозди и живут до глубокой старости. Таким гражданам все наши разговоры и рекомендации не нужны. Так что мы ориентируемся на людей с тонкой организацией души и желудка.

Овощи и фрукты лучше потреблять сырыми. Естественно, можно их тушить, парить, варить, можно и бананы жарить, но для большинства овощей салаты предпочтительнее. Это не относится к овощам, которые надо обязательно готовить перед подачей на стол, таким как картофель, свекла, бобы (хотя, в принципе, и их можно есть сырыми, но не всем это нравится).

Мясо и рыбу лучше готовить в металлической посуде с толстым дном и герметичной крышкой. В кастрюлях типа «Цептер» не надо даже добавлять никакого масла – выделяющихся из продукта соков хватает для их обработки. Сейчас доступно множество различных приборов для правильного приготовления пищи, в которых тепло поступает со всех сторон. Самым распространенным прибором такого типа является духовка, где отлично готовить продукты в фольге.

Используйте специи. Восточная кухня немыслима без пряностей, чем жарче климат, тем более острую пищу потребляет население. В Индии или Мексике мало кто из европейцев выдерживает привычную для местных пищу. Это древний способ бороться с вредными бактериями и стимулировать аппетит, ведь в жару есть не хочется. Многие пряности содержат вещества, которые оказывают антибактериальное и антиоксидантное действие. Кроме перца к ним относятся чеснок, имбирь, гвоздика, ореган, лук, горчица, куркума (карри) и другие.

Можно привести следующий список способов приготовления пищи, в порядке убывания качества:

1. Свежие овощи и фрукты.
2. Герметичные кастрюли с толстым дном.
3. Гриль (аэрогриль, печь, барбекю, мангал, но не СВЧ печь!).
4. Приготовление пищи на пару.
5. Духовка.
6. Соление.
7. Заморозка.

8. Отварная пища.
9. Тушеные овощи.

Сахар – бич нашей цивилизации.

Рафинированный белый сахар – это относительно недавний продукт нашей цивилизации. Его начали изготавливать только в конце XIX века, а широко потреблять только в веке XX. Готовят сахар из натуральных продуктов – тростника или свеклы, но в процессе химической переработки все полезные минералы и витамины удаляются, и остается только «белая смерть». В чем же ее вред? Задайте этот вопрос в интернете, и вы получите тысячи ссылок с более и менее подробными объяснениями. Так что мы не будем вдаваться в тонкости биохимии, приведем только некоторые следствия неумеренного потребления сахара.

Прежде всего, сахар уменьшает чувствительность к инсулину, тем самым вызывает его высокий уровень, что в конечном итоге приводит к **диабету**. Он имеет прямое отношение к развитию **рака груди, яичников, простаты, поджелудочной железы, легких, желудка**, так как служит питанием для раковых клеток. ДО периода развития онкологии сахар является прямой или косвенной причиной развития целого букета хронических заболеваний, от гипертонии до язвы желудка.

Разрушение зубов. Все виды сахара приводят к разрушению зубов, поскольку позволяют развиваться бактериям. Чем чаще и дольше вы перекусываете продуктами с любым видом сахара – натуральным или добавленным, тем более вероятно, что у вас разовьется кариес, особенно в случае отсутствия должной гигиены рта.

Если вы хотите **потолстеть**, самый идеальный способ, потреблять картофель, хлеб, ну и конечно сахар. Сахар – легкий способ поправиться, при этом еще получить удовольствие от тортиков, конфет и сладких напитков.

Одной из причин эпидемии ожирения в США является неумеренное потребление сахара. Американцев с детства приучают пить сладкие газированные напитки, во всех продуктах содержание сахара намного выше, чем это принято в Европе. Бывая в США, мы не едим никакие сладости, потому что в них практически отсутствует вкус – это сплошной сахар. Все население работает на сахарную промышленность, которая, в свою очередь, тратит огромные деньги на рекламу своей продукции, в том числе через американские фильмы, где герои в обязательном порядке пьют национальный американский яд – колу.

В последнее время вред рафинированных сахаров стал настолько серьезен, что этим обеспокоилась Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ). По данным экспертов ВОЗ, человеку следует потреблять столько сахара, чтобы с ним в организм поступало не более десяти процентов всех калорий дневного рациона. Между тем, на практике средний американец превышает ежедневную норму в 3-4 раза, а россиянин в 2-3 раза. При этом CNN отмечает, что, когда эксперты ВОЗ говорят о пределах потребления сахара, они имеют в виду не только «белую смерть» из сахарницы, которую мы добавляем в чай, кофе, творог, кефир, сметану, каши (только на эти и многие другие блюда и напитки среднестатистический россиянин использует гораздо больше сахара, чем рекомендует ВОЗ). Говоря о предельных дозах, эксперты имеют в виду так называемые «свободные сахара», которые содержатся даже в горьких напитках, острых соусах, «мясистых» колбасах, копченостях и еще во многих других продуктах. Так, пол-литровая бутылочка колы или другой газировки, покрывает весь дневной лимит сахара. По данному поводу была организована 57-я ассамблея ВОЗ. Намерения медиков выглядят серьезно. Но, как нетрудно догадаться, их противники вовсе не намерены сдаваться без боя. Сахарное лобби США уже намекнуло руководству ВОЗ, что осложнит ее финансирование, задействовав свои связи в конгрессе. Скорее всего, если медики продолжат столь же тщательно заботиться о здоровье планеты, война может перейти из информационной в финансовую плоскость.

Так что, если хотите сохранить здоровье – пейте чай без сахара, откажитесь от тортика на дне рождения и регулярно измеряйте уровень сахара в крови.

Совместимость продуктов питания.

В 1902 г. великий физиолог И.П. Павлов опубликовал труд «Работа пищеварительных желез». Он установил, что на каждый продукт организм вырабатывает свои ферменты и соки («хлебные соки», «мясные соки» и т. д.). Эта работа дала толчок научной мысли в формулировании основных правил сочетания пищевых продуктов на физиологической и биохимической основе. Неправильное сочетание и употребление продуктов приводит к тому, что вырабатываемые пищеварительной системой энзимы не способны функционировать эффективно. Это, в свою очередь, приводит к недостаточному расщеплению пищи, часть которой остается в пищеварительном канале, в результате культивируя вредные бактерии, вирусы и даже вызывая образования раковых клеток. Неполное расщепление и переваривание пищи приводит ко множеству проблем с пищеварительной системой – начиная от образования газов и болей в животе и заканчивая дефицитом питательных веществ. В особых случаях могут развиться и неприятные болезни – синдром хронической усталости, синдром раздраженной толстой кишки и даже в какой-то степени ожирение.

Специфика биохимических процессов, ответственных за правильное и полное переваривание пищи, достаточно проста. Так, к примеру, при употреблении в пищу одновременно фруктов и протеинов пищеварительная система вырабатывает сразу и кислотные, и щелочные энзимы, которые в результате нейтрализуют друг друга, замедляя процесс расщепления пищи. В итоге в желудке скапливается нерасщепленная пища, что приводит к неприятным ощущениям тяжести в животе.

Выдающийся врач доктор Волков в своей книге «Логика Здоровья» разделяет все продукты на три группы: первая группа – это овощи, бобовые, зерновые, вторая группа – фрукты, орехи, и третья – животный белок. Сочетать продукты из этих групп нельзя!

Продукты с высоким содержанием протеинов – красное мясо, свинину, баранину – нельзя сочетать с молочными продуктами, крахмалами или сложными углеводами, поскольку для их расщепления требуются разные энзимы и разное время работы пищеварительной системы. То есть нельзя есть мясо с хлебом, что мы так любим.

Лучше всего мясо сопровождать зеленью или овощами с минимальным содержанием крахмала – морковью, луком, пореем. Вспомните традиционное грузинское застолье – много мяса и горы зелени. (О вине скажем немного ниже).

Фрукты нельзя сочетать с любой другой пищей: в то время как для полного расщепления фруктов пищеварительной системе требуется очень короткое время, другие продукты перевариваются гораздо дольше.

Фрукты с повышенным содержанием кислот (грейпфрут, ананас, клубнику) нельзя сочетать с фруктами с высоким содержанием сахара – бананами, изюмом, финиками.

Дыню или арбуз нельзя употреблять в пищу с другими продуктами, лучше их есть после еды, где-то через полчасика.

Зернобобовые – бобы, фасоль, горох, соя, чечевица. В качестве растительного белка они хорошо сочетаются с крахмалистыми овощами и зеленью, а как крахмалы, зернобобовые совместимы с жирами, такими как сметана и растительное масло. Проверьте, как вы индивидуально их переносите. У многих людей после бобов наблюдается вздутие живота и газообразование, что не очень комфортно для окружающих.

Молоко представляет собой не питье, а отдельную еду. Молоко при попадании в желудок должно сворачиваться под влиянием кислых соков. А если в желудке есть еще другая пища, то молоко не дает ей возможности перевариться. В результате пища загнивает, остается необработанной, а процесс пищеварения несколько затягивается. К тому же молоко, по определению – это младенческая пища. У большинства взрослых исчезают энзимы, ответственные за переработку молока. У ряда народов, например, японцев, этот

энзим практически отсутствует, поэтому исторически они молока никогда не пили, и коров не разводили – места мало. Проверьте свою индивидуальную реакцию на молоко.

Кондитерские изделия, сахар рекомендуется употреблять как можно меньше, так как они приостанавливают работу желудочного сока. Для того, чтобы сладости переварились, не нужны желудочный сок или слюна. А в случае, если сладости употребляются с другой пищей, они надолго остаются в желудке, вызывая брожение. В результате может появиться изжога, кислая отрыжка.

Ряд людей страдают непереносимостью глютена – белка, который содержится в злаковых растениях, таких как пшеница, рожь, ячмень и овес. Чаще эта непереносимость проявляется в виде аллергической реакции, но в отдельных случаях может развиваться в болезнь под названием целиакия. Болезнь не всегда начинается в детстве. Ее симптомы очень разнообразны, зависят от возраста и других факторов. Как правило, у детей младше двух лет целиакия проявляется поносом, вздутием живота, истощением, отставанием в росте и развитии. Чтобы поставить диагноз целиакии, врач назначает специальный анализ крови и биопсию слизистой кишечника. Для лечения целиакии лекарства не нужны. Для полного выздоровления достаточно безглютеновой диеты, которую, однако, придется соблюдать всю жизнь. Во многих странах налажен выпуск безглютеновых продуктов, на которых ставится пометка «gluten-free» или символ – «перечеркнутый колосок». Если после макарон (хлеба, пирожных и т. д.) у вас болит живот и наблюдается метеоризм – сходите к гастроэнтерологу. В любом случае во всех этих продуктах высоко содержание рафинированных углеводов – одной из причин ожирения и плохого пищеварения.

Ешьте тогда, когда хочется.

По теории, лучше питаться несколько раз в день небольшими порциями. Для диабетиков это действительно принципиально важно, если же вы практически здоровы, вопрос достаточно спорный. Ну как можно питаться пять раз в день, если утром удается проглотить чашку чая, на работе пообедать толком некогда, а вечером приходишь домой, пока приготовишь, пока все сделаешь, так что до стола можно добраться часам к восьми. Как пишет доктор Волков, «ешьте тогда, когда хочется, не терпите голода более 20 минут». При этом все, что мы отправляем в желудок, является едой. Можно плотно обедать раз в день, скажем, вечером, а днем ограничиваться орехами и сухофруктами. Легенды о том, что после 7 вечера лучше не есть, являются лишь средством ограничить количество поглощаемой за день пищи, и выдумкой поваров в санаториях, которым хочется поскорее уйти домой.

Если у вас есть возможность – перекусывайте полёглому в течение дня, зарезервировав основное удовольствие от еды на вечер. Можно найти сотни примеров дневных рационов для разных желудков и кошельков. Главное – не ешьте на ходу, не торопитесь и тщательно пережевывайте.

Дайте своему телу возможность переварить.

Как мы говорили, пища нужна нам для того, чтобы ее разложить до компонентов, извлечь энергию, все полезные вещества, и выбросить отходы. Кстати, при правильно питании и пищеварении эти самые отходы не должны иметь уж очень неприятный запах. Гнилостный запах – это следствие плохого переваривания, дисбактериоза или наличия паразитов. Но обработка съеденной пищи – это сложный процесс, требующий больших затрат энергии. Лучше предоставить организму возможность делать это в спокойной обстановке. «по закону Архимеда после сытного обеда не мешает отдохнуть» – эта древняя мудрость основана на опыте тысячелетий. Мыслительная деятельность после обильной еды затормаживается, потому что организм обращает все внимание на более важный процесс. Не ешьте плотно перед важными встречами и выступлениями. И уж, конечно, физическая активность после плотного обеда противопоказана категорически. Ни один спортсмен не будет наедаться перед соревнованиями. Это надо делать за 1-2 часа. Так что, если вас тянет

прилечь перед телевизором после обеда и слегка вздремнуть – не сопротивляйтесь, организм лучше знает, что ему надо.

Подберите питание для себя любимого.

У каждого из нас индивидуальный организм. Недавно сообщали, что один гражданин на спор съел автомобиль, распилив его на кусочки. Естественно, это было в какой-то дикой стране, потому что от нашего Жигуля он бы отравился и умер уже на поедании салона. Кто-то рождается с нежным чувствительным желудком, многие дамы страдают запором, кто-то не переносит глютен или молоко. Существует понятие пищевой аллергии, и раньше считали, что это крайне редкое заболевание, выявляемое с детства. Оказалось, что большинство людей страдают непереносимостью тех или иных продуктов, просто они об этом не знают. Симптомы, которые, могут быть вызваны чувствительностью к тем или иным продуктам, включают головную боль, боли в желудке, мигрени, боли в суставах и мускулах, сенную лихорадку и раздражительность. Пищевая аллергия может возникнуть как гром среди ясного неба, после того как человек на протяжении всей жизни ел все подряд и без каких-либо ограничений. К счастью, такая внезапная аллергия большая редкость. Гораздо чаще люди страдают от непереносимости той или иной пищи или от чрезмерной чувствительности к ней, однако распознать причины этих разновидностей аллергии гораздо труднее.

Вся работа клинки доктора Волкова построена на определении «зеленого» и «красного» списков продуктов для человека. Делается это по реакции образца крови на каплю того или иного продукта. Списки эти могут меняться. Хотя какие-то продукты могут вызывать стойкую реакцию в течение всей жизни. Во многих случаях переход на «зеленый» список позволяет человеку избавиться от мучавших всю жизнь неприятностей – мигреней, запоров, гипертонии. Мы активно рекомендуем нашим пациентам пройти этот тест.

Если у вас нет такой возможности, последите за реакциями своего организма, послушайте себя. Почувствуйте, как ваш организм реагирует на различные продукты. Выработайте характер питания, после которого вы чувствуете себя бодро, энергично, и по расписанию ходите в туалет. Уверяем вас – если вы человек с чувствительным желудочно-кишечным трактом, и вам удастся выработать свой индивидуальный стиль питания – жизнь станет намного приятнее и здоровее.

Свежая и правильная пища.

Хорошо быть вегетарианцем в теплых странах, где апельсины висят на деревьях, а под окном круглый год растет зелень. Путешествуя по Востоку, мы наслаждаемся вкусом мандаринов и помидоров, у нас таких практически не найти. Так что быть вегетарианцам у нас не просто. Но что-то ведь надо делать. Несколько простых советов:

- Выбирайте фрукты и овощи по запаху. Синтетика не пахнет.
- Жиры нужны для организма, прежде всего для мозга. Каждый день на вашем столе должно быть сливочное масло или сало. От этого не толстеют. Толстеют от булок и сладкого. Сейчас есть целое направление под названием «кето-диета», адепты которого утверждают, что это лучшее средство от многих проблем. Если вам интересно, информацию легко найти в интернете или на книжных полках.
- Мясо и рыба – это белок, который нужен для строительства мышц, особенно важен детям и молодым людям. С возрастом потребление мяса снижается. Необходимо использовать только свежие или замороженные продукты. Конечно, при заморозке продукты теряют в качестве и вкусе (но прибавляют в весе), однако они гарантированы от опасной микрофлоры (хотя на мясокомбинатах приходится бороться и с морозоустойчивыми микроорганизмами). При манипулировании специями и приправами даже из мороженой трески можно приготовить вкусное блюдо. Но старое мясо – это яд. После того, как пройдешь по мясному ряду на индийском рынке, понимаешь, что в этой стране лучше быть вегетарианцем.

• Не оставляйте еду на несколько дней (разве что щи, которые должны настояться). В идеале – пища должна быть приготовлена и тут же съедена, как в хороших ресторанах. Дома, это выполнить сложнее, но хотя бы не питайтесь одним и тем же супчиком всю неделю.

• Кстати, о супах. Доктор Волков запрещает все мясные бульоны, в любом случае при варке с них надо тщательно снимать пену, а еще лучше первый бульон сливать.

• Рыба и морские продукты являются источником многих незаменимых для человека веществ, прежде всего полезных жиров и Омега-3. Старайтесь украшать ими свой стол хотя бы несколько раз в неделю. Тем более, что у нас все чаще можно купить живую рыбу, выращенную в хозяйствах, а кое-кому и устриц не сложно заказать из Нормандии.

• Старые, залежалые, с просроченной датой продукты выбрасывайте безжалостно. Не в блокаду живем.

Аромат вина и яд алкоголя

Вместо сказок про райскую благодать
Прикажи нам вина поскорее подать.
Звук пустой -- эти гурии, розы, фонтаны...
Лучше пить, чем о жизни загробной гадать!
Омар Хайям (1048 – 1131)

Если напился и сразу оставил твой дом –
Счастье тогда и ему, и хозяину в том.
Если ж напился и дом не оставит никак –
Он своему и чужому достоинству враг.
Выпить вина – что ж, обычай сей очень хорош,
Если при том и осанку и честь сбережешь.
«Ши-цзин» (XI—VI вв. до н. э.)
Памятник китайской литературы, перевод А.И. Гитовича

.

Пьянству бой – вплоть до сухого закона! Не мы первые пытались, единственный, у кого это более и менее получилось – это пророк Магомет. Настоящие правоверные вина не пьют, и в ряде исламских стран попытка ввоза алкоголя рассматривается как преступление равноценное ввозу наркотиков. В наших условиях пьянство – это огромная социальная проблема, но решить ее можно только социальными мерами, никак не запретительными. Надо создавать условия, чтобы на работе люди пить не могли, а алкоголизм – это заболевание, которое надо лечить. Сухой закон или высокие цены порождают самогоноварение и мафию. Был пример Соединенных Штатов, потом Горбачевских реформ, и не дай нам Бог повторить это снова.

Итак – алкоголь – друг или враг? Бальзам или яд? Пить или не пить – вот в чем вопрос… Давайте немного поговорим на эту волнующую многих тему.

В последнее время было показано, что умеренное потребление алкоголя благотворно влияет на организм. Вино повышает уровень «хорошего» холестерина, который защищает сосуды, улучшает текучесть крови и смягчает отрицательное влияние стресса. Красное вино имеет еще целый ряд преимуществ: оно содержит ресвератрол, оно имеет сильное противовоспалительное воздействие, защищает сердце и помогает в профилактике рака. Ресвератрол содержится в кожице винограда, красном вине, шоколаде, арахисе и тутовнике. Красное вино содержит больше ресвератрола, чем белое, потому что для его приготовления используют и виноградные шкурки, которые содержат 50-100 мкг ресвератрола, а вот белое вино делается только из сока винограда, который ресвератрол не

содержит. Известно, что Франция занимает одно из первых мест в мире по продолжительности жизни коренного населения, и многие врачи объясняют это тем, что французы – люди пьющие. В основном они пьют вино, причем уже много столетий. Когда-то это делалось из-за отсутствия хорошей воды, теперь это уже национальная традиция. Французы не мыслят ужин без бокала хорошего вина. Не говоря уж о том, что алкоголь – это лучший транквилизатор, он позволяет расслабиться, снять напряжение после трудного дня, расслабиться, прийти в хорошее расположение духа.

Но у этого вопроса есть оборотная сторона.

Алкоголь — это вещество, не являющееся медиатором, но тем не менее очень мощно воздействующее на работу нервных клеток. Это связано с его необычными свойствами, потому что большинство молекул хорошо растворимы либо в воде, либо в жирах. Алкоголь прекрасно растворяется и в воде, и в жирах, поэтому в нашем организме для него практически нет преград. Для молекулы C_2H_5OH нет препятствий в нашем теле, соответственно, она проникает куда угодно, в том числе в мозг. Она встраивается в мембраны нейронов и изменяет функционирование многих рецепторов и ионных каналов, во-вторых, она способен напрямую воздействовать на некоторые рецепторы, например на рецепторы гамма-аминомасляной кислоты, то есть нашего главного тормозного медиатора. Поэтому-то подвыпившие люди зачастую теряют контроль над своими речами и поступками, снижается точность движений и оценка ситуации. Огромное количество преступлений совершается именно в алкогольном угаре, а вероятность ДТП увеличивается в сотни раз, даже если вы выпивали накануне вечером.

Я прекрасно помню юношеские впечатления, когда я активно занимался скалолазанием, и на сборах в Крыму, когда вечерком мы позволяли себе стаканчик-другой «Красного Камня», на следующее утро не удавалось пролезть по скальной стенке, которая до этого не вызывала сложностей.

Так что нет никаких сомнений, что алкоголь влияет на мозг, а следовательно, и на зрение, и на память, и на способность адекватно оценивать обстановку. И чем больше доза, тем разрушительнее последствия. Но и это не самое страшное. Как любой наркотик, алкоголь вызывает привыкание, и наш подлый организм требует повторить этот процесс, чтобы снова прийти в эйфорическое состояние. Потом это становится привычкой, без которой вечерний сериал теряет половину своей прелести, а отсюда один шаг до алкоголизма.

Алкоголизм – это болезнь, разрушающая не только физическое тело, но и душу человека. Миллионы людей сгубили свою жизнь, погибли в прямом и переносном смысле в объятиях «зеленого змия». И этой болезни подвержены не только мужчины, но и женщины. Так что помните об этом, открывая на вечеринке очередную бутылку.

Кто-то может воскликнуть: «Но как же так, французы пьют, испанцы пьют, и вполне себе ничего справляются со своей жизнью? Чем мы хуже?»

Может, и лучше, но вопрос в физиологии. У нас в организме существует специальный фермент – дегидрогеназа (АДГ), который занимается расщеплением алкоголя. Он превращает этанол в ацетальдегид, который является сильным ядом. После этого вступает в действие следующий фермент с непроизносимым названием (АлДГ), который превращает ацетальдегид в безопасную уксусную кислоту. Такая вот многоступенчатая биохимия.

Эффект опьянения достигается за счет воздействия дошедшего до головного мозга этанола, который запускает активность специальных кислот, которые являются тормозным нейромедиатором и замедляют нервный импульс. Именно благодаря их работе достигается эффект расслабления. Также возрастает уровень гормона дофамина, - гормона удовольствия. Часть полученного под воздействием АДГ ацетальдегида при взаимодействии с дофамином дает вещество, похожее на морфин. Таким образом достигается эффект эйфории.

Поэтому характер воздействия одной и той же дозы алкоголя на организм зависит от сочетания ферментов АДГ и АлДГ. У одних людей ферменты работают быстро, у других — медленно. Поэтому кто-то быстро пьянеет и засыпает, а для другого та же доза «что слону дробинка». Очень плохо, когда АДГ работает быстро, а АлДГ тормозит. Происходит буквальное отравление сильным ядом, и для таких людей головная боль по утрам и похмельный синдром являются привычным злом, которое снимается новой дозой алкоголя. Нам это ничего не напоминает? Правильно: у части населения России именно такая комбинация ферментов. В своем крайнем варианте эта совокупность генов встречается у некоторых малых народов: чукчей, ненцев, кетов. От чего они и страдают: в лучшем случае у них появлялась сильная зависимость, а в худшем — летальный исход вследствие отравления. Например, у японцев, северных народов, индейцев эти ферменты практически не работают. Поэтому японцы смакуют сакэ из крошечных пиалок, а американские колонисты активно использовали «огненную воду» для решения многих вопросов с индейскими вождями, у которых этих ферментов тоже не было. Говорят, именно так был куплен остров Манхэттен.

У мужчин значительная часть алкоголя расщепляется за счет алкогольдегидрогеназы, находящейся в желудке. У женщин этот фермент сконцентрирован в печени, отчего часть спирта избегает фильтрации. Поэтому при одинаковом количестве выпитого женщины «доходят до кондиции» раньше мужчин. Отсюда и стереотип о быстро пьянеющих дамах.

На вечеринках и в клубах люди часто удивляются своим способностям: «Вроде до этого никогда так много не пил, а тут…» В организме человека, испытывающего сильные эмоции, обмен веществ происходит гораздо быстрее, работа гормонов усиливается, а спящие нервные центры активируются. В первую очередь выделяется адреналин, заставляющий все системы организма работать быстрее и продуктивнее. Учащается сердцебиение, активируется симпатическая нервная система, учащается дыхание. Вместе с общим подъемом улучшается и работа АДГ. Происходит быстрое усвоение и расщепление алкоголя.

С другой стороны, человек, испытывающий ярость, гнев, радость, или другие сильные эмоции, быстро пьянеет, но этот эффект длится крайне непродолжительно. Но этого времени бывает достаточно, чтобы схватить ружье или нож.

На процесс усвоения спирта влияет множество факторов, зависящих от особенностей каждого человека. Например, на скорость опьянения сказываются размер и состояние желудка и печени, продуктивность работы почек, степень сытости, количество уже выпитого алкоголя, стаж, размеры тела и т.д. Так что все рекомендации типа: 2-3 бокала красного вина в день, или две рюмки водки за обедом, — это профанация. Кто-то этого количества даже не заметит, и продолжит работать над научной статьей, а для кого-то – это уже тропа войны со своим здоровьем. Тем более надо учитывать, что многие наши люди остановиться не могут, и за первыми скромными рюмками стоит грозный призрак ЗАПОЯ. Так что мы никого не уговариваем пить, но если уж это делать, то хорошие вина, с хорошей закуской и в хорошей компании. Если вино качественное, а количество умеренное, похмелье по утрам, как правило, не возникает. Все неприятные симптомы возникают либо от примесей и добавок (те же стабилизаторы, о которых мы уже говорили, добавляют в дешевые спиртные напитки), либо от избыточного количества. Как говорят: «Вино – от бога, а пьянство – от черта».

И все-таки, как тут не вспомнить наши прекрасные русские традиции, и в первую очередь, прекрасные вечные строки моего любимого писателя Антона Павловича Чехова.

> «Ну-с, когда вы входите в дом, то стол уже должен быть накрыт, а когда сядете, сейчас салфетку за галстук и не спеша тянетесь к графинчику с водочкой.
>
> Самая лучшая закуска, ежели желаете знать, селедка. Съели вы ее кусочек с лучком и с горчичным соусом, сейчас же, благодетель мой, пока еще чувствуете в животе искры, кушайте икру саму по себе или, ежели желаете, с лимончиком,

потом простой редьки с солью, потом опять селедки, но всего лучше, благодетель, рыжики соленые, ежели их изрезать мелко, как икру, и, понимаете ли, с луком, с прованским маслом… объедение! Но налимья печенка — это трагедия!

Ну-с, как только из кухни приволокли кулебяку, сейчас же, немедля, нужно вторую выпить.

Кулебяка должна быть аппетитная, бесстыдная, во всей своей наготе, чтоб соблазн был. Подмигнешь на нее глазом, отрежешь этакий кусище и пальцами над ней пошевелишь вот этак, от избытка чувств. Станешь ее есть, а с нее масло, как слезы, начинка жирная, сочная, с яйцами, с потрохами, с луком…

Как только кончили с кулебякой, так сейчас же, чтоб аппетита не перебить, велите щи подавать… Щи должны быть горячие, огневые. Но лучше всего, благодетель мой, борщок из свеклы, с ветчинкой и с сосисками. К нему подаются сметана и свежая петрушечка с укропцем. Великолепно также рассольник из потрохов и молоденьких почек, а ежели любите суп, то из супов наилучший, который засыпается кореньями и зеленями: морковкой, спаржей, цветной капустой и всякой тому подобной юриспруденцией.

Как только скушали борщок или суп, сейчас же велите подавать рыбное, благодетель. Из рыб безгласных самая лучшая — это жареный карась в сметане.

Но рыбой не насытишься, это еда несущественная, главное в обеде не рыба, не соусы, а жаркое. Ежели, положим, подадут к жаркому парочку дупелей, да ежели прибавить к этому куропаточку или парочку перепелочек жирненьких, то тут про всякий катар забудете, честное благородное слово. А жареная индейка? Белая, жирная, сочная этакая, знаете ли, вроде нимфы…

После жаркого человек становится сыт и впадает в сладостное затмение. В это время и телу хорошо и на душе умилительно. Для услаждения можете выкушать рюмочки три запеканочки. Домашняя самоделковая запеканочка лучше всякого шампанского. После первой же рюмки всю вашу душу охватывает обоняние, этакий мираж, и кажется вам, что вы не в кресле у себя дома, а где-нибудь в Австралии, на каком-нибудь мягчайшем страусе…

Во время запеканки хорошо сигарку выкурить и кольца пускать, и в это время в голову приходят такие мечтательные мысли, будто вы генералиссимус или женаты на первейшей красавице в мире, и будто эта красавица плавает целый день перед вашими окнами в этаком бассейне с золотыми рыбками. Она плавает, а вы ей: «Душенька, иди поцелуй меня!»

Нарушать правила – всегда полезно!

Лучше сердце обрадовать чашей вина,
Чем скорбеть и былые хвалить времена.
Трезвый ум налагает на душу оковы.
Опьянев, разрывает оковы она.
Омар Хайям (1048 – 1131)

Все, что изложено выше – это правила. Их надо придерживаться, их надо помнить, поэтому мы приводим их ниже в рамочке, которую вы можете скопировать и повесить на холодильнике. И вот если вы их будете придерживаться, периодически сможете себе позволить от них полностью отступать. Например, напиться на свадьбе лучшего друга (или подруги), съесть жирный стейк в ресторане, или банку консервов в походе. Недавно мы были в Праге, и по вечерам в этом прекрасном городе мы посещали местные ресторанчики, где с удовольствием пили бочковое пиво с огромным свиным коленом или со свиными ребрышками. Три дня это можно себе позволить, но, если ввести в систему, неизбежна как минимум подагра, которой страдали многие богатые люди в средние века, имевшие возможность кушать мясо каждый день, ну а дальше весь букет заболеваний. В средние века долго не жили.

Кстати, после обильного обеда в гостях и возлияний мы очень рекомендуем принять таблетки для улучшения пищеварения и энзимы. Это позволит организму легче справиться с пищевой интервенцией.

Итак, еще раз основные правила:

Еда – это удовольствие.
Список продуктов, которые надо избегать.
Правильно готовьте пищу.
Сахар – бич нашей цивилизации.
Совместимость продуктов питания.
Ешьте тогда, когда хочется.
Дайте своему телу возможность переварить.
Подберите питание для себя любимого.
Свежая и правильная пища.
Польза вина.
Нарушать правила – всегда полезно!

Волшебная сила воды

> Вода, у тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя невозможно описать, тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое. Ты не просто необходима для жизни, ты и есть жизнь. С тобой во всем существе разливается блаженство, которое не объяснить только нашими пятью чувствами. Ты возвращаешь нам силы и свойства, на которых мы уже поставили было крест. Твоим милосердием снова отворяются иссякшие родники сердца.
>
> Антуан де Сент-Экзюпери. Планета людей.

Вода – это жизнь! Но правильно ли мы пьем воду?

Не праздный вопрос для существа, на 3/4 состоящего из H_2O. Человеку для поддержания жизнедеятельности необходимо от 2,5 до 5 литров воды в день. Из них в среднем 1-2 литра воды мы получаем с питьем, 1-2 литра – с пищей, а 0,3 литра образуется внутри организма в процессе окисления жиров. Но статистика утверждает, что каждый из нас в день расходует порядка 200 литров воды – почти в десять раз больше! Сюда входят расходы на умывание, душ, стирку, мытье посуды, полов, и просто бесцельно льющаяся из крана вода.

Стакан чистой воды утром после сна поможет Вам существенно улучшить работу желудочно-кишечного тракта, да и многих других систем организма. Оптимальное время приема воды в дневное время: стакан – за полчаса до еды (завтрака, обеда и ужина) и стакан – через два с половиной часа после еды.

Это самый минимум воды, необходимый организму. После обильной трапезы и перед сном рекомендуется выпивать еще по стакану воды. Как мы уже отмечали, существует точка зрения, что «регулярное и правильно рассчитанное употребление воды поможет предотвратить развитие тех болезней, которые повергают в ужас современное общество». На наш взгляд, в этом есть преувеличение, однако и доля истины.

В мире известны несколько небольших деревень, где жители отличаются отменным здоровьем и долголетием. Причем, это не только горные поселки, ставшие привычным синонимом оптимальных жизненных условий, но и деревня на побережье Японии, и городок на Тихоокеанском побережье США, недалеко от Сан Диего. Общим для всех этих мест является то, что их жизнь основана на законах здоровья, как мы их понимаем в наше время. Они активно двигаются, едят здоровую пищу, не переедают, потребляют немного сахара и алкоголя, а в ряде мест еще едят много рыбы. Так что они не страдают избыточным весом и сохраняют физическую активность до преклонных лет. Такой образ жизни присущ многим местам на Земле, однако, только в некоторых люди живут более 100 лет. Как правило, жители этих мест имеют тот же образ жизни, что и их соседи. Что же отличает эти поселки от соседних с ними? Серьезные научные исследования не смогли обнаружить каких-либо значимых факторов: тот же образ жизни, то же питание. Единственный фактор – это вода, которую они пьют. Во всех этих местах люди всю жизнь пьют воду из местных источников, и в силу малости своих поселений у них нет необходимости обрабатывать эту воду хлором и химикатами. Местный источник полностью удовлетворяет их потребности. Они пьют свою воду, в их привычках пить ее достаточно много – до нескольких литров в день, и достижения современной химической индустрии – сладкие газированные напитки – не пользуются у них большой популярностью.

К слову сказать, эти напитки, ставшие одним из самых успешных бизнесов в современном обществе, ничего общего со здоровьем не имеют. Давно прошли те времена, когда их делали из натуральных плодов и ягод – в нашем обществе это только химия.

Привлекательный вкус и запах, а порой и ядовито-яркий цвет – это результат успешного синтеза в огромных химических цехах. Как-то во время теледебатов президент одной из компаний, производящих сладкие напитки, заявил, что все используемые ингредиенты абсолютно безвредны, даже для младенцев. С места поднялся представитель экологов и спросил, относятся ли к этому списку используемые компанией консерванты? Президент без сомнения подтвердил. Тогда эколог вытащил бутылочку и сказал: «Если это так, Вы, конечно, не откажетесь выпить стакан этого консерванта перед камерой? Они же безвредны даже для младенца!». Президент замешкался, начал оправдываться, что в напитках эти вещества используются в минимальных количествах, но пить отказался. Впоследствии этот эпизод вырезали из передачи.

Так что, если хотите быть здоровыми – пейте поменьше сладких напитков. В гораздо меньшей степени это относится к натуральным сокам, но и с ними надо быть аккуратными. Слишком большое количество апельсинового сока усиливает выработку гистамина и может привести к астме у детей и взрослых. Даже натуральный сахар в соках программирует печень на работу в режиме накопления жира – рецепт набора лишнего веса. Ну а если вспомнить, что все соки в пакетах и бутылках приготавливают путем растворения концентрата в воде, то сразу же встает вопрос: а какой водой они пользуются? Никто из производителей соков не приводит данных об используемой воде. Как правило, это би-дистиллят – гигиенично и надежно. Но вот какова ценность такого напитка для организма – это уже другой вопрос. И мы даже не будем обсуждать соки с консервантами и фруктовые напитки – это все те же сладкие химикаты.

Кофе и чай – это еда. В чашке кофе содержится примерно 80 мг. кофеина, а в чашке чая – около 50 мг. Шоколад тоже содержит кофеин и теобромин, который действует, как кофеин. Кофеин обезвоживает организм – объем выделяемой мочи превышает объем воды, содержащейся в напитке. Мы не призываем совсем отказаться от чашечки кофе в течение дня, но при этом полезно помнить, что кофе – это напиток, влияющий на работу всех систем организма. Чашечка настоящего итальянского Рестретто лично у меня вызывает усиленное сердцебиение в течение получаса.

Запомните основной принцип здоровья – вода является одним из основных источников здоровья, и ничто не заменит чистую воду.

Насколько важно пить чистую воду?

Многочисленные статьи и книги утверждают, что пить чистую воду полезно, и особого сомненья в этом нет. Но до какой степени эта вода должна быть чистой? Надо ли ее перерабатывать двойным осмосом и потом добавлять соли или достаточно придерживаться норм ПДК? В литературе мы нашли очень мало экспериментальных исследований по влиянию воды разного качества на состояние человека. Поэтому было решено провести натурный эксперимент.

В проекте участвовали студенты Петербуржского вуза, живущие в общежитии. Этот выбор был обусловлен тем, что у них у всех примерно одинаковые условия жизни, примерно одинаковое питание и режим потребления воды, одна возрастная группа. Была отобрана группа практически здоровых добровольцев, 24 мальчика и 26 девочек. Эти 50 человек были случайным образом разделены на 2 группы – по 25 человек в каждой. У всех участников были измерены базовые физиологические показатели (артериальное давление, пульс в покое, температура) и параметры энергетики. Было показано, что в исходном состоянии между параметрами групп нет статистически значимой разницы – то есть их психофизиологические параметры в среднем одинаковы. После этого одна группа – контрольная – продолжала жить обычной для себя жизнью, а участникам экспериментальной группы начали привозить очищенную воду, и они обязались пить и использовать в питании только эту воду – не менее одного литра в день. Не делалось

никаких ограничений на режим питания, потребление алкоголя или напитков вне общежития. Таким образом, студенты продолжали жить обычной для них жизнью, и единственной разницей было то, что участники экспериментальной группы утром и вечером пили чистую воду. Раз в месяц у всех 50 человек измеряли физиологические параметры.

Уже через месяц параметры свечения участников экспериментальной группы превысили параметры у контрольной группы, на второй месяц это различие стало еще значительней. Через три месяца разница между параметрами энергетики участников групп стала видна невооруженным взглядом. Только два человека в контрольной группе могли сравниться с участниками экспериментальной группы. Как выяснилось, это были ребята, активно занимающиеся спортом, и заботящиеся о своем здоровье. Когда эти двое были исключены из рассмотрения, между группами была выявлена статистически значимая разница по нескольким параметрам – в экспериментальной группе интенсивность основного обмена стала выше, что является показателем активизации физиологических процессов организма.

Этот результат очень показателен. В достаточно большой группе индивидуальные вариации в основном нивелируются. Как мы видели из данного примера, только два человека «выпали» из группы. Длительный срок испытаний позволяет закрыть вопрос об индивидуальных психологических реакциях: за три месяца люди привыкают к тому, что они пьют воду из канистр, и возможное психологическое возбуждение от участия в эксперименте сменяется рутиной ежедневных дел. Первоначально группы не отличались друг от друга, через три месяца параметры участников экспериментальной группы стали лучше параметров участников контрольной группы, и это различие было статистически достоверно. Группы были однородны по возрасту, занятиям, образу жизни.

Следовательно, единственным фактором, который мог привести к наблюдавшимся изменениям, было употребление чистой фильтрованной воды. Этот эксперимент однозначно доказывает, что регулярное потребление чистой воды в количестве не менее одного литра в день в течение нескольких месяцев значимо сказывается на здоровье.

Какую же воду надо пить?

«Вода бывает дождевой, снежной, речной, родниковой, колодезной, минеральной и древесной. Предыдущие в этом ряду лучше последующих. Вода, падающая с неба, не имеет вкуса, но приятна и подобна эликсиру». Так описывалось в древних Тибетских трактатах многообразие воды в природе. Теперь такая классификация уже не работает, дождевая вода может быть даже опасна для здоровья – кто знает, откуда прилетела эта тучка? Для нас, похоже, скоро актуальной станет классификация из двух пунктов: вода пригодная к употреблению, и вода непригодная – вне зависимости от источника её получения. Что за вода течет из нашего крана? Какие вещества содержатся в ней? Насколько безопасно ее пить? В разных районах страны в водопровод может подаваться либо вода из подземных источников (скважин), или из поверхностных источников - рек, озер, водохранилищ.

Первый и необходимый уровень проверки качества воды – это соответствие Государственному Стандарту, в котором указаны предельно допустимые концентрации (ПДК) для различных загрязняющих веществ. ПДК – безопасный уровень содержания загрязнителей: если какое-либо вещество содержится в воде в концентрации, меньшей, чем предельно допустимая, такую воду можно употреблять без вреда для здоровья. **Но это еще не означает, что эта вода полезна для организма, что она биологически активна.**

«Поверхностная» вода обычно сильнее подвержена загрязнению: в водоемы могут попадать стоки предприятий и ферм, выпадать кислотные дожди, в ней могут размножаться микроскопические водоросли или даже болезнетворные микроорганизмы. **Пресные водоемы входят в число экосистем Земли, испытывающих наиболее сильное воздействие со стороны человека.** Зато такую воду и очищают более тщательно: на специальных

станциях водоподготовки ее пропускают через фильтры, связывают загрязнители с веществами-коагулянтами, а перед подачей в водопровод обеззараживают, убивая микроорганизмы.

Свои особенности есть и у родниковых вод. За последние годы во многих городах и поселках России наметился настоящий родниковый бум. Многие горожане решили позаботиться о личном водоснабжении самостоятельно, и устремились к природным источникам. Если в Москве и остались места, где можно найти очередь, так это – родники. Всенародная любовь к родникам побудила специалистов провести анализ 51 источника в Москве. Анализ источника парка Коломенское показал существенное превышение ПДК по селену, нитратам, коли-индексу; в родниках в Битцевском лесопарке, Ясенево, Крылатском и Нескучном саду – превышение ПДК по кадмию и селену. Анализ родников на Воробьевых горах показал превышение по кадмию и общей жесткости воды. Кадмий – это элементарный генетический яд, разрушающий структуры ДНК, поражающий почки и кости. Родники в Филевском лесопарке содержат запредельную концентрацию марганца. Кроме того, в большинстве обследованных родников обнаружено присутствие в больших концентрациях, превышающих допустимый уровень, нефтепродуктов, азотных соединений и других вредных элементов, делающих родниковую воду непригодной для питья.

Вода из артезианских подземных источников, как правило, более чистая: ведь загрязнителям с поверхности не так-то просто до нее добраться. Зато в ней обычно больше растворенных солей кальция и магния, т.е. она является более жесткой. И очищают ее, надеясь на природную чистоту, не всегда тщательно. А ведь иногда загрязняющие вещества по трещинам в породах проникают очень глубоко.

По поручению горздрава Москвы, научным центром экологической токсикологии проведено обследование артезианских скважин в г. Зеленограде Московской области. Это было вызвано тем, что г. Зеленоград среди Московских районов всегда был лидером по детской заболеваемости. Болезни почек, желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы превосходили среднестатистические показатели в шесть-семь раз. Анализ водных источников показал, что в зеленоградской воде семь токсичных веществ. Шесть из них (кроме железа) относятся ко второму классу опасности (так называемые высокоопасные вещества) – литий, бор, стронций, алюминий, фтор и барий. Концентрация этих веществ превышала предельно допустимую в два-три раза, а суммарный критерий токсичности эти соединения превысили в шесть-восемь раз.

Все это объясняется анализом путей формирования подземных стоков, питающих родники. Оказалось, что почти для всех родников источником служат атмосферные осадки, а нередко и воды техногенного происхождения. При сильном загрязнении почва перестает служить фильтрационным барьером. Атмосферные осадки вымывают вредные вещества и несут их с ключевой водой на поверхность, где она потребляется населением. Вода из артезианских скважин создает ложное представление о чистой воде. Это действительно так, если речь идет об органических соединениях, бактериях, вирусах и хлоре. Но вместо них артезианская вода насыщена вредными неорганическими элементами, солями тяжелых металлов, концентрация которых тем больше, чем глубже скважина, и вывести их бытовым фильтром не просто.

Особенно внимательно надо относиться к воде скважин, родников и колодцев. Никогда нельзя угадать, откуда попадают стоки в водоносные слои, и через какие породы они проходят. При огромном количестве подземных захоронений промышленных отходов, да и просто промышленных свалок и стоков, типичных для нашей страны, родниковая вода может нести в своем составе самые удивительные компоненты. Вы никогда не узнаете, что где-то в лесу, на заброшенном полигоне, глубоко под землей лежат контейнеры с остатками «холодной войны». Проходят десятилетия, контейнеры постепенно разрушаются, ядовитые вещества вымываются дождевыми водами, попадают в подземные ручейки, по водоносному горизонту текут десятки километров, пока не попадают в родник, вокруг

которого толпятся десятки граждан с бутылками. Дальнейшее без комментариев. Особенно активно эти процессы проходят весной, во время паводков.

Необходимо помнить, что состав воды из водопровода и натуральных источников меняется в течение года. Это связано с температурными колебаниями, таянием снегов, осадками.

Из представленного выше материала (мы специально не стали приводить большой объем подобных данных – их можно найти в массе книг и интернет-сайтов), становится очевидно, что, если мы хоть как-то заботимся о своем здоровье, пить воду из-под крана и из неизвестного источника крайне не рекомендуется. Что же делать? Как определить, какая вода пригодна для питья, да еще и полезна для здоровья?

Основная идея – если мы хотим быть здоровыми и веселыми, нам надо заботиться об этом самим. **Ваше здоровье – в ваших руках.** Вы сами определяете, какую еду кушать и какую воду пить. И этим во многом определяется здоровье вас и ваших близких. Так что хорошую воду надо специально готовить. Надо ставить фильтры и использовать методы водоподготовки. Для оценки качества воды надо нести ее на анализ в лабораторию качества. Они есть во всех больших городах. Ближайшую к своему дому лабораторию Вы сможете найти в интернете или по справочникам, а представление о расценках сможете получить через интернет. Некоторые анализы, хотя бы ориентировочные, можно сделать и дома, воспользовавшись стандартными наборами реактивов для комнатных аквариумов. Это хотя бы позволит вам представлять, с какой водой вы имеете дело.

Можно сформулировать основные требования к питьевой воде для того, чтобы все биохимические процессы в организме человека протекали в оптимальном режиме.

1. Вода должна быть абсолютно чистая. Она не должна содержать хлора и его органических соединений, солей тяжелых металлов, нитратов, нитритов, пестицидов, ксенобиотиков, бактерий, вирусов, грибков, паразитов, простейших, органических веществ и т.д.

2. Вода должна быть средней жесткости. Очень жесткая и очень мягкая вода одинаково неприемлема для клеток.

3. Вода должна быть нейтральная, а лучше слабо щелочная. Этот фактор определяется показателем pH – его легко измерить при помощи тестовых полосок, доступных в любой аптеке. pH крови, мочи и прочих жидкостей нашего тела должно быть в пределах 7,35-7,47. Такой же должна быть и вода. Это позволяет лучше сохранять кислотно-щелочное равновесие жидкостей организма.

5. Вода должна быть структурирована. Вся вода в организме структурирована, вода, которая находится в неповрежденных фруктах и овощах также структурирована.

6. Вода должна иметь как можно меньше отрицательной информации, как от технических устройств, так и от негативных эмоций. Передача отрицательной информации в клетку нарушает ее биоэнергоинформационные характеристики.

Из всего изложенного выше понятно, что воду для питья надо готовить. Какие же методы водоподготовки использует современная цивилизация?[26]

Отстаивание воды

При отстаивании воды не менее 3-х часов существенно снижается содержание в воде вредных канцерогенные соединений, но не удаляются минералы и соли, которые не всегда могут быть полезны вашему организму. В то же время любому аквариумисту и любителю цветов известно, что рыбки и цветы хорошо воспринимают водопроводную воду, постоявшую не менее суток. Естественно, это зависит от того, что течет в водопроводе, да и жизненный цикл рыб существенно короче человеческого. Так что ели ничего другого у вас нет, хотя бы отстаивайте воду перед приготовлением чая. Это лучше, чем ничего. Если Вы все же предпочитаете сырую воду из-под крана, то перед тем, как набрать кружечку – слейте

[26] Рябчиков Б.Е. Современные методы подготовки воды. М. 2010.

холодную воду, хотя бы в течение пары минут. Эта мера не спасет от всех возможных «водных напастей», но хотя бы продукты коррозии «пройдут» мимо организма.

Кипячение воды

При кипячении воды уничтожаются бактерии, коагулируют коллоидные частицы грязи, вода умягчается, испаряются легколетучие органические вещества и часть свободного хлора. Это хорошо. Но возрастает концентрация солей, тяжелых металлов, пестицидов, органических веществ. **Хлорорганические соединения при нагревании превращаются в страшнейший яд – мощный канцероген – диоксин, относящийся к категории особо опасных ядов.** Но не бойтесь – просто отстаивайте воду перед кипячением, и ваша жизнь продлится до старости.

Дистилляция воды

Дистиллированная вода непригодна для постоянного употребления, так как не содержит микроэлементов, необходимых организму. Более того – она вымывает минеральные соли из организма. Поэтому постоянное применение дистиллированной воды приводит к нарушениям иммунной системы, сердечного ритма, процесса переваривания пищи и др. Основная идея многих производителей воды – добавление к дистилляту искусственных солей в разумных количествах, и таким образом получение «стерильной и полезной питьевой воды». К сожалению, эта идея не срабатывает. В «искусственной воде» отсутствует какой-то компонент, делающий ее полезной для здоровья. Какой? Наверное, структура, и это вопрос является предметом многих современных исследований и дискуссий.

Фильтрация воды

Во многих книгах можно прочитать, что выбор фильтра – это серьезное дело. Для того чтобы разобраться, какой фильтр купить - а их масса: угольные, мембранные, бактерицидные, комплексные и т.д. надо провести серьезное исследование. Это может сделать только профессионал. Так что не заморачивайтесь. Купите популярный доступный по цене фильтр и почаще меняйте картриджи. В этом весь секрет. Как в кондиционере накапливаются вредные бактерии, или в пылесосе грязь после чистки ковра, так и в фильтре копятся загрязнения, и вынув его после пары месяцев использования, вы убедитесь, как он изменил свой девственно белоснежный вид на грязно-коричневый.

Мы не приводим никаких торговых марок, фирмы приходят и уходят, а идея остается. В нашей стране выпускаются очень хорошие удобные фильтры. В последнее время появились фильтры, которые гарантируют не только очистку воды, но и придание ей полезных для организма свойств. Принципы работы таких фильтров основаны на идеях структурирования.

При выборе и установке фильтров надо придерживаться нескольких принципов:

- объем фильтра должен быть достаточно большим. Каждый фильтр имеет определенную пропускную способность, как правило, указываемую производителем. Этих рекомендаций необходимо придерживаться;

- чем медленнее вода проходит через фильтр, тем лучше она очищается. Оптимальными являются системы очистки, в которых вода медленно проходит через фильтрующие системы и собирается в накопительной емкости, откуда ее берут для питья. В этой емкости хорошо держать шунгит, кремний или кварц. Кстати, вы намного улучшите качество воды в дачном колодце, если насыпьте на дно несколько десятков килограммов шунгита в сочетании с глиноземом. Естественно, предварительно почистив колодец. Конечно, если он у вас есть.

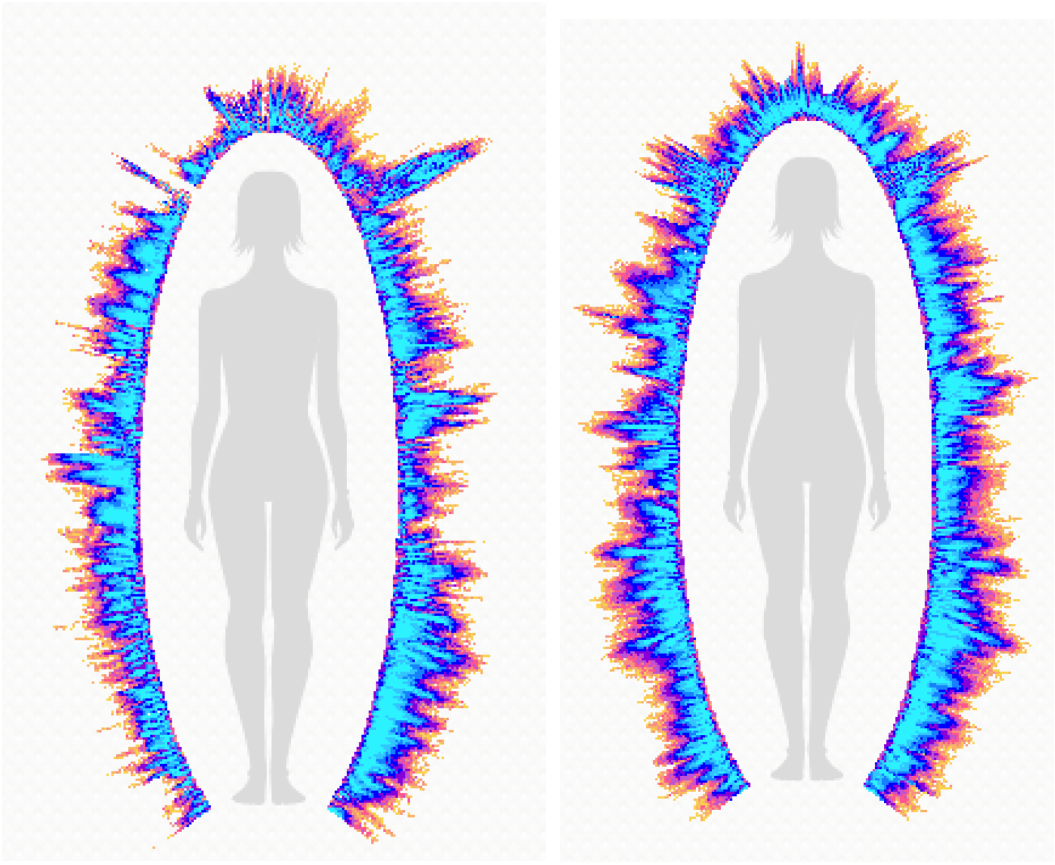
- фильтры надо регулярно чистить, а картриджи – менять, особенно в теплое время года; бедой любых фильтров является развитие микрофлоры, которая начинает активно загрязнять воду, превращая полезное устройство в источник потенциальной опасности;

- имеет смысл проверить, насколько эффективна ваша домашняя система очистки, а для этого отнесите образцы для проверки в лабораторию. Таким путем вы удостоверитесь в правильности выбранного решения.

В последнее время появляется все больше устройств, «структурирующих» и «оживляющих» воду. Производители рекламируют их «волшебное» свойство, правда, редко приводят результаты каких-либо серьезных исследований. Насколько можно верить подобной рекламе? Нам регулярно приходится исследовать подобные устройства. Метод ГРВ позволяет получать информацию о степени активности воды. Результаты получаются весьма разные. Некоторые устройства, действительно, меняют активность воды, другие не оказывают никакого влияния. При этом понятно, на каких принципах должны быть основаны устройства для изготовления структурированной воды. ОБ этом можно прочитать в уже упоминавшейся нашей книге.

Ниже представлено несколько примеров изменения биополя после стакана структурированной воды.

Естественно, возникает вопрос: насколько долго этот эффект сохраняется. Измерения показывают, что улучшение состояния после однократного приема воды длится от получаса до часа. Но это не значит, что ее надо пить каждый час – в день имеет смысл пить два-три литра, хотя это зависит от многих факторов. Кстати, меня всегда занимал вопрос: почему ничего не стоит выпить за час литр пива, но это мало у кого получается с водой?



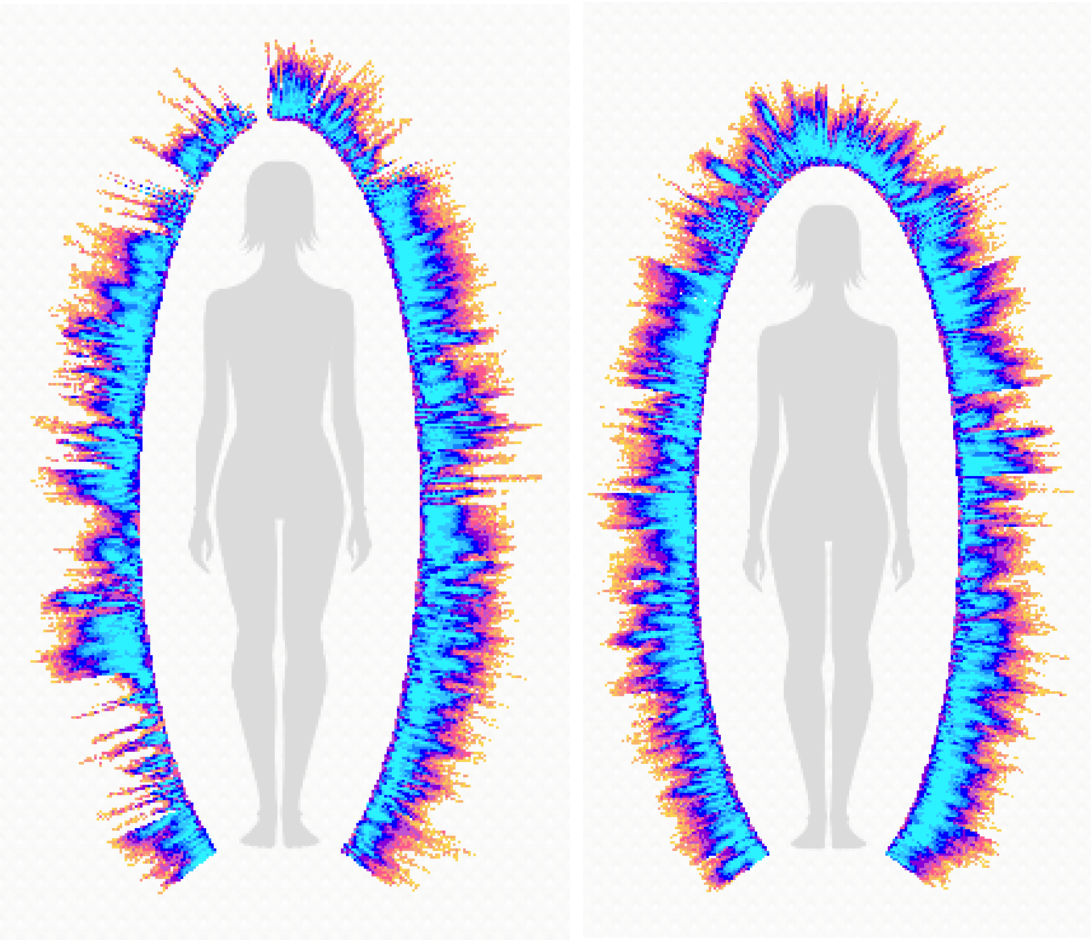
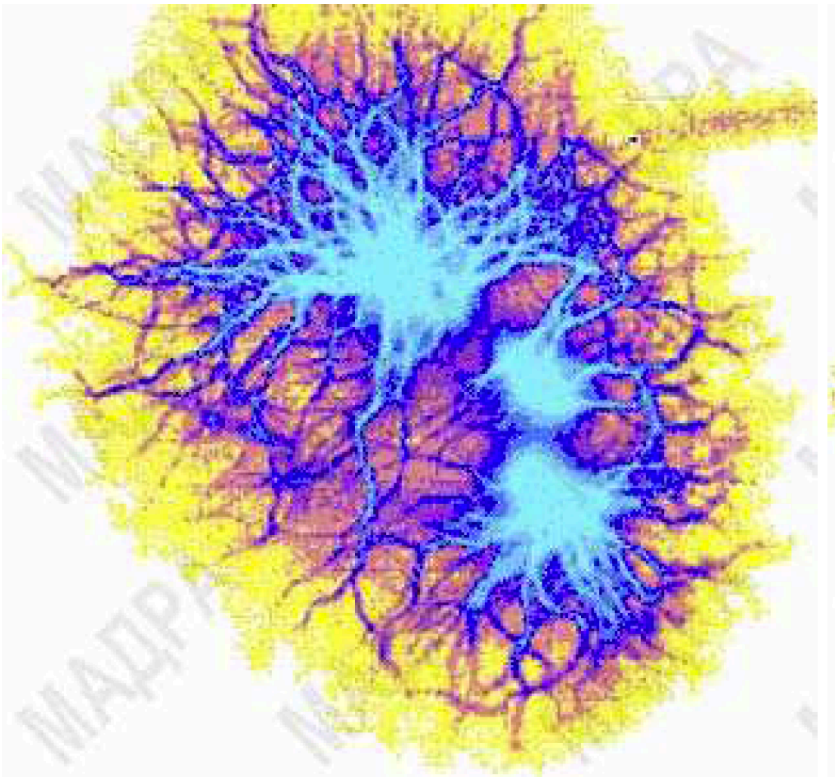


Рис. 25. Изменение энергетического поля после одного стакана структурированной воды.



Вода, как детектор эмоций

Сознание того, что чудесное
было рядом с нами,
приходит слишком поздно.
Александр Блок

В Библии рассказана притча, как Иисус превратил воду в вино. Было ли это Каберне или Мерло? Вряд ли. Вода осталась водой, но она получила особые свойства. Какое из качеств более всего ценится в вине? Почему оно всегда так привлекало человечество?

Основное свойство вина – снимать стресс и делать людей веселыми. Выпив, люди забывают об ежедневных заботах, мир кажется интересным и все женщины красивыми. Хочется танцевать и петь песни. Вино – это особая веселящая жидкость.

Таким образом, Иисус оставил воду водой, но придал ей особые качества. Выпив эту воду, люди веселились, им становилось хорошо на душе, хотелось петь и славить Иисуса. По современным понятиям, Иисус структурировал воду, направленно усиливая ее биологическую активность. Многочисленные эксперименты по ментальному воздействию на воду показывают, что в принципе, это возможно. Впервые мы зафиксировали этот эффект под влиянием знаменитого российского целителя Алана Владимировича Чумака.

Алан был замечательным человеком. Он был выбран спецслужбами для проведения телевизионных сеансов по ментальному воздействию. В прайм-тайм начиналась специальная программа на главном телевизионном канале страны (в то время, как ни трудно в это поверить, их было всего три) и Алан возникал на экране телевизора, молча глядя на зрителей. Все были предупреждены, что надо поставить перед экраном бутылку с водой, и потом пить эту воду. Вы скажете – ерунда! Но спецслужбы проанализировали результаты, и обнаружили, что после этих передач значимо сокращалось количество обращений в поликлиники и вызовов скорой помощи. Многие женщины сообщали. Что им удавалось забеременеть (возможно, потом в постели они воображали интеллигентное лицо Чумака, и это помогало им получить удовольствие – кто знает?).

Мы познакомились с Чумаком на каком-то конгрессе, и я пригласил его в Питер для проведения экспериментов. К моему большому удивлению, через некоторое время он действительно приехал.

Сидя на расстоянии двух метров от экспериментальной установки, Алан Чумак концентрировал свое внимание на столбике жидкости. В полном сосредоточении он не замечал ничего происходящего вокруг, посторонние звуки в этот момент не доходили до его сознания. Специальные измерения показали, что в этот момент человек входит в особое – измененное состояние сознания. Исследование этих состояний является отдельным направлением исследований. Оно характерно для шамана, целителя, хирурга во время операции, выдающегося актера во время представления. В этом состоянии человек может влиять на процессы в окружающем пространстве.

Через несколько минут черты лица Чумака расслабились, он откинулся на спинку стула и произнес: «Все, теперь можете проверять».

Мы выждали еще 5 минут, чтобы позволить развиться активным процессам в жидкости, и начали измерения.

Во многих экспериментах были зафиксированы статистически значимые изменения параметров свечения воды. Картина свечения становилась более активной, увеличивалось количество разветвленных стримеров. Но наибольшие изменения наблюдались на динамических кривых свечения, которые изменялись в течение длительного срока – до нескольких суток. Это говорит о том, что вода «оживала», начинала активно взаимодействовать с окружением. Такое происходит со старым вином, которое надо декантировать несколько часов, чтобы почувствовать его настоящий вкус.

Такие результаты наблюдались не каждый раз, очевидно, они сильно зависели от состояния Алана Владимировича и его возможности войти в измененное состояние сознания. Этот процесс не всегда поддается волевому настрою. Чашечка кофе перед экспериментом и беседа с симпатичной студенткой способствовали этому процессу.

В дальнейшем мы проводили подобные эксперименты по влиянию на параметры свечения воды со многими сенситивами из разных стран мира. Во многих случаях наблюдались статистически значимые эффекты воздействия. На основании этих экспериментов возникла идея, что воздействие экстрасенса осуществляется в основном на жидкие среды организма, в первую очередь, на кровь. Структуризация крови под влиянием ментального направленного воздействия может позитивно сказаться на работе всех органов и систем. Мы проверили эту гипотезу в прямых экспериментах с кровью, и предположение подтвердилось.

Подобным образом мы проводили эксперименты с операторами из разных стран. Среди них были Алан Чумак и Алексей Никитин из России, Христос Дроссинакис и Виктор Филиппе из Германии, Кришна Мадаппа из США. Во всех случаях операторы сначала знакомились с условиями эксперимента, пробовали свои силы на близком расстоянии, и лишь затем работали с большого расстояния. Были проведены сеансы Германия – Санкт-Петербург; Москва – Санкт-Петербург, и Япония – Санкт-Петербург. Эффективность работы с относительно близкого расстояния (из соседней комнаты) для пяти отмеченных выше операторов составила примерно 80%. В трех экспериментах по дальнодействию было сделано 10 попыток, эффективность которых составила 70% (7 удачных опытов из 10).

Эксперименты подобного рода являются полностью корректными, они проводятся в режиме двойного слепого контроля, со статистической обработкой данных, что исключает всякую возможность случайных изменений. Проведенные контрольные измерения (при отсутствии какого-либо сознательного влияния) во всех случаях показали, что свечение отстоянной воды практически не изменяется во времени.

Важную роль в успехе эксперимента играет подбор воды. Разные образцы воды имеют различную стабильность сигнала свечения во времени. Дистиллированная вода имеет наименьшее время установления, ее сигнал очень стабилен, хотя и мал по интенсивности, но при этом дистиллированная вода слабо реагирует на ментальное воздействие. Поэтому она обычно не используется в подобных экспериментах.

Наилучшую реакцию демонстрируют природные воды, при этом вначале необходимо убедиться, насколько стабилен и воспроизводим сигнал свечения. Для достижения стабильности воду из природного источника иногда приходится отстаивать воду в течение суток.

Отмеченные выше операторы работали каждый по своей методике, но во всех случаях они пытались установить мысленный контакт с водой, как с живым объектом, и потом послать на этот объект свои эмоции. Так что можно без преувеличения сказать, что вода выступала в качестве детектора эмоций.

Были также проведены эксперименты по групповому влиянию на воду. Опыты проводились во время семинаров, с группами 20-30 человек, позитивно настроенными по отношению к преподавателю и к предмету обсуждения. После объяснения сущности опыта и регистрации исходных картин свечения воды, давалась установка на внутреннюю концентрацию с посылкой на воду эмоций добра и любви. В большинстве случаев подобные опыты приводили к изменению параметров свечения воды. Что важно - расстояние от оператора до ГРВ прибора не играет существенной роли – это может быть два метра или две тысячи километров – при сильно выраженных эмоциях они практически всегда оказывают влияние.

Интересные эксперименты вот уже много лет проводятся под руководством английской исследовательницы Линн Мак Таггарт (Lynne McTaggart). Она организует людей во всем мире через Интернет, и призывает их в определенное время оказать воздействие

на какой-нибудь прибор, в какой-то лаборатории мира. На сайте http://theintentionexperiment.com/ можно найти много материалов по этому поводу. Многие лаборатории в разных странах принимали участие в этих экспериментах, в том числе наша лаборатория в Санкт-Петербурге. Вода измерялась в течение часа до назначенного времени воздействия, и час после. И в каждом из случаев была получена статистически значимая реакция воды в момент воздействия. Линн описала это в своей книге[27].

Масаро Эмото ставил рядом два сосуда с водой, на одном из которых писал хорошее слово, а на другом – плохое. Через некоторое время от получал от этих вод разные ледяные кристаллы – красивый или бесформенный. Повторить такой эксперимент сложно, остается поверить. В то же время легко повторить эксперимент Эмото, когда в трех сосудах замачивается рис, одному сосуду вы говорите ласковые слова, проходя мимо, другой ругаете, а на третий не обращаете внимание. У многих получается, и через несколько дней состояние риса в сосудах оказывается различным: в сосуде, который хвалят, рис остается свежим; в сосуде, который ругают, начинает бродить; и нечто среднее наблюдается в нейтральном сосуде.

Какие же выводы необходимо сделать из всех этих экспериментов?

Вы никогда не замечали, что обед, приготовленный дома любящим человеком, кажется нам вкуснее самых дорогих ресторанных изысков? Не говоря уже о мамином фирменном блюде. Может быть, дело в том, что искрение добрые чувства, испытываемые человеком при приготовлении еды, влияют на структуру воды, и меняют эту структуру, подобно тому, как это происходило в наших экспериментах? С другой стороны, отсюда следует, что пища, приготовленная со злобой, может быть не просто невкусной, но и вредной для желудка.

Индийские кулинарные традиции обращают на это специальное внимание. В книгах Аюрведы написано, что перед тем, как разжигать очаг, надо помолиться, прийти в хорошее расположение духа, и лишь затем приступать к приготовлению пищи. Если Вы не можете избавиться от негативных эмоций и дурных ощущений, лучше не брать в руки продукты. Нам стоит помнить об этом, о том, что наши эмоции и чувства влияют на воду, которая нас окружает.

[27] Lynne McTaggart. The Intention Experiment: Using Your Thoughts to Change Your Life and the World. 2007.

Витамины, минералы, биодобавки

Единственный способ сохранить здоровье – есть то, что не любишь, пить то, что не нравится, и делать то, что не хочется делать.

Марк Твен

В любой аптеке несколько полок заполнено баночками с витаминами и биодобавками. Какой-то врач вам их порекомендует, другой отмахнется со словами: «Все это полная ерунда, покупайте то, что я вам прописал и не забывайте принимать регулярно». Где же правда?

До середины 18 века моряки в дальних плаваниях страдали от цинги – у них кровоточили десна, выпадали зубы, нарывали язвы, и в конце концов люди теряли силы и умирали. В 1747 году английский врач Джеймс Линд доказал, что зелень и цитрусовые способны предотвратить развитие цинги. Видные британские медики подняли его на смех – ученые были уверены, что цинга – это инфекционное заболевание, подобно чуме или холере. Приятно отметить, что Петр Первый, создавая российский флот, вводил в практику голландские рационы для моряков, включавшие лимоны и апельсины, которые доставляли с юга Европы. И лишь в двадцатом веке Лайнус Полинг открыл витамин С , за что и получил Нобелевскую премию. Кстати, он также получил Нобелевскую премию мира «за деятельность, направленную на запрещение ядерных испытаний в атмосфере».

Так что кажется странным сомневаться в важности витаминов в нашем здоровье. То же относится и к микроэлементам.

Из 92 химических элементов, встречающихся в природе, 81 обнаружено в организме человека, то есть мы с вами представляем собой настоящую химическую лабораторию. Причем, состав этих элементов очень близок к составу морской воды. Так что не только Афродита вышла из пены вод, но, похоже, и мы с вами. Минеральные вещества входят в состав сложных органических веществ и присутствуют в продуктах питания, потребляемых нами. Если наш организм не получает этих веществ в достаточном количестве, то функции органов нарушаются и что-нибудь начинает поскрипывать или подергиваться. С возрастом потеря микроэлементов растет, поэтому так часты и так опасны переломы у пожилых. Как показали исследования, у 80% населения наблюдается дисбаланс тех или иных элементов.

Полезные минеральные вещества делятся на макро- и микроэлементы. **Макроэлементы**: кислород, углерод, водород, кальций, калий, фосфор, сера, магний, натрий, хлор и железо. Концентрация этих элементов может превышать в организме 0,001%. Другая группа минералов – **микроэлементы**: марганец, медь, цинк, бор, молибден, кобальт и др. Их доля в организме составляет от 0,000001% до 0,001%, но это не значит, что без них можно обходиться. Кроме того, есть группа минералов, которые имеют скверную привычку накапливаться в организме и постепенно отравлять его, ослаблять иммунитет, нарушать водно-солевой и энергетический обмен веществ, провоцировать заболевания. Чаще всего это алюминий (посуда), висмут, кадмий, никель, свинец (выхлопные газы), ртуть, титан и олово (консервы и красители).

Приведем несколько самых ярких примеров.

В течение тысячелетий множество людей в мире страдали от эндемического зоба. И только в конце XIX века удалось выяснить, что эта болезнь вызывается недостатком йода. Простые добавки йода в пищу позволили полностью решить эту проблему.

При больших умственных нагрузках необходимо усиленно потреблять фосфор, а тем, кто много сидит за компьютером и напрягает глаза, нужно большое количество

селена. При повышенном стрессе жизненно необходимы фосфор, йод и сера, танцорам – кремний и ванадий. Для укрепления костей нужны кальций, кремний и фосфор.

Таких примеров много. Ещё со времен древнейших цивилизаций Китая, Индии, Месопотамии известно о применении минералов и металлов в лечебных целях. Минеральные вещества – более важные факторы в человеческой пище, чем витамины, так как живущие в нашем кишечники бактерии – микробиом - могут производить большинство витаминов и удалять токсины, но микроэлементы они могут извлекать только из потребляемых нами продуктов. Проблема еще с выводом токсинов, поскольку токсичные микроэлементы не подвергаются процессам самоочищения.

Приведем список основных микроэлементов, необходимых для жизни, и крайне для нее вредных. Концентрацию одних надо поддерживать в организме, от других избавляться.

Основные микроэлементы		Токсичные элементы	
ЦИНК	Необходим для выработки иммунитета, для нормальной работы поджелудочной железы, для развития роста, половых гормонов, нормального функционирования предстательной железы.	КАДМИЙ	Вызывает заболевание почек, которое осложняется почечной недостаточностью.
МЕДЬ	Необходима для эластичности сосудов, суставов, для нормального функционирования щитовидной железы, нервной системы. Серьезный недостаток меди в организме может привести к нарушениям ритма сердца.	РТУТЬ	Вызывает множество различных патологий и, как уже отмечалось, вредна в любых количествах.
МАРГА-НЕЦ	Необходим для нормального функционирования нервной системы, для защиты кожи, в борьбе с аллергиями, сахарным диабетом и заболеваниями костной ткани.	МЫШЬ-ЯК	Способствует хронической анемии, аллергозам.
МАГНИЙ	Требуется для нормальной работы сердца (способствует расширению сосудов сердца и снижению свертываемости крови), почек, функции желчевыводящих путей, нервной системы. Дефицит приводит к иммунодефициту.	СВИНЕЦ	Астено-невротический синдром, анемия, артериальная гипертония, заболевания желудочно-кишечного тракта, злокачественные образования.
ХРОМ	Может защитить от диабета путем усиления способности организма регулировать содержание сахара в крови; создание запасов хрома может помочь в преодолении стресса и расщеплении избыточного жира.	СТРОН-ЦИЙ	Уровская болезнь, стронциевый рахит - хрупкость костей.
СЕЛЕН	Управляет снижением риска рака кожи, легких, желудка и женских половых органов; изменение содержания селена ведет к возникновению чувства тревоги и усталости.	ТАЛЛИЙ	Выпадение волос.

СЕРЕБРО	Необходимо для повышения антибактериальной защиты организма и иммунитета.	СУРЬМА	Иммунодефицит.

Как же определить, что содержит ваш организм? Теперь это просто. Надо лишь состричь прядь волос и отправить в специальную лабораторию на спектральный анализ. Этот анализ можно сделать и по крови, но в крови будет отражаться текущий состав на момент взятия пробы, который будет зависеть от вчерашнего ужина и времени, проведенного в дорожной пробке. Волосы отражают стабильную картину, по крайней мере, за последний месяц-два. Мы рекомендуем всем нашим пациентам регулярно проводить подобный анализ.

Приведу один пример. В начале 2000 годов у меня возникли проблемы со здоровьем. Начались посещения врачей, больницы, операции, причем, никто не мог определить причину заболевания. Пришлось отменять поездки, эффективность работы упала, выхода видно не было. В какой-то момент умный доктор посоветовал сделать анализ на микроэлементы (в то время это не было еще так известно). И что же? Выявилось сильное ртутное отравление: концентрация ртути в организме почти в сотню раз превышала норму. Причину удалось легко вспомнить: в советские времена в лаборатории, где я работал еще студентом, случайно под полом обнаружили целую лужу ртути. Сколько она там находилась – никто не знает. Может, еще с царских времен. Лабораторию на неделю закрыли, почистили, сотрудников отправили на анализы, а о студентах никто не подумал. Проблема сказалась почти через 30 лет, хотя, кто знает, возможно, с ней были связаны и другие перенесенные ранее заболевания. Почти год пришлось потратить на лечение пиявками – гирудотерапию, чтобы очистить организм.

Где брать микроэлементы? Ванадий – в продуктах животного происхождения; кальций – в картофеле, молочных продуктах, мясе, бобовых; йод – в бобовых, морской капусте; кремний – в морской капусте, злаках, водорослях, поджелудочной железе и почках животных; серу – в твороге, хрящах, костях; селен – в морепродуктах, бобовых, грибах.

Однако, как показывает практика нашей жизни, из продуктов питания извлечь достаточное количество необходимых элементов крайне сложно. Для этого их надо поглощать килограммами, да еще органического производства и выращенных на правильной почве. В рыбе вообще непонятно, какие можно найти элементы: известно, что в мясе больших морских рыб почти повсеместно находят повышенную концентрацию цинка и ртути, так что поедать их в больших количествах не рекомендуется.

Поэтому надо пользоваться биодобавками, но делать это по рекомендации врача, аккуратно и в полном соответствии с инструкциями.

К сожалению, в нашей стране остро стоит проблема подделки лекарственных препаратов. Согласно данным ВОЗ, в России количество подделок лекарственных средств находится на уровне 12% от общего числа препаратов, а по информации Комиссии по контрафактной и фальсифицированной продукции Союза профессиональных фармацевтических организаций и того больше – 15%. В лучшем случае поддельные лекарства не имеют должной эффективности, в худшем – содержат вредные вещества. Без сомнения, они вносят свою лепту в печальную статистику смертности от применения лекарственных препаратов.

Поддельные биодобавки вряд ли будут опасными для жизни, но они будут неэффективными. Что делать? По возможности покупайте биодобавки в офисах фирм-представителей, а не в аптеках. Сейчас многие западные фирмы предпочитают сетевое распространение своих продуктов – таким путем они увеличивают эффективность своих продаж. Другой путь – покупать препараты во время поездок за границу. Так вероятность попасть на подделку существенно меньше.

Основные биодобавки для ежедневного приема

МАГНИЙ

Немало людей испытывают дискомфорт от судорог и подергивания мышц. Эта проблем решается при приеме препаратов магния, который также играет важную роль в клеточном обмене. Магний участвует в более чем 300 биохимических реакциях организма и очень важен для здоровья. Он помогает уменьшить тревожность, сбалансировать центры удовольствия мозга, вырабатывать энергию и регулировать концентрацию кальция и калия. Дефицит магния может привести к раздражительности и нервозности. Добавки с магнием способствуют укреплению мышц и улучшению настроения. В комбинации с витамином B6 магний снижает гиперактивность у страдающих СДВ детей. Обычно рекомендуемая доза для взрослых – 400-1000 мг в день, разделенные на 3 приема. Лучше принимать магний с кальцием, поскольку эти необходимые нам макроэлементы работают синергично. Магний обычно составляет половину нормы потребления кальция.

СЕЛЕН

Селен – минерал, найденный в небольшом количестве продуктов, воде и почвах. Селен обладает свойствами антиоксиданта – помогает организму противостоять атакам свободных радикалов. Этот минерал регулирует функцию щитовидной железы, усиливает иммунную систему и помогает предотвратить заболевания сердца. Обычно рекомендуемая доза для взрослых – 80-200 мкг.

ЦИНК

Цинк – важнейший минерал, присутствующий во многих продуктах, таких, как красное мясо, домашняя птица, бобы, орехи и цельные зерна. Цинк активизирует более ста ферментов в теле, и ежедневное поступление этого микроэлемента очень важно, поскольку тело не хранит запас цинка. Цинк участвует в разных процессах: делении клеток, здоровье простаты, иммунной функции, заживлении ран. Дефицит цинка связан с умственной летаргией. Цинк полезен детям с гиперактивностью и импульсивностью. Кроме того, цинк участвует в производстве тестостерона и дофамина, помогает и красоте кожи. Обычно рекомендуемая доза для взрослых – 25-80 мг в день (но не выше 100 мг!). Добавку с цинком лучше всего принимать с едой или соком, поскольку на пустой желудок препарат может вызвать тошноту.

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

Витамины группы *B* играют важную роль в функционировании нервной системы и помогают мозгу синтезировать нейро-медиаторы, которые оказывают влияние на внешность и настроение. Это делает их особенно эффективными для контроля стресса. При постоянном стрессе резервы этих витаминов исчерпываются в организме первыми. А при их дефиците ухудшается способность человека справляться со стрессом и тревожностью.

ВИТАМИН D

Витамин Д также известный как витамин света, очень важен для здоровья мозга, настроения, памяти и состояния кожи. Хотя кальциферол классифицирован как витамин, на самом деле это стероидный гормон. Недостаток витамина *D* ассоциирован с депрессией, биполярным расстройством, проблемами памяти, Американская академия педиатрии недавно увеличила рекомендуемую норму для детей до 400 МЕ в день. Некоторые исследователи полагают, что доза 400 МЕ ежедневно – значительно ниже физиологических потребностей большинства людей, и предлагают норму в 2000 МЕ для профилактики рака, болезней сердца и остеопороза.

МАСЛО ЛЬНЯНОГО СЕМЕНИ

Как и рыбий жир, масло льняного семени – богатый источник незаменимых для организма жирных кислот (в первую очередь, класса омега-3). Обычно рекомендуемая доза для взрослых – 1000 мг (1 г) 2 раза в день.

РЫБИЙ ЖИР

Рыбий жир положительно влияет на общее здоровье. Он снижает уровень триглицеридов и имеет антивоспалительный, антиаритмический и заживляющий эффект, стабилизирует работу нервных клеток. Кроме того, он нормализует кровоток и помогает бороться с тромбами. Кроме того, омега-3 уменьшают повышенный холестерин и триглицериды в крови, уменьшают риск внезапной смерти от сердечного приступа, снижают кровяное давление. Помимо этого, рыбий жир помогает от болей в суставах при артрите и полезен для кожи. Он препятствует воспалению, уменьшает депрессию и улучшает работу сердца, благодаря чему ваша кожа выглядит свежее.

Обилие биодобавок в хорошем магазине поражает. Их производство превратилось в мощную индустрию. Как в них разобраться? Естественно, правильный выбор может сделать только врач на основании жизненных показаний и анализов. Оптимально, если врач может порекомендовать вам определенную фирму, с которой у него уже есть опыт работы. При этом имейте в виду, что в отличие от сильных медикаментов эффект от приема биодобавок вы почувствуете далеко не сразу: они действуют постепенно, влияют на тонкие регуляторные механизмы, но, зато действуют всю жизнь.

Американский эндокринолог Майкл Боркин разработал метод индивидуального подбора биодобавок с помощью прибора Био-Велл. Сначала снимается сигнал с двух пальцев разных рук, и программа определяет исходный уровень стресса и энергии. Это измерение можно повторить несколько раз, чтобы убедиться в стабильности состояния человека. После этого человек берёт блистер или коробочку с биодобавками и прижимает к груди, при этом показания снимаются с пальца свободной руки. Потом руки меняются, и показания снимаются с пальца другой руки. Программа снова вычисляет уровень стресса и энергии. Так повторяют с различными биодобавками, вплоть до 10 препаратов за один прием. Все эти данные сравниваются в программе Био-Велл и наглядно показывают, какие препараты полезны человеку – они уменьшают уровень стресса и увеличивают энергию, а какие противопоказаны, увеличивая уровень стресса и понижая энергию. Важно, что вам не надо проглатывать препарат, и даже вынимать его из упаковки. Ваш организм на подсознательном уровне определит, насколько вам подходит это вещество, и даст сигнал вегетативной нервной системе немного изменить симпатико-парасимпатичнский баланс. Всё исследование занимает 10-15 минут, и многочисленные эксперименты как в США, так и в других странах показали эффективность этого подхода. На рис.26-27 показаны примеры получающихся графиков.

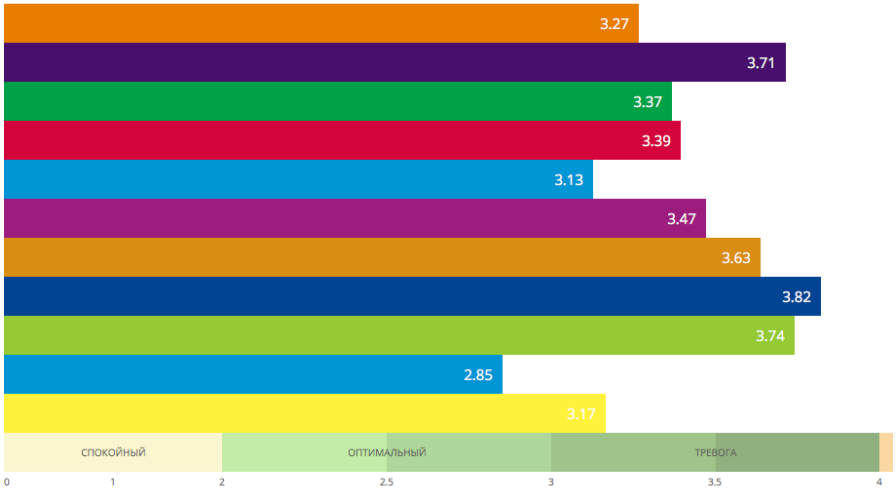


Рис.26. Пример теста на биодобавки. 1 - исходное состояние, 2 – тероедин, 3 – магний, 4 - калий, 5 - комплекс витаминов В, 6 – детокс крем, 7 – триптофан, 8 - гормональный крем, 9 - DHEA, 10 - Габа, 11 – мелатонин.

Как мы видим из этого теста, препараты 2, 7, 8,9 противопоказаны для данного человека, 3, 4, 6 нейтральны - их можно принимать , 5 показал очень хороший эффект, в то время как 10 и 11 понизили уровень стресса, но уменьшили и уровень энергии. Это вполне понятно, потому что это Габа и мелатонин, препараты, предназначенные влиять на уровень беспокойство.

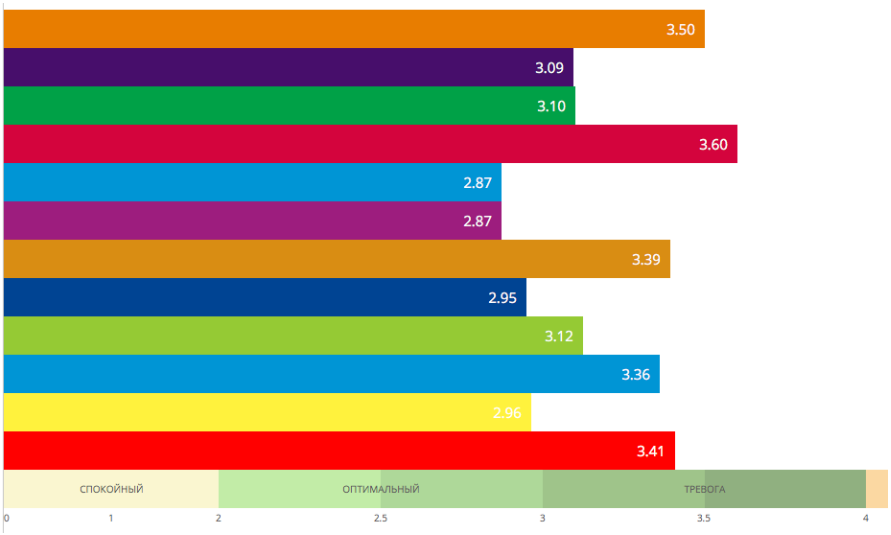


Рис. 27. Пример теста на биодобавки. 1 - исходное состояние, 2 – кальций, 3 – магний, 4 - калий, 5 - комплекс витаминов В, 6 – детокс крем, 7 – гормональный крем, 8 – витамин С, 9 - DHEA, 10 - Габа, 11 – мелатонин.

Еще один тест. В этом случае препараты 4,7,10 нейтральны для организма, в то время как остальные приводят к понижению уровня стресса, то есть для этого человека это хороший выбор.

С мобильной версией прибора Био-Велл подобный тест становится еще более удобным. Прибор помещается в дамской сумочке, вы приходите в аптеку и на месте тестируете различные препараты, мгновенно получая результат на экране телефона. Вам не надо доставать капсулы из упаковки, так что никто не будет возражать против вашего теста.

Кстати, подобным образом можно подбирать любые вещи для себя, любимого – мы тестировали кристаллы, драгоценности, продукты питания. Выбор за вами.

Часть 3. ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ДУШИ

Религия в современном мире

Самому нельзя ничего создать,
Можно лишь ожидать, пока не послышаться шаги Всевышнего,
И тогда, прыгнуть и ухватиться за край его одежды –
В этом вся суть…

Отто фон Бисмарк (1815-1898)

В середине XVII века великий французский математик и философ Рене Декарт провозгласил философию рационализма как универсальный метод познания. Декарт признавал существование двух видов сущностей мира: длительных (res extensa) и мыслящих (res cogitans), а проблема их взаимодействия решалась путем введения общего источника (Бога), который, будучи Творцом, формирует обе субстанции по одним и тем же законам.

Эти взгляды легли в основу картезианского принципа современной науки, провозгласившего разделение науки и религии. Наука исследует явления природы, религия - душу человека. Это разделение развязало руки ученым и позволило им избавиться от удушающей опеки Церкви. Во всяком случае, во много раз ослабляло церковное давление. С тех пор каждая из этих мировых систем развивается по-своему: наука раскрывает законы природы и применяет их в технологическом прогрессе, религия тысячелетиями отстаивает существование Единого Бога. Наука быстро развивается; религия медленно принимает новые идеи. Означает ли это, что современному человеку больше не нужна религия или вера в Бога?

В XX веке в социалистическом лагере был провозглашен принцип светскости, и таким образом церковь была физически и духовно уничтожена: священники расстреляны и сосланы, церковные здания превращены в бассейны и склады, а людей научили верить в то, что Бога нет.

Когда советская система рухнула, почти сразу же церковь начала восставать из пепла. По всей стране восстанавливались храмы, строились новые, люди тянулись к духовности. На воскресных богослужениях церкви в России переполнены людьми.

По словам профессора Юлии Синелиной (журнал «Эксперт» № 1, 2013), более половины (59%) жителей нашей Земли считают себя религиозными, 23% идентифицировали себя как нерелигиозных, и только 13% сказали, что являются заклятыми атеистами.

Христианство, как и сто лет назад, является мировым лидером по количеству последователей, которые составляют около трети населения Земли. На втором месте – ислам, с полутора миллиардами адептов (22,4% населения), на третьем – индуизм (14%). Основные изменения, произошедшие в мире за последнее столетие, заключаются в следующем.

1. Быстрый рост числа мусульман, которые с четвертого места в 1910 году перешли на второе в 2010 году. Наблюдается неуклонный рост доли мусульман среди всех верующих.
2. Африка к югу от Сахары, которая в начале XX века была территорией этнического вероисповедания, в начале XXI века практически разделена между христианством (югом) и исламом (севером).
3. Резкое сокращение числа последователей традиционной китайской религии сдвинуло ее со второго на пятое место, что связано с внедрением в Китае марксистской идеологии и государственного атеизма.

4. В XXI веке наблюдается быстрый рост числа даосов, мусульман и бахаистов. Следует, однако, отметить, что и число христиан постепенно увеличивается.

5. В христианстве самое значительное изменение за последнее столетие – это формирование группы независимых церквей, которые сегодня занимают второе место по числу последователей среди всех христианских конфессий. Это движение началось в 1970х годах в США, сначала с формирования отдельных церквей для «цветных», где община пела и танцевала во время богослужения (здесь родилась духовная музыка спиричуэлс), но позже охватила различные слои населения. Независимые церкви в США – это организации, возглавляемые группой прихожан – они имеют собственные здания, иногда впечатляющих размеров, где есть большой зал для молитв и проповедей, залы для медитаций, музыкальных занятий, тренажерные залы, игровые комнаты для детей. Люди приходят туда всей семьей, там они могут хорошо (и бесплатно) проводить время, там они находят помощь и поддержку. Это движение основано на протестантской традиции, но включает в себя евангельские, харизматические и пятидесятнические, а также различные православные и католические движения, отделенные от главных церквей.

6. Во многих странах религия играет значительную роль в процессе самоидентификации людей, в отделении себя от соседей. Это является одной из причин роста религиозности в православных странах, таких как Сербия, Македония, Грузия, Румыния и Молдова, а также во многих мусульманских странах.

7. За последние десятилетия увеличилось число религиозных людей с высшим образованием. Таким образом, старая поговорка о том, что религия предназначена для невежественных масс, больше не работает. Очевидно, что для образованных людей это осознанный выбор.

Конечно, в современном мире происходят разные процессы. Например, самая нерелигиозная страна в мире – это Австралия (37% нерелигиозных), гораздо меньше верующих в Канаде, Японии, Вьетнаме. Но в целом о глобальном падении интереса к религии говорить не приходится. Как отмечала социолог религии профессор Юлия Синелина (1972-2013), трагически погибшая в Альпах в снежной лавине:

«Религиозный импульс – поиск смысла жизни, который выходит за пределы ограниченного пространства эмпирического мира - был изначальной чертой человечества. Вечные экзистенциальные вопросы и их решения всегда выходили за рамки рационального определения. Ибо религиозные ответы всегда будут иметь место в человеческом опыте».

Формирование радикальных исламских движений в последнее время является лучшим примером того, как духовные идеи привлекают тысячи людей со всего мира и превращают их в безжалостных убийц ведомых религиозными идеями.

Но давайте посмотрим, как современная наука исследует процесс религиозного восприятия.

Биология веры

> Одинаково непостижимы положения, что есть Бог и что нет Его, что есть душа в теле и что нет у нас души, что мир сотворён и что он не сотворён.
>
> Блез Паскаль (1623-1662)

> Бездумно ныне жить нельзя. Бог правит миром, а не люди. Приказов в духовной жизни быть не может. Господь даровал человеку духовную свободу, и Он, Он сам, ни в коем случае и никогда не лишает человека ее – этой свободы.
>
> Архимандрит Иоанн (1910-2006)

В XXI веке наука начала серьезно заниматься изучением процессов сознания, сосредоточив свое внимание в основном на изучении работы живого мозга. Эта возможность открылась с изобретением магнитно-резонансных томографов (МРТ) – устройств, позволяющих наблюдать процессы в активном человеческом организме. Многие из нас это испытали, подобное исследование стало обычной диагностической процедурой. Эти устройства, в частности, позволяют увидеть распределение активности в различных областях мозга. В нейрофизиологии есть достаточно ясные представления о функциях, связанных с определенными областями мозга. В медицине МРТ используется для выявления нарушений, связанных с поражениями или дисфункциями головного мозга. Но как это можно использовать для изучения сознания, а тем более религиозного восприятия?

Давайте спросим себя: откуда мы знаем о религии, вере, о Боге? Как человечество создало систему религиозных убеждений? На чем основана наша вера в Высшее Существо – Бога, Аллаха, Будду?

На протяжении тысяч лет во всех обществах были пророки. На них снисходила благодать, и они получали информацию, которую потом приносили людям. Мы чтим самых известных: Моисея, Заратустра, Гаутама Будду, Иисуса, Мухаммеда. Они привлекали людей к идее существования единого Бога. Их последователи активно внедряли эту идею в коллективное сознание, что и изменило ход мировой истории. Царства и империи, во времена которых жили эти пророки, исчезли с лица земли, но их духовные идеи до сих пор живы и воплощены в религиях мира.

Среди религиозных последователей всегда были люди, достигшие состояния религиозного экстаза и внутри этого состояния они ощущали единство с Верховным Бытием - прямое общение с Богом. Измененное состояние сознания укрепляло их в вере и служило ярким примером для тысяч других верующих. В определенной степени, это состояние соответствует состоянию экстаза, которое ощущали великие пророки.

Во всех культурах мы находим описания того, что люди чувствовали, достигая это состояние. Разными словами они пытались передать опыт пребывания в состоянии единения с Абсолютом, конечной Реальностью, с Бесконечным. И каждый из пророков, в соответствии со средой, в которой он жил, проектировал свое состояние на статус своего Бога.

Святая Анжела Фолиньо, жившая в VIII веке, оказала большое влияние на католическую мистику. С ее слов была записана книга, описывающая процесс духовного общения с Иисусом, вот эти слова:

«Как велика благодать того, кто достиг этого союза... Я так полно познала Господа, который не остался в моем прежнем «я», но был приведен в мир, в котором я была соединена с Господом, и радовалась всему окружающему».

В следующем столетии известный средневековый немецкий богослов и философ и один из крупнейших христианских мистиков Майстер Экхарт учил о присутствии Бога во всех существах.

«Бог – это вечное существование и вечная жизнь. Человек способен познать Бога, потому что душа человека – это «божественная искра», частица Божественного. Подавляя свою волю, человек должен пассивно сдаться Богу. Тогда душа, оторванная от всего, поднимется к Божественности и в мистическом экстазе, оторвавшись от земли, соединится с Божественным».

Представитель другой религиозной традиции, суфийский мистик Халлан Хусейн ибн Мансур, живший в средневековом Иране, аналогичными словами описал свое осознание Бога:

«Я – это Тот, Кого я люблю, а Он – это Я,
Мы как два духа, живущие в одном теле,
И кто видит меня, тот видит Его,
И если кто-то видит Его, он видит нас вместе».

Эта же тема звучит и в словах Лао-Цзы, древнекитайского философа шестого и пятого веков до нашей эры:

«Люди боятся одиночества,
Но Мастер ищет его,
Через свое одиночество
Чувствуя единство со вселенной.
В Упанишадах эта идея также выражена в стихе:
Подобно рекам, текущим с востока и запада,
Которые сливаются с морем и становятся с ним единым целым,
Забывая, что когда-то они были разными реками,
Так и все существа теряют свою сущность,
Когда они сливаются в последнее ничто».

Эти цитирования можно продолжить. Традиция трансцендентального постижения Абсолюта существовала во всех культурах, во всех религиях, а в некоторых культурах это направление официально признано. В исламе оно породило мощное движение суфиев; в индуизме и буддизме оно является органической частью религиозной культуры; не говоря уже о таких направлениях, как язычество, шаманизм или кандомбле – афробразильская религия единения с духами.

Христианская церковь всегда с подозрением относилась к индивидуальному постижению Бога, а в Европе инквизиция пыталась уничтожить все генетические следы духовно одаренных людей. Однако эти люди появлялись снова и снова. Протестантизм открыл для них широкое поле для проповеди своих идей, и они оказывали влияние на на общество на протяжении нескольких веков. Яркий пример такого мистика – это Эммануил Сведенборг. В 1744 году, в возрасте 56 лет, Эммануил Сведенборг пережил трансцендентальную, эмпирическую встречу с Иисусом, что заставило его оставить науки, механику и математику, чтобы полностью посвятить себя изучению потусторонней реальности. Он писал:

«В ту же ночь был открыт мой внутренний глаз, так что я получил возможность увидеть обитателей духовного мира, рая и ада, и из-за этого, много скрытых аспектов жизни. После этого я полностью оставил учебу в земных науках и посвятил себя исключительно духовным достижениям, и Сам Господь вел мои записи об этом».

Есть ли какие-то особенности мозга, вызывающие подобные галлюцинации, или они возникают в результате сбоев в работе мозга, или, на самом деле, это доступ к другой реальности?

Такие вопросы давно волнуют философов, но только в последнее время эта проблема привлекла внимание ученых. На протяжении многих лет группа во главе с Эндрю

Ньюбергом, профессором кафедры радиологии и ядерной медицины Пенсильванского университета, и в то же время преподавателем кафедры религиоведения, проводит специальные исследования. Используя однофотонную эмиссионную томографию, ученые сканировали мозг францисканских монахинь, входящих в экстатическое состояние в глубокой молитве; буддийских монахов во время медитации; и многих людей, достигающих измененное состояние сознания. Цель исследования - показать, что экстатические состояния — это не воображение, не болезнь, похожая на эпилепсию, а особое состояние здорового мозга, объективно существующее и научно выявляемое биологическое явление.

Что же они нашли? Было ли что-то особенное в мозге людей в состоянии транса?

Первые эксперименты, когда монахи находились в состоянии глубокой медитации, чувствовали единство со Вселенной, единство с Богом, дали повторяющиеся результаты. На томограммах была обнаружена необычная активность в областях, расположенных в верхней части задней части коры головного мозга. Научное название этой группы нейронов звучит как задняя верхняя родительская доля. Главной задачей этой группы нейронов является ориентация в пространстве, определение областей, углов, расстояний и, прежде всего, определение положения тела в пространстве. Проще говоря, эта часть мозга служит для определения четкой границы между человеком и его окружением, отделяет человека от всего, что находится за его пределами.

Странным кажется то, что мозг должен использовать специальный механизм, чтобы отделить нас от окружающей среды. Это так очевидно! Но это происходит благодаря постоянной работе небольшой группы нейронов в задней части коры головного мозга. Люди, получившие травму в этой области, испытывают большие трудности с ориентацией в пространстве. Простая задача, например, лечь на кровать, очень сложна для них. Они видят кровать, понимают, что нужно делать, но неправильно оценивают пространство, пропускают кровать и падают на пол. Они не могут сесть на стул, не схватившись за него обеими руками и медленно переместившись на сиденье. Без этой группы нейронов мозг не может определить, как расположить тело в пространстве.

У здорового человека эти нейроны постоянно получают поток импульсов от всех сенсоров организма, мгновенно обрабатывают эту информацию и ориентируют организм в пространстве. Естественно, в этот процесс вовлечены многие другие структуры мозга, процесс координации тела в пространстве определяется согласованным функционированием нервной системы, мышц и ума. Например, можно легко ходить по толстой доске, лежащей на земле. Но поднимите эту балку на 20 метров над землей, и большинство людей не смогут сделать ни шага. Координация действий тренированного человека, спортсмена, принципиально отличается от координации обычного человека. Профессиональные горнолыжники мчатся по склону, не задумываясь о том, как сделать то или иное движение, гимнастка кувыркается на бревне, безупречно выполняя каждое движение.

Бодрствующий мозг монахов показывал нормальную нейронную активность: на экране компьютера сверкали ярко-красные и желтые точки. Однако на пике медитации ориентационная часть коры головного мозга начинала мигать зеленым и синим цветом, отражая резкое снижение активности. После нескольких таких экспериментов ученые логически предположили, что область ориентации работает нормально, но поток поступающей информации резко сокращается. В это время мозг не "видит" границу между телом и окружающим пространством и возникает ощущение бесконечности, расширения сознания до бесконечности.

Любой, кто испытал такое состояние, помнит, как оно странно. Во время специальных тренингов я смог пережить эти ощущения. Вы чувствуете, что руки и ноги вытягиваются, тело начинает терять очертания, вы уже не чувствуете своих границ, кажется, что вы простираетесь далеко за пределы своей физической оболочки.

Лично для меня это было неприятно. Я не люблю терять контроль над своим состоянием, чтобы «распространиться» во вселенную. Я хочу сохранить себя в собственном разуме и теле. Но для людей, которые ищут Неизвестного, это чувство приподнимает завесу Абсолюта. Для многих, для апостола Павла и средневековых мистиков этот момент – поворотный в жизни. Но не только для них. Вот только один пример.

Сейчас известно, что многие космонавты на орбитальной станции столкнулись с очень специфическими состояниями сознания. Они были настолько необычны, что советские космонавты, летавшие на орбитальную станцию «Салют» и «Мир», тщательно скрывали этот факт от руководства, опасаясь, что их могут отстранить от полетов, и только по прошествии многих лет эти факты стали достоянием общественности. По информации, представленной на нескольких российских конференциях, такие ощущения неожиданно возникли в процессе релаксации и отдыха, ночью или днем. Целый ряд ощущений, которые астронавт Сергей Кричевский описал следующим образом.

«Как будто вы переживаете трансформацию или несколько превращений, внезапно и быстро превращаетесь из обычной человеческой сущности в какое-то животное, например, в динозавра или другое животное, в соответствии с исторической средой. Затем вы остаетесь в модифицированной форме или впоследствии превращаетесь в другие организмы (других животных или человека), чувствуя себя так, как будто это вы и есть. Это заставляет вас чувствовать себя невесомым, способным выполнять любое движение в пространстве. В то же время происходит трансформация внешней среды и возникают сложные ощущения. Более того, можно оставаться не только в образе древних организмов, но и в роли разных людей, и разных инопланетных существ (гуманоидов и других инопланетян). Вы понимаете их разговоры и это вас не удивляет. Одновременно происходит смещение пространства-времени, в том числе и на другие небесные тела.

Это состояние возникает, как будто снаружи в вашу голову приходит поток информации, а после того, как поток прекращается, все исчезает, как будто кто-то могущественный и великий снаружи пытался донести до вас эту новую информацию. Это состояние может возникнуть не сразу после прибытия на космическую станцию, а только через месяц или позже. А может и не произойти вовсе. Оно возникает внезапно и прекращается внезапно. Невозможно управлять началом, содержанием или сценарием видения».

Американский астронавт Эдгар Митчелл в 1971 году во время полета «Аполлона-14» совершил самую длительную прогулку по лунной поверхности – 9 часов 17 минут. Он получил такие странные впечатления, что по возвращении на Землю полностью изменил направление своей деятельности. В 1973 году он основал Институт Ноэтических наук и всерьез занялся изучением пограничных явлений. Институт проводит большую работу по изучению сознания, эмоций, духовности и любви. Эдгар Митчелл неоднократно заявлял, что пришельцы существуют и постоянно посещают Землю.

Возникает естественный вопрос: являются ли эти чувства и видения результатом отклонений в работе мозга, галлюцинаций, характерных для ряда психических заболеваний, или это особый механизм получения информации от Высшего Существа? Прежде всего, по словам Эндрю Ньюберга:

«Мистические чувства биологически релевантны, измеримы и научно реальны».

Иными словами, это процесс специфической нейронной активности, связанный с выходом человека в особое состояние сознания.

Все люди, имеющие духовные видения в процессе молитвы, медитации, клинической смерти, в спонтанных ситуациях (например, как апостол Павел или Сведенборг), воспринимают его как момент изменения своей жизни в сторону добра, любви и служения другим. Они перестают сердиться, нервничать по пустякам, завидовать и грешить. Они начинают излучать доброту и положительные эмоции. Другие люди замечают это и притягиваются к ним, слушают их, следуют их словам и наставлениям.

Не так ли случилось с великими пророками, с основателями христианских орденов, с Еленой Рерих в России, Махатмой Ганди в Индии и многими другими духовными лидерами человечества? Вся история цивилизации определяется влиянием этих людей, и каждый из них открыл новый этап духовного развития человечества. Это блестяще выразил великий русский поэт Александр Сергеевич Пушкин:

Духовной жаждою томим,
В пустыне мрачной я влачился, —
И шестикрылый серафим
На перепутье мне явился.
Перстами легкими как сон
Моих зениц коснулся он.
Отверзлись вещие зеницы,
Как у испуганной орлицы
Моих ушей коснулся он, —
И их наполнил шум и звон:
И внял я неба содроганье,
И горний ангелов полет,
И гад морских подводный ход,
И дольней лозы прозябанье.
И он к устам моим приник,
И вырвал грешный мой язык,
И празднословный и лукавый,
И жало мудрыя змеи
В уста замершие мои
Вложил десницею кровавой.
И он мне грудь рассек мечом,
И сердце трепетное вынул,
И угль, пылающий огнем,
Во грудь отверстую водвинул.
Как труп в пустыне я лежал,
И бога глас ко мне воззвал:
«Восстань, пророк, и виждь, и внемли,
Исполнись волею моей,
И, обходя моря и земли,
Глаголом жги сердца людей».

Как видим, идея религиозной веры в Верховное Существо возникла не случайно, не как пережиток примитивного сознания, а как естественный ответ на тысячелетние поиски смысла человеческой жизни и основ мироустройства. Но это относится не только к религиозному восприятию. Примеров такого явления является творческая деятельность великих композиторов, поэтов, художников и ученых. В высшие моменты творчества они переходят в измененное состояние сознания, их разум освобождается от сиюминутных, повседневных забот, и они могут творить. Таким образом, освобождаясь, ум соединяется с гармонией Вечного Разума, с Бесконечным Океаном Информации, позволяя подсознанию свободно обрабатывать накопленную за жизнь информацию и создавать что-то новое. Естественно, мы не предполагаем, что в информационном поле «лежит» всякая ненаписанная поэзия, вся ненаписанная музыка, все то, что будет придумано человечеством. Конечно, нет. Человек должен быть Творцом, он должен чувствовать гармонию Сфер, и выражать эту гармонию через свой собственный опыт, свою собственную душу.

Известен простой трюк: если вы хотите решить сложную проблему или решить сложную задачу, надо продумать ее до отхода ко сну, а затем отложить в сторону – почитать

книгу, посмотреть телевизор – и спокойно заснуть. Утром (а часто и во сне) проблема будет решена. Таким образом мы даем возможность нашему мозгу свободно заняться обдумыванием проблемы, и не мешаем ему своими глупостями.

Многие великие ученые признают и понимают, что чем глубже наука проникает в суть природы, тем яснее становится, что этот процесс не мог бы развиваться без трансцендентной реализации. Многие выдающиеся ученые, такие как Роберт Оппенгеймер, Нильс Бор, Карл Юнг, Джон Лилли и многие другие, описывали свои представления об этом процессе в терминах, очень похожих на описания мистиков и шаманов. Можно обратиться к двум великим умам науки XX века – Альберту Эйнштейну и Эдвину Шредингеру, каждый из которых заложил основы нашего современного понимания Вселенной, хотя они и не смогли прийти к согласию по этому вопросу.

Эйнштейн выразил свои чувства этими яркими словами:

«Я не верю в личного Бога и никогда не отрицал этого. Если во мне есть что-то, что можно назвать религиозным, то это безграничное восхищение структурой мира, настолько, насколько наша наука может это раскрыть... Человек – это часть единого целого, называемого нами Вселенной, часть, ограниченная во времени и пространстве. Мы переживаем себя – наши мысли и чувства - как нечто отдельное от остального, своего рода оптическое заблуждение сознания. Этот бред является своего рода тюрьмой для нас, ограничивая нас в наших личных желаниях и привязанности к немногим близким нам людям. Наша задача должна состоять в том, чтобы освободиться от тюрьмы, расширив наш круг сострадания, чтобы охватить своей красотой всех живых существ и всю природу. Истинная ценность человека определяется мерой и чувством, в котором он получил освобождение от себя. Для того чтобы человечество выжило, нам потребуется существенно новый способ мышления.

Самым прекрасным и глубоким переживанием является ощущение мистического. Это источник всей истинной науки. Тот, кому эти эмоции чужды, кто не может удивляться и терпеть благоговейный трепет, живет как мёртвый. Знать, что то, что для нас непроницаемо, действительно существует, проявляясь как высшая мудрость и самая сияющая красота, которую наши скучные чувства могут постичь только в своих первобытных формах – это знание, это ощущение находится в центре истинной религиозности».

Альберт Эйнштейн, «Слияние духа и науки». 1954.

«То, что я вижу в природе, – это великолепная структура, которую мы можем постичь только очень несовершенно, и которая должна наполнять мыслящего человека чувством "смирения". Это истинно религиозное чувство, которое не имеет ничего общего с мистикой».

Альберт Эйнштейн, «Мир, как я его вижу». 1953.

«Мы вообще ничего не знаем о [Боге]. Все наши знания – это только знания школьников. Возможно, мы узнаем немного больше, чем сейчас. Но настоящую природу вещей мы не узнаем никогда».

Альберт Эйнштейн, «Эйнштейн, цитаты»

Очень похожие идеи мы можем найти в книгах другого великого физика и философа, лауреата Нобелевской премии Эрвина Шредингера (1887-1961).

«То, что мы наблюдаем как материальные тела и силы, является ничем иным, как формами и вариациями в структуре пространства. Ни один личный Бог не может быть частью модели мира, которая становится доступной только ценой удаления из нее всего личного. Мы знаем, что, когда Бог ощущается, это событие настолько же реально, как и восприятие в непосредственном смысле этого слова, или как личность человека. Как и они, он должен отсутствовать в пространственно-временной картине. Я нигде в пространстве и времени не нахожу Бога – это то, что говорит честный натуралист. За это он возлагает вину на того, в чьем катехизисе написано: Бог есть дух».

Эрвин Шрёдингер, "Разум и материя", 1958.

Все эти идеи, вместе с достижениями современной науки, слитые воедино с открытым отношением к необычным представлениям о человеческом сознании и чудесах Природы, позволяют сформулировать видение жизни, очень похожее на идеи многих великих философов и мистиков.

Наша жизнь – это не просто череда случайных событий, это не примитивное движение от рождения к смерти, но это часть космического процесса спиралеобразного развития Человечества. Мы все участвуем в этом процессе, каждый из нас вносит свой вклад, и от каждого из нас зависит будущее человечества. Высшие Силы наблюдают за нами и помогают нам, хотя предпочитают не вмешиваться в каждодневную реальность. Человечество должно пройти свой путь, испытать подъемы и падения, чтобы выйти на следующий уровень. Нам дан уникальный шанс, и будем надеяться, что нашей цивилизации удастся им воспользоваться.

Безграничность Сознания

Мысль – это цветок растения,
Что же тогда его плод?
Ее влияние на наше состояние –
Это его плод!
Б. фон Арним (1785 – 1859)

Вот уже более 40 лет я занимаюсь исследованием процессов сознания. Началось все со знакомства с выдающимися российскими целителями – их еще у нас называют экстрасенсами, потом были многолетние эксперименты с телепатией, «слепым» или прямым видением, ментальным воздействием на датчики. Очевидно, что все эти направления лежат далеко от границ официальной науки, поэтому для комиссии по лженауке я всегда был излюбленным объектом. Они всегда нападали, иногда с использованием печати и телевидения, не говоря уж про интернет. Но это не помешало мне стать доктором технических наук, профессором, членом нескольких диссертационных советов в Университетах Санкт Петербурга. Потому что один из основных критериев оценки эффективности ученого – это количество его публикаций в реферируемых научных журналах. У меня их более 300. Так что, когда кто-то из злопыхателей говорит: «Это все фантазии, нигде не доказано, и никем не подтверждено». Я отвечаю: «А вы смотрели список публикаций на сайте www.iumab.club? Там приведен список нескольких сотен публикаций по различным направлениям, выполненных в разных странах. Несколько тысяч человек в мире работают с нашими технологиями, и никто из них не сообщал, что они не получают результатов. Наоборот – в разных странах ученые, врачи, исследователи получают свои собственные данные и подтверждают наши выводы».

Многие результаты и соображения я представил в книге «Энергия Вашей Мысли» и в ряде книг на английском, испанском, итальянском, французском и других языках. Но мы работаем постоянно, поэтому постараюсь привести некоторые новые данные.

Немного концептуальных рассуждений. Когда мы говорим о сознании, возникает простой вопрос: чем мое сознание отличается от сознания моего кота? Ведь никто не будет отрицать, что собаки, кошки, птички и многие другие животные имеют достаточно развитое сознание – они не роботы, запрограммированные на выполнение определённых действий. У каждого животного есть свой характер, свое отношение к миру, к хозяину и прочим домочадцам. Многие собаки не без основания считают, что они умнее своих хозяев, и те должны исполнять все их собачьи прихоти. Сейчас доказано, что даже растения сложным образом реагируют на окружающий мир, у них есть память, они видят, слышат и общаются

друг с другом[28]. Так где же проходит грань между человеком и прочим биологическим миром?

Я предложил концепцию уровней сознания. Ее идея следующая (рисунок 28):

Первый уровень – это уровень организмов, которые реагируют на изменение условий окружающей среды и изменяют свое поведение в зависимости от этих условий. Естественно, к ним относятся все растения, микроорганизмы – бактерии, вирусы, дрожжи, грибы – и биологические клетки. То есть каждая отдельная клеточка вашего организма имеет свое сознание, память, и сложное поведение, зависящее от условий окружающей среды. Клетка состоит из большого числа элементов, каждый из которых в свою очередь имеет сложное поведение. Это рассмотрение можно проводить на все более низких уровнях, и сейчас есть теории, что и на уровне квантовых частиц можно говорить о сознании. Я не хочу лезть так глубоко, давайте ограничимся биологическим миром.

Одним из доказательств существования клеточной памяти являются операции по пересадке крупных органов – сердца, печени, почек. В научной литературе обсуждаются случаи, когда люди после операции приобретают новые привычки, которые были свойственны донору. Один из моих любимых примеров следующий.

Юная девушка страдала с детства пороком сердца, любила поэзию, цветы, сентиментальные рассказы и нежную музыку. Наступил момент, и ей пересадили донорское сердце. Поправившись, она купила мотоцикл, кожаные одежды, стала слушать рок и гонять по окрестностям. Родители были в шоке. Выяснилось, что ей пересадили сердце молодого рокера, погибшего в мотоциклетной аварии.

И таких примеров уже много. И теперь, после мировой вирусной пандемии, каждая домохозяйка может порассуждать о мутациях вирусов и бактерий.

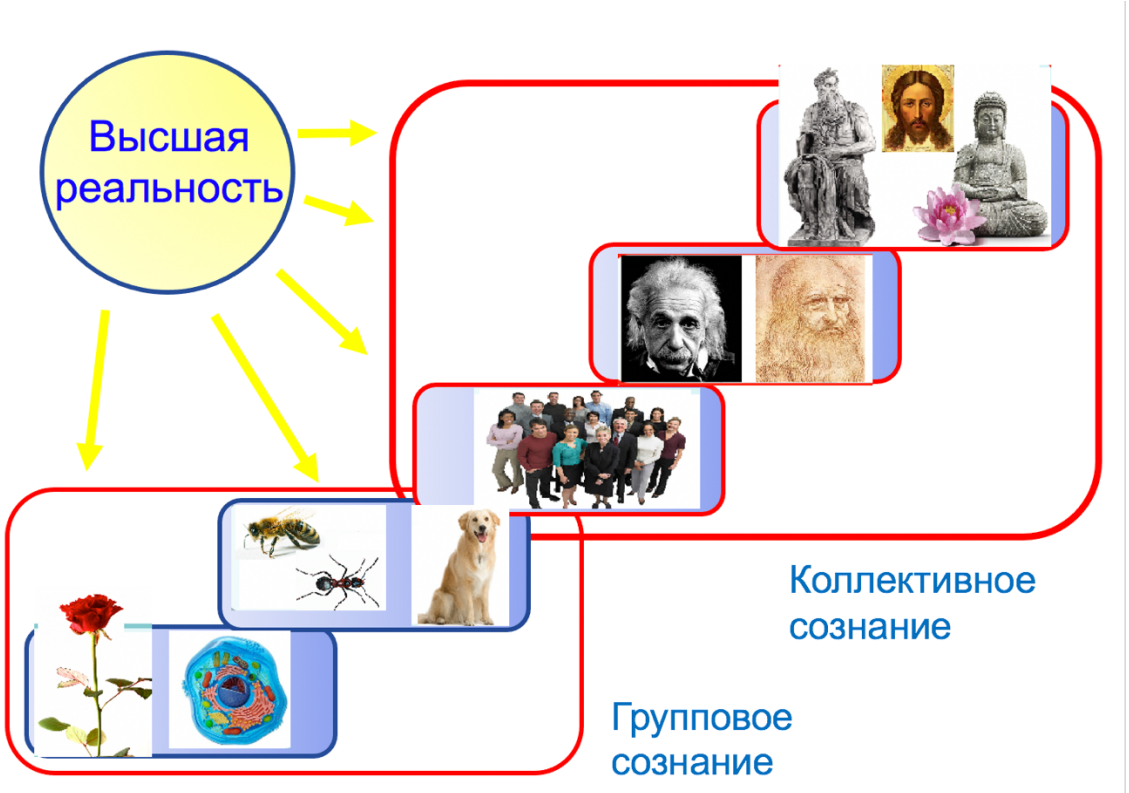


Рисунок 28. Уровни Сознания.

[28] Даниел Чамовиц. Тайные Знания Растений. Что видят, слышат и помнят цветы и деревья. Москва. Центрполиграф. 2015.

Следующий уровень Сознания – это уровень животных, которые могут предвидеть будущие события на основании своего опыта и соответствующим образом планировать свое поведение. Этот уровень Сознания принципиально отличается от предыдущего. Вирус развивается в организме хозяина, не подозревая, что он может убить его и погибнуть вместе с ним. Он может только мутировать при изменении условий. В то время как муравьи и пчелы готовят свои жилища к зиме, запасаясь пищей и закрывая входы. Многие собаки чувствуют, когда их хозяин приходит домой, и поджидают перед дверью, еще когда он только приближается к дому. Это было доказано в аккуратных экспериментах британского биолога Руперта Шелдрайка[29].

Такое поведение присуще даже змеям, хотя, где там у них мозг – в основном спинной. Рассказывали такую историю. Как-то в Ленинградском зоопарке был пожар в отделе рептилий, и администрация зоопарка обратилась к жителям с просьбой забрать животных, безопасных для человека. Один молодой человек взял домой маленького питона. Тот рос, и через какое-то время предпочитал проводить время под лампой на диване, а не в террариуме. Это очень радовало всех знакомых, особенно девушек, когда они неожиданно на него садились. Вообще питон – очень дружелюбное существо, в Индии их держат в домах, потому что они охраняют дом от ядовитых змей и крыс. К тому же они теплые на ощупь.

Тот питон полюбил спать в кровати хозяина в ногах под одеялом. Но он очень не любил, когда хозяин уходил утром на работу. И вот как-то раз, когда прозвенел будильник, питон обвился вокруг ноги хозяина и не позволил тому встать с кровати.

Представьте – насколько это сложное поведение. Животное должно связать звуковой сигнал с неприятным моментом ухода хозяина, оно должно продумать, что сделать в такой ситуации, и запланировать соответствующие действия. Это сложное, осознанное поведение.

Следующий уровень – уже человеческий, только мы можем обучать детей и друг друга новым навыкам и передавать их следующим поколениям, как в устной форме, так и в письменной – на высших ступенях цивилизации. Такие возможности недоступны никакому животному.

Конечно, можно возразить – многие животные тоже общаются друг другом и обучают чему-то своих детенышей. Например, дельфины или киты. У них весьма сложная система коммуникации. Но ни один дельфин не придумал сам новых навыков. Их учат разным трюкам, основываясь на инстинктивном поведении и системе поощрений, но сами они трюков не придумывают. Вообще, все разговоры об интеллекте дельфинов – это преувеличение. Они очень умные животные, обладающие массой прекрасных качеств, но дрессированный дельфин не может научить детёныша своим трюкам – дрессировщики должны это делать заново с каждым новым животным. Дельфины живут в оптимальном для них трехмерном мире, где у них неограниченное пространство, масса еды, и очень мало хищников, и у них нет стимулов для развития.

Следующий уровень Сознания – это уровень людей, которые генерируют новые идеи, не основанные на уровне развития общества, в котором они живут. К ним относятся выдающиеся художники, музыканты, писатели, ученые. Мы знаем имена многих из них за прошедшие столетия. Это Рембрандт и Ренуар, Бах и Моцарт, Ньютон и Эйнштейн. Мы называем их гениями и каждый век приносит свои имена. Не всегда общество может понять гениев и принять их идеи. Большинство изобретений Леонардо да Винчи осталось в макетах и чертежах, над живописью Гогена и импрессионистов смеялись их современники, музыка Баха была забыта на несколько веков. Но каждому из нас интуитивно понятно, чем гениальный мастер отличается от хорошего живописца или писателя. Гении рождают идеи,

[29] Sheldrake R. Dogs That Know When Their Owners Are Coming Home. London. 2011.

они не сомневаются в своей правоте, но зачастую так и умирают, оставаясь непризнанными. Мы можем вспомнить массу таких историй.

Следующий уровень Сознания – это уровень Пророков, Духовных Учителей Человечества, людей, которые воспринимают новые духовные идеи, могут донести их людям, и меняют сознание миллионов людей. Мы можем назвать их по именам в нашей истории. Это Моисей, Заратустра, Будда, Конфуций, Лао-Цзы, Иисус, Магомет. Естественно, это не полный список. Огромные библиотеки посвящены этим людям, разобран каждый аспект их жизни и деятельности, и вся наша цивилизация, в разных странах, в течение тысячелетий определяется их влиянием.

Определяющий момент их деятельности – они приходили к новым духовным идеям, и шли к людям, проповедовали свои идеи, и постепенно они овладевали сердцами тысяч людей. Они приходили в тот момент, когда общество нуждалось в новом духовном уровне.

В этом отличие Духовных Учителей Человечества от отшельников, медитирующих в Гималайских пещерах, или монахов, молящихся в монастырях.

Пока мы говорили об индивидуальных уровнях Сознания, но помимо их надо отметить **Групповое и Коллективное Сознание.**

Групповое Сознание присуще животным, живущим в группах. Это прежде всего муравьи, термиты и пчелы, о сложном поведении которых написано много книг и научных трудов, это волки, живущие большими стаями, это стаи птиц и косяки рыб. Во всех таких сообществах каждый индивид подчиняется иерархии всей группы, копирует поведение большинства и не склонен проявлять собственную волю и собственное индивидуальное сознание. Одинокий волк живет своей собственной жизнью, но, когда наступают голодные времена, он прибивается к стае и становится ее частью.

Человеку свойственно как развитое индивидуальное сознание, так, в ряде случаев, и групповое. Армия, секта, мафиозная структура – это примеры группового сознания. Каждый участник подчинен строгой иерархии и ведет себя в соответствии с жесткими правилами, отклонения от которых жестоко наказываются. Но при этом человеческому обществу присуще **коллективное сознание**. Это духовный результат совместной деятельности массы людей, каждый из нас вносит свой вклад в этот процесс. Я уже обсуждал эту тему в книге «Энергия Ваших Мыслей». Отличие коллективного сознания от группового в том, что каждый член общества является независимым индивидом, имеющим свою точку зрения, свой характер, свою манеру поведения, но при этом мыслящим и действующим в соответствии с коллективными правилами всего общества. Каждый член общества вносит свой вклад в коллективное сознание, и, в соответствии с законами природы, чем более разнообразно общество, тем активнее оно развивается. Для формирования коллективного сознания надо много людей, живущих в одном месте. Поэтому это возможно только в городах. В маленьком племени развито групповое сознание, но практически нет коллективного. Чем больше город, мегаполис, тем активнее развитие. И каждый член общества, правитель, рабочий, последний бродяга – важен для развития. Задача человека – жить, потому что одним фактом своей жизни мы вносим вклад в коллективное сознание.

Гитлер пытался очистить свою страну от «вредных элементов» - проституток, нищих, гомосексуалистов. Он их просто уничтожал. Но через несколько лет после окончания войны все эти элементы появились вновь, так как они представляли неотъемлемую часть общества.

При всем нашем индивидуальном отличии мы не можем жить без общения, без обмена информацией, осуждения текущих событий. Человек не может выжить без общества. Он дичает или сходит с ума. Поэтому так неприятно оказаться в карантине, в самоизоляции, не говоря уж об одиночных камерах в тюрьмах.

И из общения рождаются новые идеи. Все новые научные и технологические открытия основаны на всем предыдущем опыте цивилизации и на общении ученого или изобретателя со своими коллегами, как лично, так и через специальные публикации. Поэтому можно

говорить о существовании **Коллективного Информационного Поля**, как некой среды, в которой циркулируют существующие и созревают новые идеи. Не случайно одни и те же прозрения приходят одновременно в голову людям на разных концах земного шара, одни и те же открытия регистрируются в разных странах. К идее радиосвязи пришел профессор Попов в России, иезуит Ладен де Моруа в Бразилии, но лишь Маркони в США сумел довести эту идею до практического воплощения. И таких примеров множество. Типичная ситуация в науке – споры об авторстве, не говоря уже о судебных тяжбах по поводу патентов.

Если идеи носятся в воздухе, то и мысли летают в пространстве. И мы влияем друг на друга на расстоянии. Я уже рассказывал о телепатии и целительстве в предыдущих книгах, поэтому сейчас обращусь к любимой мною теме ментального воздействия на датчики.

В науке о сознании есть один глобальный вопрос, который разделил все научное сообщество.

Является ли сознание продуктом мозга, как желудочный сок продукт желудка, или это нечто большее, лежащее за пределами организма, и мозг – это комплексная система, обрабатывающая как внутренние сигналы организма, так и внешние сигналы из Информационного Поля?

На этот вопрос пока нет ответа, это только гипотезы, и можно придерживаться либо той, либо другой. Но для ученого это значит пытаться доказать свою точку зрения. Прежде всего экспериментами.

Одно из следствий комплексной роли мозга – возможность активности сознания за пределами нашего тела. И в наших экспериментах мы пытаемся доказать это с использованием приборов. Мы измеряем состояние людей до и после целительских сеансов и демонстрируем их положительное влияние, мы меряем людей в процессе передачи телепатической информации. Но нам всегда могут возразить, что это просто эмоциональная реакция человека – как хорошо известный эффект плацебо. Поэтому в какой-то момент я перешел к использованию датчиков. Были опробованы многие физические эффекты: жидкие кристаллы, тонкие пленки, лазерное излучение, и в конце концов я пришел к двум системам: вода и газовый разряд.

Вода – это основа жизни, она имеет большое количество свойств, отличающих ее от всех других веществ, она имеет память и реагирует на изменения окружающего пространства. Вместе с ведущим ученым в области физики воды профессором Московского Университета Владимиром Воейковым в 2017 году мы опубликовали книгу «Новая Наука о Воде», которая уже переведена на несколько языков. С прибором Био-Велл мы используем специальный водяной электрод, позволяющий регистрировать тончайшие изменения структуры воды.

Другой метод – использование специального датчика, который был разработан после многих лет исследований и проверки множества вариантов. Этот датчик называется «Спутник», потому что он напоминает первый Советский спутник, запущенный в 1957 году. Он также подсоединяется к прибору Био-Велл, и это еще один вариант использования этого прибора с разными приложениями.

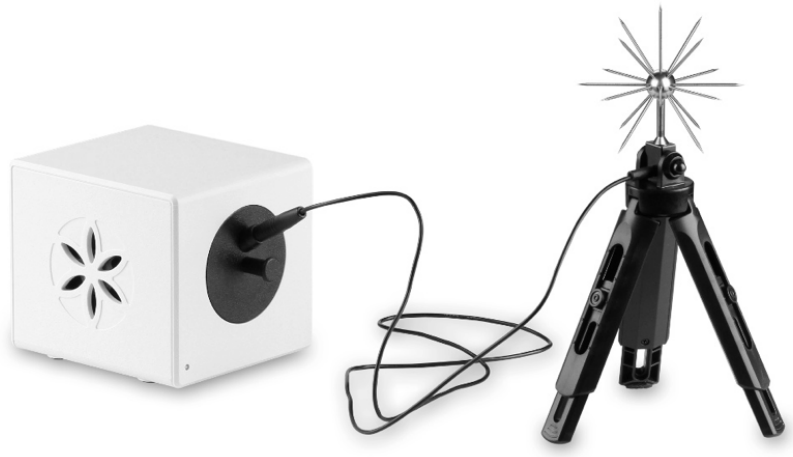


Рисунок 29. Прибор Био-Велл с датчиком Спутник.

Принцип работы Спутника основан на распространении коротких импульсов стоячих электромагнитных волн в пространстве. Это такой же процесс, какой происходит на море при распространении волн цунами – они двигаются по морю практически без затухания и проявляют себя только встречаясь с берегом. Так и в этом случае. Доходя до препятствия, электромагнитная волна частично отражается, частично поглощается, в зависимости от свойств вещества, и прежде всего, его проводимости. Препятствием является как стенка комнаты, так и человеческое тело. В зависимости от этого меняется регистрируемый сигнал.

Мы устанавливаем Спутник вместе с прибором и компьютером в комнате, где проводится медитация, записываем фоновый сигнал в течение какого-то времени и во время медитации. Во многих случаях сигнал Спутника изменяется во время медитации (см рисунок 30). Как видно из графика, во время медитации сигнал Спутника уменьшается и это изменение статистически значимо. Такие эксперименты мы проводили неоднократно с разными группами в разных странах, и во многих случаях могли зарегистрировать эффект. Естественно, во всех случаях проводился контроль температуры и влажности в комнате, которые существенно не менялись.

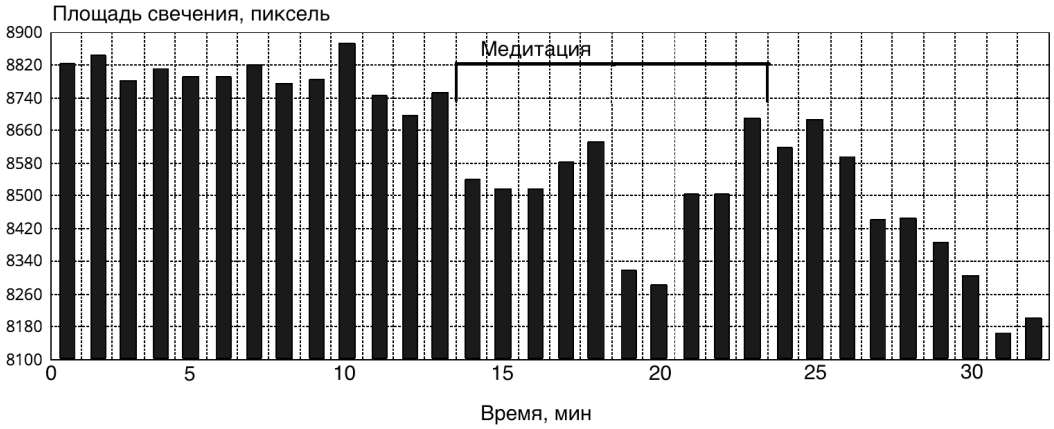


Рис 30. Пример регистрации процесса коллективной медитации датчиком Спутник на семинаре в Греции. Каждый столбик – усреднение сигнала за 1 минуту.

Еще более интересно – влияние на Спутник на расстоянии, зачастую из другого города или другой страны. Такое воздействие могут производить только очень опытные операторы. В течение последних 10 лет мы неоднократно проводили такие эксперименты, результаты отражены в различных публикациях. На рисунке приведен пример такого воздействия из

Германии в Россию группой выдающегося целителя Виктора Филиппи. Как видно из графика рис.31, во время дистантного влияния сигнал Спутника резко возрос.

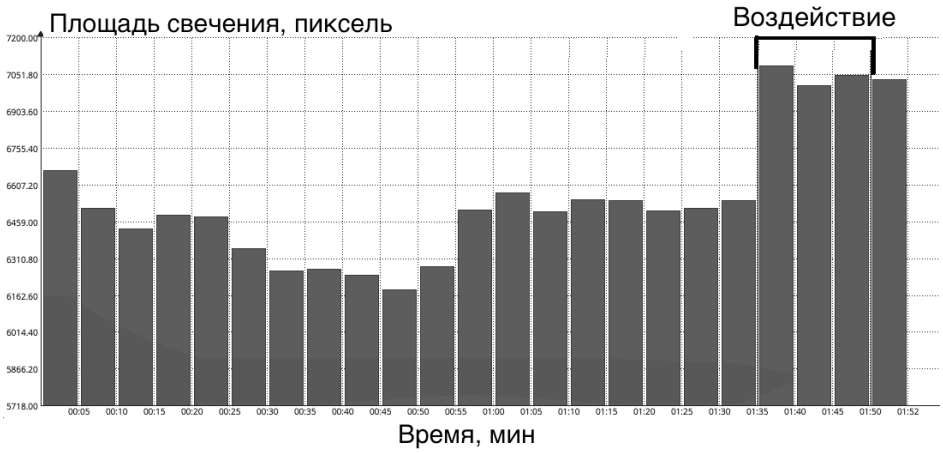


Рис.31. Пример воздействия на датчик Спутник из Германии в Россию группой Виктора Филиппи. Каждый столбик – усреднение сигнала за 5 минут.

Помимо регистрации эмоций, Спутник используется для оценки энергетики пространства, что позволяет получать очень интересные данные. Я привел много данных в книге «Путешествие по Миру в Поисках Энергий» (Издательство Стигмарион), а те, кому интересны научные данные, могут обратиться к сайту www.sputnik.bio-well.com.

Сейчас в мире работает несколько тысяч приборов Био-Велл и многие люди пользуются Спутником. Будем надеяться, что этот процесс будет развиваться несмотря на все пертурбации в мире.

Не могу удержаться, чтобы не привести последние интересные результаты, полученные нашими коллегами. Очень интересные эксперименты по ментальной связи людей в Университете Сан-Паоло провел Бразильский исследователь Эрико Азеведо (Erico Azevedo). (Мы уже отмечали, что в Бразилии совершенно особое отношение к пограничным вопросам человеческого сознания, и Бразильские Университеты одобряют исследования, о которых в других странах нельзя было бы даже упоминать на академическом уровне).

В 2017 году он защитил диссертацию на звание кандидата психологических наук, изучая процесс взаимодействия психолога с пациентом во время обсуждения снов. К каждому из участников были подключены приборы (рисунок), и было обнаружено, что во время обсуждения сна пациента показания приборов у пациента и психолога, и прежде всего, прибора Био-Велл, сильно коррелируют. Это говорит о том, что частоты поля психолога и пациента находятся в сильном резонансе, то есть они оказываются ментально связаны друг с другом. Похожее явление мы обнаруживали у влюбленных и при исследовании телепатических контактов.

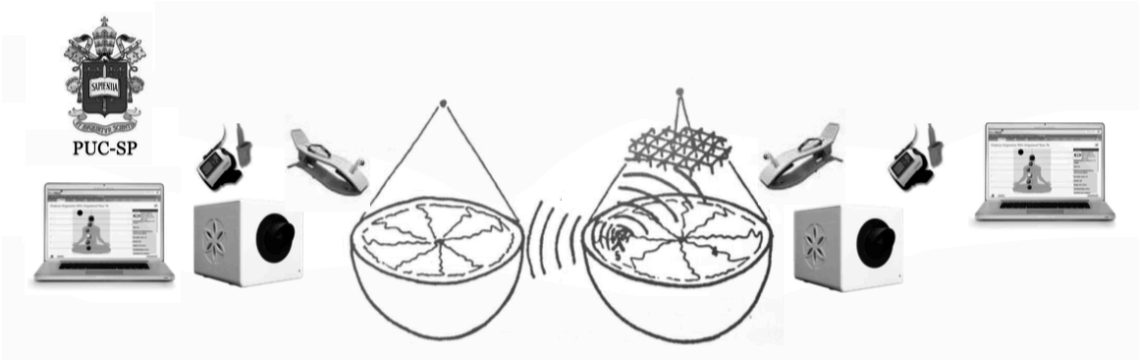


Рисунок 32. Схема эксперимента по контакту пациента и психолога 2017 года.

Эрико заинтересовался этим эффектом и задумался: а что будет, если люди находятся друг от друга на расстоянии? Он поехал в Европу, и обсудил свою идею со многими учеными, в частности с выдающимся психологом Антонио Менегетти и биологом Рупертом Шелдрайком. Выступил он и в Питере на нашем Конгрессе «Наука, Информация, Сознание». Вернувшись в Бразилию, Эрико организовал следующую серию экспериментов.

Они соорудили специальную комнату, полностью изолированную от электромагнитных волн, так называемую «клетку Фарадея», и один участник эксперимента находился в этой комнате. Естественно, ни телефон, ни радиосвязь в этой комнате не работали. Другой человек был в лаборатории на расстоянии нескольких сотен метров, между ними не было никакого контакта. Опять, к каждому из них были подключены различные приборы (рисунок 33).

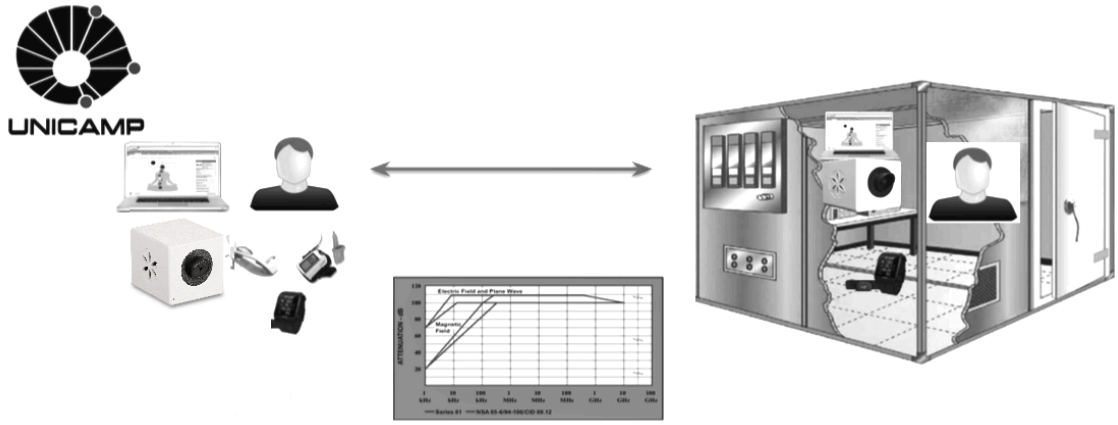


Рисунок 33. Схема эксперимента по бесконтактному воздействию.

Участник 1 записывал свой последний сон, после чего отправлялся в изолированную комнату. В произвольный момент времени участник 2, который был в лаборатории, читал про себя этот сон. Для контроля в каких-то сессиях он (или она) читал технический текст, и выбор сна или технического текста производился по случайному принципу, так что участники не знали, что будет читаться.

В экспериментах участвовало 50 пар, дважды для каждой пары, длительность каждого эксперимента была 1 час, с учетом записи сигнала в фоновом режиме. 40% участников были женщины, и 60% мужчины, в возрасте от 18 до 65 лет. Участники в паре не знали друг друга и никогда ранее не встречались. Как мы видим, эксперимент был тщательно подготовлен, был набран огромный материал, его проведение и обработка результатов заняло насколько лет.

Были получены однозначные статистические доказательства, что в момент чтения сна участник в изолированной комнате реагировал и его психофизиологические параметры менялись, в то время как при чтении технического текста этого не происходило. В конце марта в Университете Сан Паоло состоялась онлайн защита диссертации, и я был приглашен в качестве одного из экспертов. Обсуждение продолжалось 4 часа, и решение всех профессоров было положительным.

Эти эксперименты, как и многое из того, что мы уже обсуждали в этой книге, говорит о необходимости пересмотра научной парадигмы и нового взгляда на Сознание. Между людьми не было никакого контакта, не было переноса энергии, но осуществлялся перенос информации. После многочисленных экспериментов по квантовой телепортации это уже не вызывает такого отторжения в научных кругах, но одно дело – физические эксперименты, а другое дело – человек. Как пишет Эрико Азеведо: «Необходима более комплексная модель, которая будет основана на иерархических принципах организации нервной системы, на принципах взаимодействия с энергетической системой организма, которое начинается на квантовом уровне и распространяется на уровень частот и вибраций, которые производят

эмоции, интуицию, сны и многое другое. Это означает, что энергетическое состояние человека может отражаться в его снах, что может влиять на активность автономной нервной системы в бедствующем состоянии».

Иными словами, в физике уже доказано, что различные объекты квантового мира – фотоны, электроны и даже атомы – могут передавать информацию друг другу вне времени и расстояния, синхронно меняя свое состояние. Это называется эффектом «квантовой запутанности». Сейчас на базе этого эффекта разрабатываются квантовые компьютеры и квантовое шифрование. Это не нарушает законов Эйнштейна, который постулировал, что материя и энергия не может передвигаться со скоростью выше скорости света. В данном случае речь идет о переносе информации, которая распространяется мгновенно на любые расстояния.

Многие теории сознания основываются на идее, что оно работает на квантовых принципах, то есть в основе работы сознания лежат квантовые процессы, как и в основе работы всего организма. Я уже показывал в своих работах, что организм функционирует на нескольких уровнях (рисунок 34).

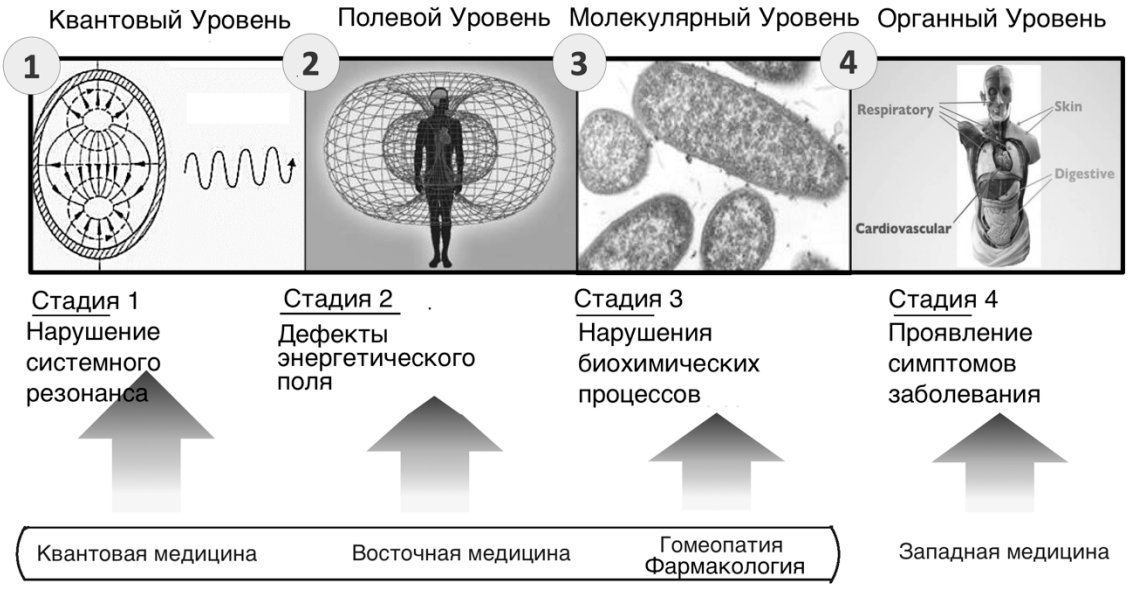


Рисунок 34. Уровни функционирования организма.

Базовый уровень – квантовый, и в организме идет активный обмен электронами и фотонами, широко известны электронные процессы в нервной системе, квантовые процессы в митохондриях, но это только один из примеров. На полевом уровне частоты различных органов и систем влияют друг на друга, и мы взаимодействуем друг с другом посредством биологических полей.

Эти же два уровня ответственны за диктантные взаимодействия людей друг с другом и с физическими датчиками. Человек каким-то образом формирует единую квантовую систему с другим человеком или с датчиком, и изменения его/ее психофизиологического состояния отражаются на состоянии другого человека или датчика. При этом происходит перенос информации, и это процесс мгновенный, не зависящий от расстояния.

Многие из вас сталкивались с этим явлением в своей жизни. Вы подумаете о каком-то человеке, или он вам приснится, и вдруг он вам звонит, по делу или просто так. Попробуйте делать это осознанно – представьте человека и попросите позвонить – посмотрите, что у вас получится. Я постоянно пользуюсь этим приемом.

Из всего этого можно сделать один вывод: как мало мы еще знаем об окружающем нас мире и прежде всего, о нас самих. Наконец-то в 21 веке наука начала серьезно заниматься вопросами сознания. До ответов пока еще очень далеко. Мы можем только по

крупицам собирать информацию, строить гипотезы, проводить эксперименты и открыто смотреть на мир. К чему приведет этот процесс – предсказать невозможно. Как водится у человечества, любые открытия будут прежде всего апробироваться для войны и контроля населения. Такие работы уже идут десятки лет в закрытых лабораториях. Мы готовы выпустить джина из бутылки, и большой вопрос – насколько он захочет подчиняться нашим приказам. Может, это не бутылка, а ящик Пандоры? Кто знает?

Наука, Информация, Сознание

> Если человек - только телесное существо, то смерть есть конец чего-то ничтожного. Если же человек - существо духовное, и душа только временно жила в теле, то смерть - только перемена.
>
> Лев Николаевич Толстой

Начиная с 1997 года каждое лето мы проводим в Санки Петербурге международный научный конгресс «Наука, Информация, Сознание». Идея этого мероприятия – собрать людей, которые занимаются и интересуются развитием новых научных направлений, открытиями и исследованиями в нетрадиционных областях. Это прежде всего все, что относится к здоровью и методам его поддержания и исследования, включая ГРВ приборы; исследование сознания и его влияния на здоровье человека и на окружающий мир; вода и множество вопросов, с ней связанных, от современных квантовых теорий до практических устройств. Короче, очень широкий круг вопросов, которые привлекают внимание как профессионалов, так и многих любознательных людей. Каждый год в Петербург приезжают люди из десятков стран мира, так что это еще удобное место для знакомств и общения. А если учитывать, что в это время в Питере время Белых Ночей, когда в полночь можно гулять по ночному городу и он предстает еще прекраснее в мягких лучах незаходящего солнца.

В этом 2020 году, Конгресс проходил онлайн, как и большинство мероприятий. Было представлено 18 докладов исследователями из Бразилии, Британии, Гондураса, Индии, Испании, Мексики, России и США. Более 1000 человек следили за презентациями онлайн, и большинство докладов доступно на сайте конгресса www.sis-congress.com. Нет необходимости делать обзор всех сообщений – вы можете посмотреть их сами – но хочется остановиться на двух презентациях, которые имеют непосредственно отношение к этой главе и которые произвели большое впечатление.

Одно – выступление Российского исследователя Андрея Сияющего, который поделился историей своей жизни. Молодым человеком он был призван в армию, и через несколько месяцев весь полк был послан на ликвидацию последствий Чернобыльской катастрофы. В этом процессе участвовали и армейские подразделения, и добровольцы, и сейчас мы понимаем, что только благодаря героическим усилиям тысяч советских людей удалось предотвратить взрыв реактора, который привел бы к серьезному радиоактивному заражению огромных территорий. Но это было достигнуто ценой жизни и здоровья тысяч ликвидаторов. Андрей был одним из них. Через несколько лет после демобилизации у него развилась лейкемия, и современная медицина ничем не могла ему помочь. Врачи дали Андрею несколько месяцев жизни. Но он решил бороться и полностью изменить свою жизнь. Он начал серьезно заниматься медитацией, ходить босиком по земле, по снегу и по горячим углям, купаться зимой в проруби. Короче, повернулся к природе и к своему внутреннему миру. Через полгода он был совершенно здоров и через пару лет вместе с женой организовал издательство, которое работает уже более 20 лет. В нем выходят книги

по здоровью, исследованию сознания и работе со своим внутренним миром. Книга, которую вы держите в руках также опубликована в издательстве Стигмалион.

Это пример человека, который силой своего духа сумел преодолеть смертельную болезнь и начать новый этап своей жизни.

Но подобные эффекты могут быть достигнуты и коллективными усилиями многих людей. В начале 2000-х годов английская журналистка Линн МакТаггарт (Lynne McTaggart) обратилась ко многим ведущим ученым из разных стран мира с вопросом: «Что современная наука думает о связи сознания человека и окружающего мира?». Результатом стала книга «Поле»[30], которая сделала Линн знаменитой (хотя и не в такой степени как Джоан Роулинг, автора Гарри Поттера). Книга Линн Мак-Таггарт является результатом многочисленных интервью с ведущими учеными из разных стран мира. Представленные в ней теории доказывают, что разум человека способен преодолевать время и расстояние, предвидеть будущее и изменять события прошлого, исцелять болезни и воздействовать на подсознание другого человека, влияя на его выбор. Все эти возможности неизменно связаны с энергетическим Полем. Его нельзя увидеть, но можно познать и ощутить его влияние на себе. Вот как сама Линн пишет о процессе работы над этой книгой.

«Эта книга была начата 8 лет назад, когда в ходе моей работы я продолжала выступать против чудес. Не чудес в обычном смысле слова, когда море расступается или одним хлебом можно накормить тысячи человек. Я говорю о тех чудесах, существование которых противоречит нашим знаниям о мире и его законах. Необыкновенные вещи, на которые я натолкнулась, имели отношение к очевидным научным фактам. Они касаются методов исцеления и идут вразрез с представлениями о нашей собственной биологии.

Я обнаружила, например, некоторые важные открытия в области гомеопатии. Разрозненные, непредвзятые исследования эффекта плацебо — золотой стандарт современной научной медицины — показал, что вы можете взять некое вещество, растворить так сильно, что в емкости от него останется одна молекула, дать этот раствор — теперь уже фактически воду — пациенту, и ему станет лучше. Я обнаружила подобные опыты по иглоукалыванию. Проведение исследования показало, что прокалывание кожи тонкими иглами в определенных точках, так называемых пересечениях меридианов энергии, приносит результат.

Что касается духовного целительства, то некоторые исследования нельзя было назвать серьезными. Другие, наоборот, были надежными и демонстрировали, что в этой области действительно происходит нечто интересное, и это может дать медицине больше, чем плацебо или эффект «хорошего настроения». Принимая участие во многих исследованиях, пациенты даже не знали, что некто пытался излечить их. Тем не менее, есть доказательства, что некоторые целители могли сконцентрироваться на пациенте даже на расстоянии, и его состояние улучшалось.

Эти открытия изумили меня и основательно выбили из колеи. Все эти методы были основаны на понимании человеческого тела и полностью отличались от того, что предлагает современная наука. Медицинские системы, созданные ими, подразумевали воздействие «на энергетическом уровне», но я продолжала задаваться вопросом, о какой энергии может идти речь.

В среде людей, практикующих альтернативную медицину, часто обсуждались такие слова, как «тонкая энергия». Но я с недоверием относилась к высказываемым мнениям. Откуда эта энергия появляется? Где находится? Почему она именно «тонкая»? Где находится энергетическое поле человека? И считают ли «тонкую энергию» не только альтернативной формой целительства, но и одной из многих загадок жизни, которые нельзя объяснить? Существовал ли источник энергии, который мы действительно не понимали?

Если подтверждался какой-либо научный метод подобный гомеопатии, это переворачивало вверх ногами все, что мы знаем о нашей физической и биологической

[30] Линн Мак-Таггарт. Поле. Поиск тайных сил Вселенной. М. «Весь» 2007.

реальности. Одна из двух методик: официальная медицинская наука или гомеопатия — должна быть неверна. Для того чтобы объяснить феномен так называемой энергетической медицины, похоже, необходимы новая биология и новая физика.

Я начала поиски, чтобы узнать, проводили ли ученые когда-либо исследования, предлагающие альтернативный взгляд на мир. Во время путешествия по многим уголкам земного шара мне доводилось встречаться с физиками и другими передовыми учеными. Я посетила Россию, Германию, Францию, Англию, Южную Америку, Центральную Америку и США. Переписывалась и созванивалась со многими учеными из разных стран, посещала конференции, на которых были представлены новейшие полученные данные. В основном, я решила придерживаться мнений ученых, работающих согласно строгим научным критериям. В среде практикующих альтернативную медицину уже было создано достаточное количество гипотез и предположений об энергии и целительстве. Я жаждала, чтобы все новые теории решительно основывались на том, что было доказуемо математически или экспериментально, — на точных уравнениях реальной физики, в которых можно разобраться и понять. Я обратилась к науке, для того чтобы подтвердить правоту традиционной или альтернативной медицины. Мне хотелось, чтобы научное сообщество обеспечило меня, в некотором смысле, новой наукой.

Как только я начала исследования, то обнаружила маленькое, но сплоченное сообщество прекрасных ученых. Они занимались серьезной наукой, и вся их деятельность была посвящена той же теме. Открытия этих людей были невероятны. То, над чем они работали, казалось, переворачивало современные законы биохимии и физики. Их исследования предлагали объяснение не только того факта, почему гомеопатия и духовное целительство могут работать. Их теории и эксперименты также вплотную подошли к созданию новой науки, нового представления о мире.»

После этой книги Линн стали приглашать выступать на конференциях в разных странах мира. Она прекрасный докладчик, может часами удерживать внимание тысячного зала, и после ее выступлений люди уходят окрыленными. На одной из таких конференций мы с ней и познакомились, и стали обсуждать возможность совместных экспериментов, и Линн придумала замечательную идею. На своем сайте, который посещают тысячи людей, она предложила всем желающим поучаствовать в экспериментах по коллективному ментальному воздействию на физические приборы. На сайте было опубликовано фото экспериментального прибора, описание лаборатории, дату, и время, когда всем одновременно с разных концов Земного шара надо послать ментальный импульс на этот прибор. Импульс добра и любви. Многие люди, участвовавшие в этих экспериментах, долгое время занимались медитацией, и для них было понятно, что надо делать. Была проведена большая серия экспериментов с различными лабораториями, в том числе и с нашей, в них участвовали тысячи людей. В большинстве случаев приборы объективно регистрировали факт воздействия. То есть мысль, посланная с большого расстояния, воздействовала на физические датчики. Мысль может влиять на физические процессы, тогда не удивительно, что мысль может влиять на состояние человека. Весь этот процесс и его результаты Линн описала в своей следующей книге[31].

В последние несколько лет Линн организует еще более удивительные эксперименты. В какой-то момент во время своего выступления она просит всех слушателей встать и объединиться в группы по 8 человек. Эти 8 человек должны встать в круг, взяться за руки, и послать друг другу импульс любви. Этот процесс продолжается минут 10-15. Кто-то смотрит на своих соседей, кто-то медитирует, закрыв глаза. Если у одного из участников группы есть проблемы, он или она просит всех помочь.

В течение нескольких лет было проведено несколько десятков таких сессий, в которых участвовали сотни микрогрупп. И во многих случаях люди сообщали об удивительных результатах: исчезала клиническая депрессия, проходили хронические боли, многие

[31] Линн Мак-Таггарт. Эксперимент по намерению. Эксмо. 2007.

начинали по-новому воспринимать свою жизнь. На нашем конгрессе Линн показывала документальные кадры, на которых люди со слезами на глазах рассказывали о своих результатах.

Это еще одно доказательство важного факта: когда мы просто думаем о своих друзьях, родных и близких, мы реально влияем на их здоровье и состояние. Людям нужно, чтобы о них думали, чтобы они чувствовали любовь своих близких. Поэтому так важно навещать стариков, больных, звонить дорогим вам людям, собираться компаниями. Молодые люди просто не могут жить без этого, без своих друзей и своей «тусовки». И оказывается, это не просто приятное общение, не просто обмен идеями и мнениями, но важная часть формирования и поддержания энергетической структуры нашего биологического поля. Но это важно в любом возрасте. Люди, которых любят, живут дольше. Естественно, свою любовь не надо прятать, надо выражать ее словами. И ваши слова могут лечить, но могут и калечить. Как написал поэт Вадим Шефнер:

Много слов на земле. Есть дневные слова —
В них весеннего неба сквозит синева.
Есть ночные слова, о которых мы днем
Вспоминаем с улыбкой и сладким стыдом.
Есть слова — словно раны, слова — словно суд,-
С ними в плен не сдаются и в плен не берут.
Словом можно убить, словом можно спасти,
Словом можно полки за собой повести.
Словом можно продать, и предать, и купить,
Слово можно в разящий свинец перелить…

И теперь мы можем подтвердить слова поэта современными научными экспериментами. Так стирается грань между физиками и лириками, и мы вместе можем помогать людям сделать свою жизнь более гармоничной, насыщенной, полной внутреннего смысла. Мы можем помочь, но сделать свою жизнь счастливой можете только вы сами. И прежде всего своими мыслями, свои позитивным отношением к себе и ко всем, кто вас окружает. Помните – ваши мысли, ваши чувства – это часть окружающего нас материального пространства. Так давайте все вместе делать его лучше!

Физика Тонкого Мира

Утверждение невидимого мира должно проникнуть в земное сознание. Космическое творчество извлекает свои созидания из невидимых сфер. Когда источник творчества напряжен, то импульс сознания утверждает основание формы. Нужно сознательно отнестись к источнику всех зачатий. Только признание невидимого мира даст знание явлений Космоса. Только принятие Огня Пространства во всех направлениях даст понимание Первоисточника. Только невидимый мир содержит все напряженные энергии. Все космическое напряжения лежат в сокровищнице пространства.

Рерих Е.И. (1879-1955)
Учение Живой Этики – Беспредельность, часть 2.

Кто он, третий, вечно идущий рядом с тобой?
Когда я считаю, нас двое, лишь ты да я,
Но, когда я гляжу вперед на белеющую дорогу,
Знаю, всегда кто-то третий рядом с тобой,
Неслышный, в плаще, и лицо закутал,
И я не знаю, мужчина то или женщина,
- Но кто он, шагающий рядом с тобой?

Томас С. Элиот. Бесплодная Земля.

До недавнего времени учёным казалось, что современная наука понимает принципы построения окружающего нас мира. Мы проникли в глубь атома и электрона, научились использовать их энергию и квантовые свойства. Мы исследуем природу на молекулярном уровне и синтезируем всё новые химические вещества, влияющие на человеческий организм. Активно развивается манипулирование генами, и первые генетически монстры уже гуляют по планете. Космические аппараты проникают в глубь Вселенной, похоже, что в этом веке люди доберутся до Марса, и космологические теории описывают всё что было и что будет. Наша цивилизация крепко стоит на ногах, понимает, что и как устроено, и радостно смотрит в будущее.

Но это иллюзия.

Цивилизация хрупка и уязвима: невидимый глазу вирус или бактерия уничтожает десятки тысяч людей во всём мире, блокирует развитие экономики, культуры, вызывает банкротства тысяч предприятий, миллионы людей оказываются без работы и без средств к существованию. И наука бессильна разводит руками, не в силах понять, откуда это возникло и что делать. Выясняется, что наука не понимает, как устроен мир.

Вся наша наука – это модели, которые мы конструируем, чтобы описать отдельные черты реальности. Каждый учёный, даже самый выдающийся Нобелевский лауреат, копает свою маленькую ямку, и не имеет ни возможности, ни времени посмотреть на широкую картину мироздания.

Картина мира, созданная великими учёными и мыслителями 17 века, была механистической и детерминированный. Вселенная была механизмом, работающим по определенным законам, механизмом, полностью предсказуемым. Вопрос был только в знании всех условий. 19 век принёс понятие вероятности и первые сомнения в стабильности мира, но только в середине 20 века наука пришла к идее эволюционирующего космоса. Согласно общепринятой теории, Вселенная возникла из ничего в одной точке и начала расширяться во все стороны, постепенно охлаждаясь. В начале не было ни атомов, ни звёзд, ни галактик, никаких элементов, не говоря уж о биологической жизни. При расширении

Вселенной все эти элементы возникали в первый раз, и потом воспроизводились в бесчисленных повторениях. Ученые начали понимать, что всё окружающее нас – это не постоянные движущиеся картины, а динамически меняющийся процесс. Как сказал философ сэр Карл Поппер: «Через современную физику материализм изжил себя». Материя больше не является фундаментальным принципом науки, но выражается через поля и энергии. И мы до конца не понимаем, что же это такое.

Выяснилось, что 96% материи и энергии в космосе – это «чёрная материя» и «черная энергия», абсолютно не вписывающиеся ни в какие современные теории. Если Вселенная эволюционирует, если мы видим эволюцию жизни на земле, то как мы можем быть уверены, что известные нам законы природы постоянны, не подвержены эволюции. И вместо того, чтобы представлять Вселенную как здание, сложенное из кирпичиков материи, мы можем представить её как иерархию уровней, вложенных друг в друга, и перетекающих друг в друга. На каждом уровне всё есть целое – солнце, земля, атмосфера, дерево, человек, атом, но при этом каждый из элементов состоит из элементов следующего уровня. Атом – это материальная субстанция, состоящая из субатомных атомных элементов, который в свою очередь состоят от из элементов следующего уровня.

Клетки являются элементами тканей, ткани элементами органов и систем, те в свою очередь составляют организм, который является частью общества внутри экосистемы нашей Земли, единого организма. Этот организм – часть солнечной системы, часть галактики, и это только один из многих бесконечных уровней. Каждый уровень состоит из многих элементов, и в свою очередь является элементом другого уровня. На каждом уровне целое – это больше, чем сумма его частей. Органическая молекула, состоящая из атомов углерода и кислорода, имеет бесконечное количество свойств в зависимости от структурной организации. Углерод может быть алмазом, углем, и деревом. На каждом уровне иерархии мы видим появление новых свойств, новых качеств, казалось бы, не вытекающих из свойств предыдущего уровня.

Эти рассуждения полностью относятся к сознанию. Органический мир приобрёл свойства осознанности, способности активно реагировать на изменение окружающего мира, и на каждом уровне эволюции эта способность становилась всё более сложной. Человек приобрел способности, во многом превосходящие все предыдущие уровни эволюции. Человек приобрёл индивидуальное и коллективное сознание. Благодаря ему мы живём и развиваемся в этом мире, и пытаемся объясните этот мир. Ну что такое сознание? Как оно вписывается в картину окружающего мира? Пока мы можем только строить модели и с разных сторон разглядывать эту проблему.

Поэтому логично предположить, что осязаемый нами мир – это вложенная структура в другой мир следующего уровня. Его обычно называют Тонкий Мир. Как мы не видим вирусы, молекулы и атомы, и можем делать это только при помощи специальных инструментов, так мы не видим и Тонкий Мир, и судить о нём можем только через еле ощутимые проявления.

Этот мир называют ещё миром духов, и во все века, у всех народов существовали люди, который с этими духами общались. Шаманы были во всех древних обществах, и кое-где они дожили до наших дней. На Соборной площади Мехико-Сити есть специальное место, где каждый день стоят шаманы. То один, то другой человек подходит к ним, и они проводят церемонию освобождения от злых духов. Таких шаманов брухо – можно найти во всех городах Мексики. Карлос Кастанеда прекрасно описал эту традицию в своих романах. Во многих странах стали очень популярны церемония аяуаска. Это напиток, традиционные изготовляемый шаманами индейских племен бассейна Амазонки и употребляемый местными жителями для общения с духами (маниакари). Отвар изготовляют из многих трав, каждый шаман имеет свой рецепт, но основу составляет Лиана banisteriopsis caapi. За несколько дней до начала церемонии участники должны придерживаться специальной диеты. Важным фактом является то, что диета должна быть лёгкой и безвкусной. Диета

ученика шамана запрещает фрукты, сахар, мясо, рыбу и разрешает есть лишь сырое мясо, а также мясо птиц. Диета шамана включает периоды, когда шаману позволяется только пить воду. Что касается сексуального воздержания, то его считают еще важнее пищевых ограничений.

Насчёт количества дней диеты считается, что ритуал будет тем успешнее, чем дольше испытуемый постится. Например, ученик шамана племени Напо Руна может находиться на диете пару лет (включая строгое сексуальное воздержание), принимая аяуаску каждый день и находясь при этом в весьма удалённом месте для ограничения влияния физического мира.

Острый психологический эффект аяуаска длится около 4 часов, и включает интенсивные перцептивные, когнитивные, эмоциональные и аффективные изменения. Хотя у многих участников случаются тошнота, рвота и диарея, в целом накопленные факты говорят о безопасном для здоровья действии вещества. Аяуаска не приводит к зависимости, равно как к психопатологическим, личностным или когнитивным нарушениям, а лишь к умеренным эффектам: галлюцинациям, введениям, и полному расслаблению. Для кого-то это приводит к полному переосмыслению своей жизни, и избавлению от фобий и страхов. У других людей ощущения либо никакие, либо неприятные.

В Бразилии на основе аяуаски возникли религиозные течения, самое знаменитое из которых называется Санто Дайме. Церкви религии Санто Дайме есть во всём мире. В 2008 году Правительство Бразилии провело специальное исследование, и сейчас процесс использования аяуаска в традиционных церемониях шаманов признан национальным достоянием Бразилии. Губернатор из штата Акри Бинью Маркес высказал следующее о церемониях аяуаска: «Это наш моральный фундамент, наш источник знаний. Я сам во времена сомнений, когда не видел никакой надежды на будущее, обрел с их помощью знание и просветление и обрел надежду на будущее. Включение этой культуры, мудрости и просвещения в качестве части философии имеет важное значение для нашего народа, и мы благодарны за это».

Церемония аяуаска популярные во многих странах Европы и в США, однако нет никакой гарантии, что они проводятся с использованием правильных настоек. Мне довелось несколько раз участвовать в церемониях аяуаска в Перу, Эквадоре и Европе. Наиболее интересным было впечатление от церемонии в Перу. Она проходила ночью в джунглях, с настоящим амазонским шаманом, на большой поляне под неторопливый рокот барабанов. Когда я выпил снадобье, через некоторое время меня стошнило, но я был подготовлен к неприятностям. Потом окружающая действительность начала трансформироваться: лес как бы ожил, зашевелился, и вокруг появилось много змей. Они ползали вокруг, но это было совсем не страшно, они воспринимались, как часть окружающей действительности. Потом я почувствовал себя в образе ягуара, с шерстью и длинным хвостом. Если бы там появился какой-то враг, я мог бы броситься на него яростно скаля зубы. Но никто не появился, и запал пропал даром.

Несколько раз во время церемонии мы проводили измерения биоэнергии. Как и ожидалось, в середине ночи большинство участников перешло в измененное состояние сознания. У меня был определенный опыт исследования этих состояний – мы ранее опубликовали несколько работ на эту тему[32].

Последующие церемонии были не столь интересны, у меня не было никаких особых впечатлений. Возможно, был другой состав напитка, или другая обстановка.

В Европе церковь всегда боролась с инакомыслием, и всех, кто пытался общаться с духами, сжигали на кострах. Только в XIX веке этот процесс возник по-новому, и вспыхнул, как костер на хворосте спиритизма. Его основателем был Аллан Кардек (1804 – 1869),

[32] Бундзен П.В, Загранцев В.В., Коротков К.Г., Лейснер П., Унесталь Л.Э. Комплексный биоэлектрографический анализ механизмов альтернативного состояния сознания// Физиология Человека. 2000, Т.26, № 5, с. 59-68.

настоящее имя Ипполит Леон Дениза Ривай – педагог, философ, исследователь психических явлений.

В мае 1855 года он познакомился с медиумом мадам де Плейнемайсон. В присутствии других гостей во время сеанса она вступила в общение с духом по имени Зефир, который дал Кардеку миссию быть представителем мира мертвых. Для него это было откровением. Он впервые был свидетелем феномена вращающихся, прыгающих и бегущих столов, но постепенно увлекся этим занятием. В 1857 году Аллан Кардек издал первую книгу по спиритизму, которая впоследствии приобрела репутацию «спиритической библии» – «Книгу духов». Написанная по утверждению автора в соавторстве с духами, она включала в себя ответы духов на 1018 вопросов, касавшихся природы духа, отношений между миром духа и материальным миром, смерти, перевоплощения и т.д., а также комментарии самого Кардека. Впоследствии Кардек выпустил ещё 4 книги, ставшие классикой спиритизма. В отличие от многих других авторов, до и после него затрагивавших оккультные темы, Кардек подходил к спиритизму с позиций холодного резонёра и выражал свои взгляды предельно лаконичным языком, не уповая ни на какую «эзотерическую составляющую». Особую популярность Кардек получил в Бразилии, где его именем называют улицы, культурные центры, библиотеки, начальные школы и даже детей (например, футболист Аллан Кардек, нападающий бразильского клуба «Сан-Паулу»). Последователей Кардека называют спиритами и они весьма многочисленны в мире.

Но не только спириты интересуется существами из Тонкого Мира. В течение многих лет исследованием этого явления занимается профессор университета Аризоны США Гари Шварц (Gary Schwartz). Сущность его идеи - приборными методами зафиксировать присутствие духов, с которыми общаются медиум. Он оснастил свою лабораторию различными приборами, который анализирует состояние окружающей среды. Например, очень чувствительная видеокамера, охлаждаемая жидким азотом, которая позволяет регистрировать очень слабый свет в абсолютно тёмной комнате. Профессор Шварц вышел на контакт с наиболее известными в США медиумами, которые за разумную плату вызывают для граждан духов их умерших родственников. Естественно, всё общение происходит через медиума, дух разговаривает его устами. Трудно сказать, кто там на самом деле разговаривает, но людям это нравится, и медиумы не бедствуют.

Медиумы приезжают в Аризону к профессору Шварцу, пьют с ним чай, и усаживаются в кресло в лабораторной комнате, которая погружается в полную темноту. Медиум начинает вызывать духа, и через некоторое время говорит, что он чувствует его присутствие. Они начинают беседовать о жизни, любви, политике, и, если духу это интересно, он достаточно долго находится в лаборатории. Всё это время работает аппаратура, и на экране компьютера возникает свечение, как раз в то время, когда медиум беседует с духом.

Профессор Шварц провёл много эксперименты в подобного рода, он описал их в своих книгах[33], его доклады на конференциях по сознанию всегда воспринимаются с большим интересом. Благо, он замечательный рассказчик.

Мы много раз встречались с Гари Шварцем, я глубоко уважаю его как ученого и как человека. Он имеет глубокую эрудицию и потрясающее чувство юмора. Но оценить значимость его экспериментов на сегодняшний момент не представляется возможным.

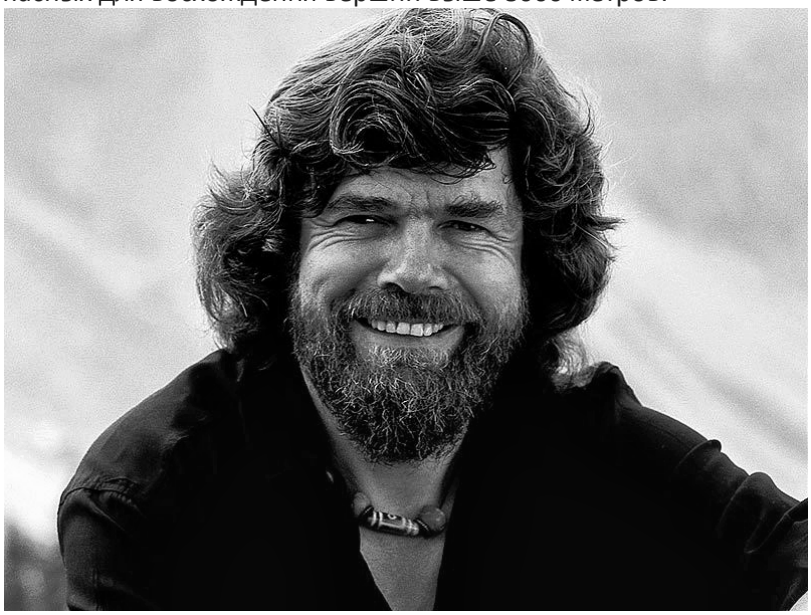
Многие люди рассказывают истории об общении с умершими любимыми или родственниками и ощущении их присутствия. Естественно, чаще всего это происходит во сне. Ушедшие в мир иной родные приходят во сне, дают советы, и направляют человека на путь истинный. Такие явления нередки в экстремальных условиях. Вице-президент Канадского королевского географического общества Джон Гейгер собрал множество таких свидетельств в своей книге[34]. Он описывает полярников, в одиночку идущих через ледяную пустыню; альпинистов, вынужденных выживать в тяжелейших условиях ураганов, нехватки

[33] Gary E. Schwartz, William L. Simon, The Afterlife Experiments. 2002.
[34] John Geiger. The Third Man Factor. 2009.

кислорода, гибели товарищей; мореплавателей, в одиночку пересекающих океаны. Многие из этих людей, выжив в самых тяжелых условиях, сообщают, что в какой-то момент рядом с ними появлялся человек, которых поддерживал их способность преодолевать неимоверные трудности, помогал им выжить, а когда они понимали, что спасение близко, этот спутник исчезал. Таких случаев он приводит сотни. Приведем свидетельство только одного человека.

Итальянец Райнхольд Месснер (1944 года рождения) – величайший альпинист в истории, совершивший восхождение на все 14 восьмитысячников мира, первым (вместе с Питером Хабелером) в 1978 году поднявшийся на высочайшую вершину мира – Джомолунгму (Эверест) 8848 метров – без кислорода, без установки промежуточных лагерей. Это считалось невозможным, выше 8000 метров – это зона смерти, всегда до Месснера альпинисты поднимались туда с кислородными баллонами. После его восхождения подъём без кислорода на восьмитысячники стал обычным явлением для альпинистов высокого класса.

А началось всё в детстве. Вместе с отцом он совершил свое первое восхождение на самый высокий пик Гейслеровских Альп в пять лет. После этого он заболел горами и к 20 годам прошел все самые сложные маршруты в Альпах. В Гималаи он попал впервые в 26 лет в 1970 году вместе с братом Гюнтером в составе экспедиции на один из сложнейших восьмитысячников мира Нанга Парбат (8125 м). Это одна из трёх, по статистике несчастных случаев, самых опасных для восхождения вершин выше 8000 метров.



Райнхольд Месснер в 80-е годы

Руководством экспедиции было принято решение, что Месснер из штурмового лагеря поднимается на вершину в одиночку. Он вышел в 2 часа ночи с намерением двигаться как можно быстрее, но через некоторое время увидел, что его догоняет брат Гюнтер. Убедившись, что прогноз погоды хороший, тот принял импульсивное решение присоединиться к брату. Дальше они двигались вместе и к середине дня стояли на вершине. Оба были предельно измотаны, к тому же у Гюнтера появились признаки горной болезни. Он убедил брата начать спуск не по технически сложному пути подъёму, а по более простому склону. Месснер понимал, что самое важное – это спуститься как можно ниже, и согласился с братом. Это было фатальная решение. Ночь застала их на крутом ледовом склоне, они ждали рассвета, прижавшись друг к другу на узкой скальной полочке. С первыми лучами солнца они продолжили спуск, Месснер уходил вперёд, отыскивая дорогу, и ослабевший Гюнтер медленно спускался к брату. Дальнейшее Мистер описал в своей книге «The Naked Mountain».

«Внезапно рядом со мной появился еще один альпинист. Он спускался вместе со мной, держать справа на некотором расстоянии. Я не мог определить, кто это, но четко осознавал его присутствии. И одно это помогало мне сохранять спокойствие духа и концентрацию».

Наступила следующая ночь. Братья переждали самую темную часть ночи и утром двинулись дальше. Уже двое суток у них не было ни еды, ни воды. Наконец, самый опасный участок склона закончился, перед ними открылся крутой длинный склон, ведущий в долину. Месснер быстро пошел вниз, дошёл до первого ручья, долго пил холодную вкусную воду и остановился, поджидая брата. Но тот никогда не появился. Несмотря на усталость, Месснер поднялся обратно и провел всю ночь в поисках брата. Но всё было безрезультатно. На следующий день он понял, что его собственное состояние становятся критичным, и направился вниз в долину. Наконец, он встретил дровосеков, и те на носилках отнесли его в цивилизацию. В больнице ему отрезали несколько обмороженных пальцев на ногах. И как он писал, во время всего спуска невидимой спутник был рядом с ним.

Эта трагическая ситуация не остановила Месснера. Он продолжал восхождения, большинство из которых на высочайшие горы мира по самым сложным маршрутам Месснер проходил в одиночку. Летом 1980 года он совершил одиночное бескислородное восхождение на Джомолунгму во время сезона муссонов, когда никакие альпинистские экспедиции не отправляются в Гималаи. И опять он сообщил о присутствии спутника, который шел рядом с ним и поддерживал его решимость дойти до вершины[35].

Конечно, можно сказать, что это галлюцинации, вызванные тяжёлыми экстремальными условиями, что это отклонения в работе мозга, подавление активности левого полушария, контролирующего сознание. Но тогда почему же эти видения помогают людям выжить? Это же не кошмары, которые мучают психически больных людей! Это помощь, поддержка в сложной ситуации, которая помогает людям понять, что они не одиноки, не брошены всеми на произвол судьбы, а кто-то рядом помогает им и охраняет. При этом подобные видения возникают у людей психически здоровых, людей, которых никто не может заподозрить в ментальных отклонениях.

К подобным же явлениям можно отнести рассказы людей, побывавших в состоянии клинической смерти. Многие из них сообщают позднее о выходе из тела, когда они видят себя и операционную комнату со стороны, наблюдают, что делают медики, и потом рассказывают об этом, и эти впечатления подтверждаются. Другие люди попадают в красивый светящийся мир, где их встречают ангелы, или знакомые умершие люди, и отправляют обратно в мир живых. Таких рассказов набирается всё больше и больше, и трудно представить, что разные люди, в разных странах, придумывают одно и то же. После таких впечатлений люди начинают жить по-новому, они становятся добрее, начинают ценить мелочи жизни и по-другому относиться к своему окружению. Это что - опять сбой в работе мозга? Галлюцинации, вызванные последними вспышками угасающих нейронов? Или это действительно впечатления от контакта с Тонким Миром?

У нас нет ответа на эти вопросы. Я думаю, что их и не может быть. Вы либо верите в то, что это есть, либо верите, что этого нет. Но если вы принимаете для себя возможность существования Тонкого Мира, существования невидимых сущностей, которые следят за нами и помогают нам, то вы получаете мощнейшую жизненную поддержку. Можете называть их ангелами, сущностями, духами – от названия ничего не меняется. Я верю, что у каждого из нас есть свои ангелы-хранители, которые заботятся о нас и ведут по жизни. У меня была масса сложных и опасных ситуаций в жизни (за 25 лет занятий профессиональным альпинизмом чего только не было!), но в конце концов всё оканчивалась благополучно. Я уже не говорю про случайные встречи, которые многое

[35] Месснер Р. Хрустальный горизонт. Москва. 1980.

определяли в жизни, про людей, которые приходили, помогали и исчезали. Но и к ангелам надо относиться с уважением. На эту тему есть замечательный анекдот.

Один юноша любил гонять на своём Феррари, не обращая внимания ни на какие знаки. Друзья ему говорили: «Что ты делаешь? Так мчаться опасно».

Но он отвечал: «Я не беспокоюсь, мой ангел меня охраняет».

Однажды он мчится по шоссе: 140 км в час, 160, 180, 200, и вдруг кто-то трогает его за плечо. «Кто это? Я ведь один в машине!»

«Это я - твой ангел».

«О, и что ты хочешь?»

«Останови пожалуйста, я сойду».

Я точно знаю – если у вас есть какое-то сильное желание, и оно разумно, надо четко сформулировать свое желание, делать правильные ходы в жизни и в конце концов все исполнится. Надо только доверять своим ангелам. Но и вести себя в разумных пределах. Естественно, желания должны соответствовать вашей жизни. Если вы пожелаете стать королем Англии, это не исполнится никогда. Но если девушка пожелает стать женой Восточного принца, это может произойти, но при этом она может оказаться двадцатой женой в большом гареме.

И ещё один момент, который надо учитывать. Мы – не одинокие кроты, живущие каждый в своей норе, мы – клеточки единого организма человечества. Люди не могут жить в одиночестве, они либо дичают, либо сходят с ума. Мы живем в обществе, и должны подчиняться законам этого общества. То, что происходит со всем социумом, со всей страной, с миром, гораздо сильнее наших индивидуальных судеб. Евреи, попавшие в фашистскую мясорубку, были добрыми и злыми, молодыми и старыми, успешными и неудачниками, но их всех постигла одинаковая участь. Потому что поток социальной истории был гораздо мощнее их индивидуальных ручейков. Так что нам остается только надеяться на благоприятное развитие событий, и поддерживать себя взглядом на историю цивилизации. В ней были подъемы и провалы, эпохи великих Империй, расцвета искусств и науки, и время опустошительных войн, эпидемий и массового голода. Целые народы возникали, создавали свои государства, и исчезали со страниц истории. И это только за известные нам 10 000 лет. Мы можем лишь гадать, что было раньше.

Будущее непредсказуемо. Надо жить в данный момент, радоваться друзьям, любимым, утренним лучам солнца и держать в форме своё тело и свой дух. А всё остальное будут решать за вас ваши ангелы.

Энергия любви

У сердца с глазом - тайный договор:
Они друг другу облегчают муки,
Когда тебя напрасно ищет взор
И сердце задыхается в разлуке.
Твоим изображеньем зоркий глаз
Дает и сердцу любоваться вволю.
А сердце глазу в свой урочный час
Мечты любовной уступает долю.
Так в помыслах моих иль во плоти
Ты предо мной в мгновение любое.
Не дальше мысли можешь ты уйти.
Я неразлучен с ней, она - с тобою.
Мой взор тебя рисует и во сне
И будит сердце, спящее во мне!
У. Шекспир. Сонет 47 в переводе Самуила Маршака

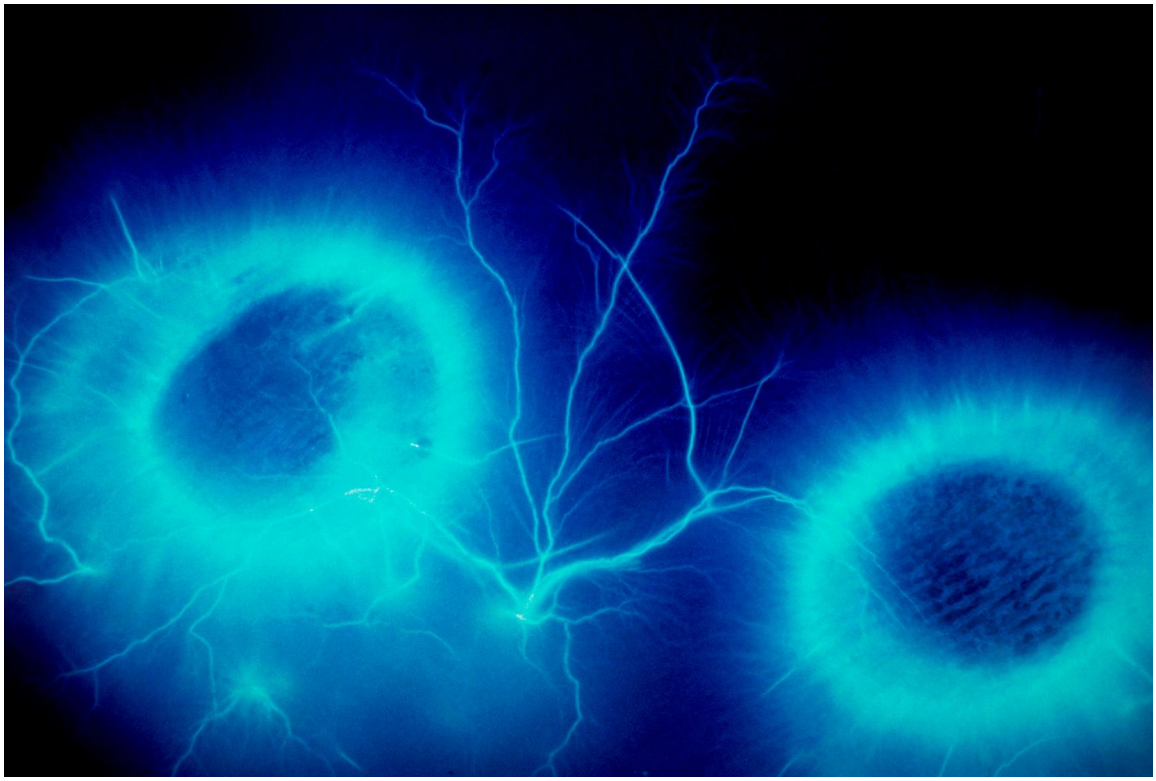
99,9% мировой художественной литературы посвящено теме любви. Будь это производственный или приключенческий роман, бытовая повесть, жизнеописание, без описание любовных переживаний героя читатель быстро забросит эту книгу. Любовь – это творческая сила вселенной, это движущий импульс жизни, это то, что поднимает нас над плоскостью бытия, одухотворяет нашу жизнь, делает её полной и гармоничной. Любовь многогранна, её нельзя свести только к гормонам и физиологии. Как сказал мудрец:

«Влечение тел порождает страсть, влечение умов порождает уважение, влечение душ порождает привязанность, и соединение всех трех влечений порождает любовь».

Ученые в течение многих веков пытаются понять, что такое любовь. Их попытки напоминают слепцов, ощупывающих слона. Один говорит, что он похож на змею, другой на тумбу, третий – на гору. Но даже при таком подходе эти попытки были, и всегда будут продолжаться.

Мы тоже внесли вклад в этот процесс. Важная часть любви – это взаимоотношение энергетических полей. Мы чувствуем друг друга на расстоянии, любовь часто возникает внезапно, от обмена взглядами, от прикосновения рук. И один из способов оценки любви методом ГРВ и заключается в прикосновении пальцев.

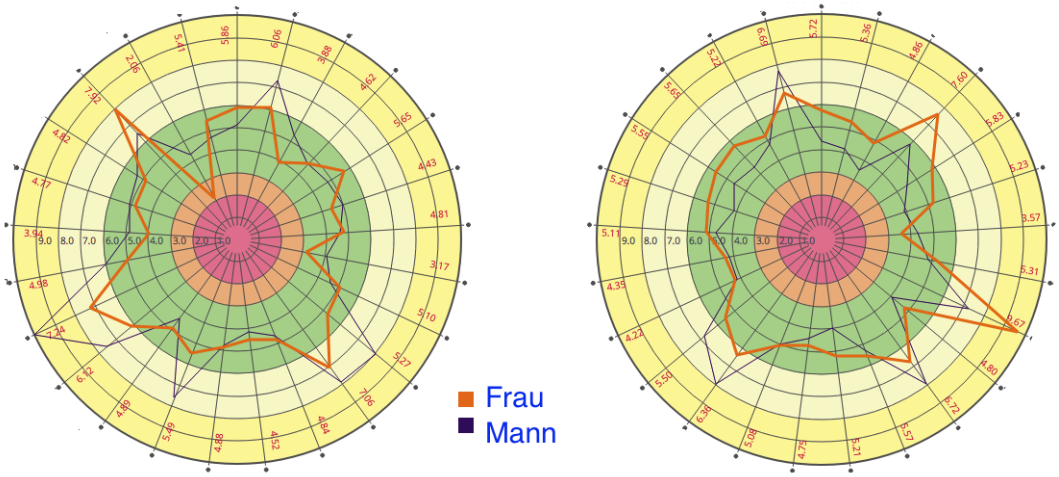
Два человека ставят пальцы на электрод прибора. Подаётся короткий импульс, и из пальцев рук вырываются потоки электронов и фотонов. По законам физики одноименные заряды отталкиваются, поэтому между картинками свечения пальцев возникает тоненькая полоска – каждый человек как бы огораживает своё поле. Физика работает. Ну вот два влюблённых человека ставят свои пальцы на электрод. И тут происходит удивительное: тоненькие ниточки разряда начинают переплетаться, они сливаются друг с другом, образуя единую общую картину. Посмотрите на картинку на цветной вкладке. Как будто мостик соединяет эти два свечения, мужское и женское. Мужское поле протягивает тоненькую ниточку и проникает в самое сердце женского поля. Это и есть квинтэссенция любви.

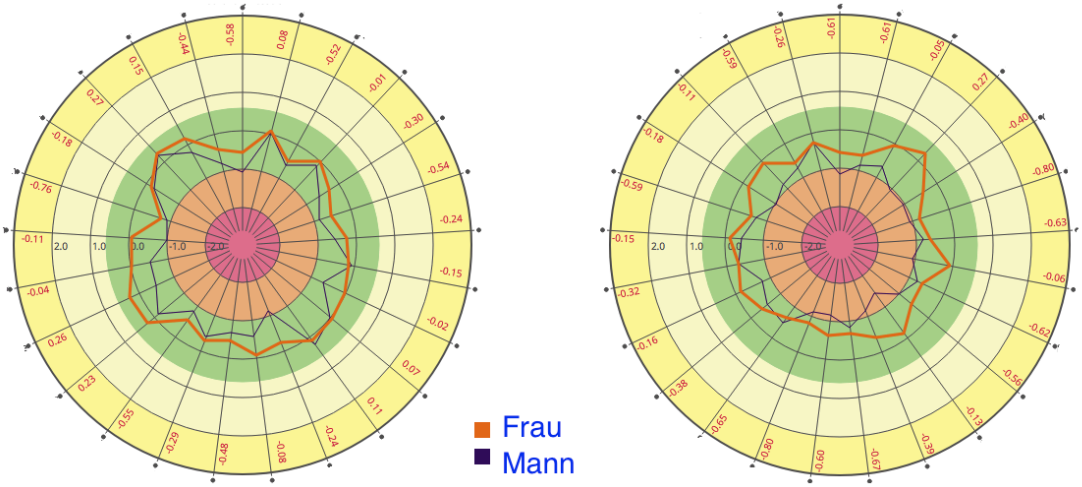


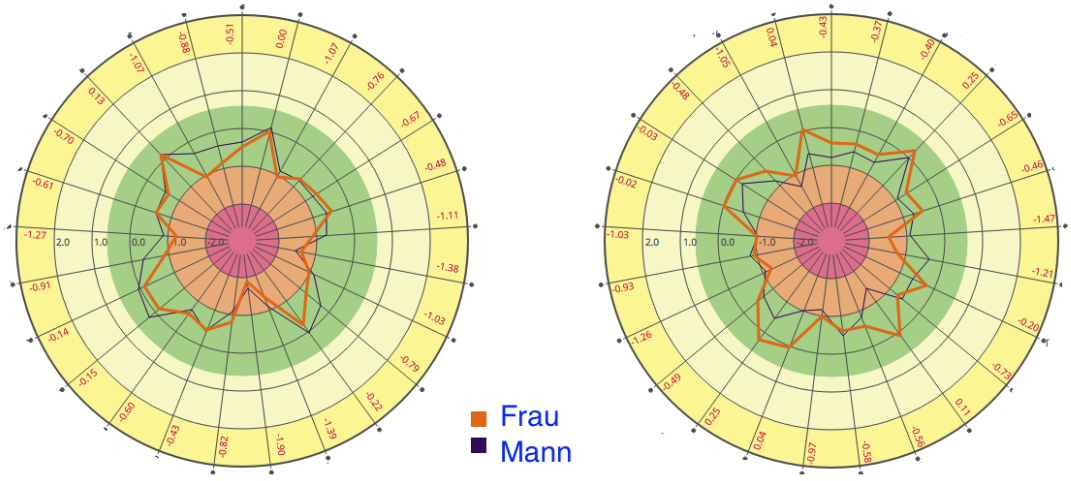
У нас было много экспериментов подобного рода, и кто-то даже предложил идею ставить такие аппараты в ЗАГСе, чтобы люди могли проверить своё взаимное влечение. Но эта идея была быстро отвергнута прагматическими соображениями, что ЗАГС – это запись актов гражданского состояния, и совсем не обязательно это связано с любовью.

Когда мы начали использовать прибор Био-Велл, обнаружилось еще одно интересное явление. Программа Био-Велл строит диаграмму распределения энергии по системам и органам организма (рисунок 35). Это индивидуальный профиль, отличающийся для каждого человека. Опытному специалисту он говорит о том, на какие органы и системы надо обратить особое внимание. Оказалось, что, когда мы сравниваем диаграммы влюблённых людей, они удивительным образом совпадает друг с другом. Причём, это могут быть люди, многие годы живущие вместе, или молодые пары, находящиеся в состоянии пылкой влюблённости. Зачастую измерение мужчины и женщины происходит не только в разные дни, но и в разные годы, и всё равно их диаграммы ложатся друг на друга. С нашей точки зрения – это резонанс частот, люди формируют единое, виртуальное поле любви. Это чувство помогает им жить, преодолевать все невзгоды текущий жизни, радоваться окружающему миру и радовать друг друга.

Так что давайте любить, смотреть на мир широко открытыми глазами, и мир будет преподносить вам все новые удивительные подарки. Живите с любовью и живите счастливо.


Frau
Mann


Frau
Mann


Frau
Mann

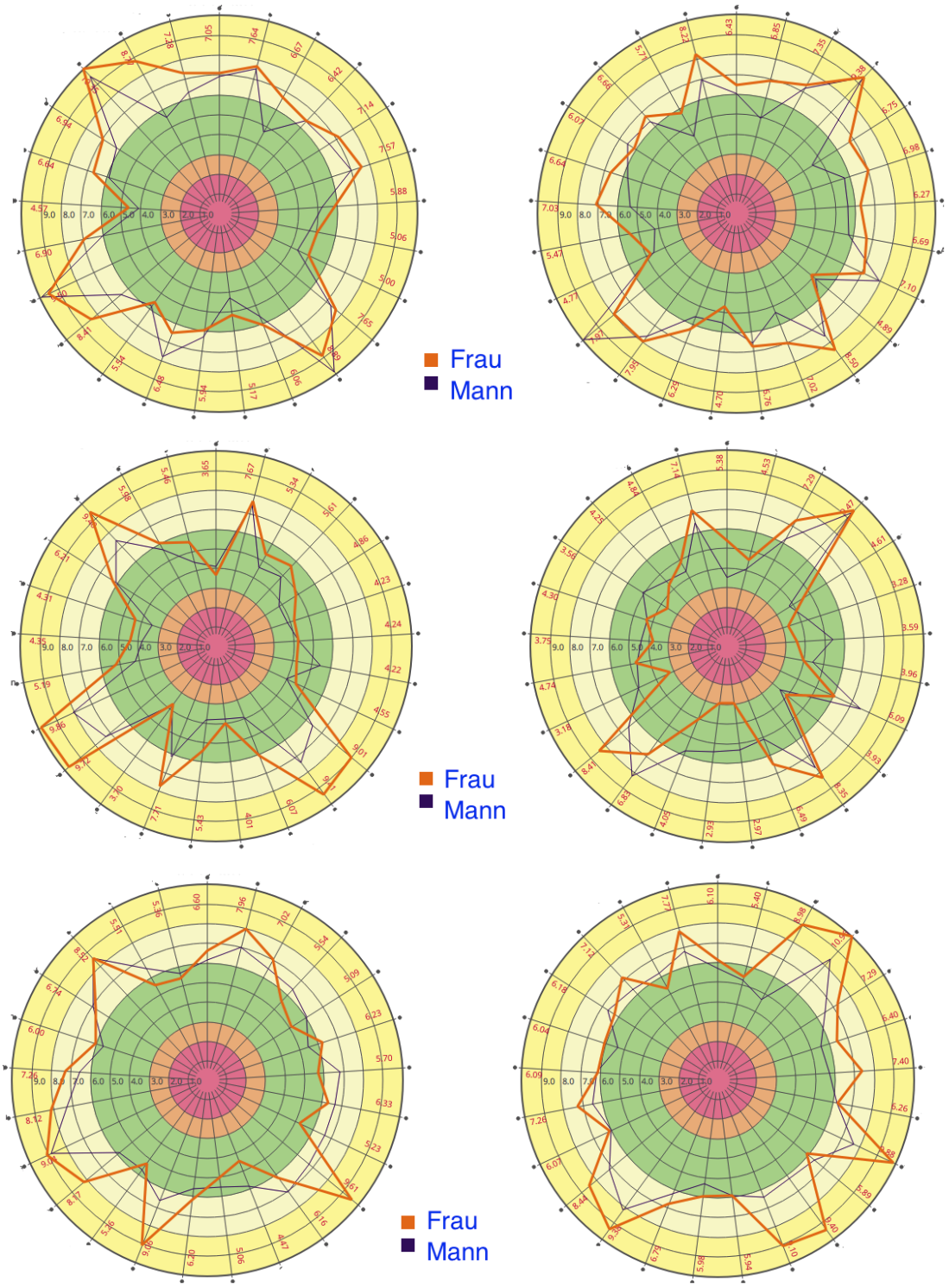


Рис.35. Энергетические диаграммы влюбленных людей.

Заключение

Я знаю — время растяжимо,
Оно зависит от того,
Какого рода содержимым
Вы наполняете его...
С.Я. Маршак

В этой книге я старался дать краткий обзор собственных представлений о том, что такое хорошо и что такое плохо в нашем отношении к здоровью и к жизни. Это не конкретные рекомендации, какие таблетки принимать и что есть на завтрак – это общие идеи. Тема эта безгранична, и каждый автор предлагает свое видение в меру опыта и писательских способностей. Много полезной информации можно найти в интернете, хотя к этому надо относиться осторожно – необходимо проверять, кто пишет и насколько такому специалисту можно доверять. Блогеры вообще изощряются как хотят, конечно, среди них есть очень достойные и уважаемые люди, но большинство – это бойкие ребята, которые ловят информацию из воздуха и затягивают доверчивых буратинок в свои сети. Но это отдельная тема для серьезного обсуждения.

Все, что вы прочитали на этих страницах (если, конечно, у вас хватило терпения и энтузиазма) – это результат практического опыта многих мировых центров здоровья, которые мне удается посетить и с которыми поддерживается общение. И конечно, это основано на огромном опыте моей супруги доктора Ирины Дмитриевой, которая вот уже много лет ведет своих пациентов по жизни, постоянно выступает на международных конференциях и изучает все новое, что появляется в современной медицине.

И для всех нас очень важно иметь перед собой примеры людей, которые смогли преодолеть сложнейшие проблемы в жизни и встать на ноги несмотря на се сложности. Мы постоянно работаем со спортсменами паралимпийских команд России, и каждый из них – это герой, который смог превозмочь свою боль, свои проблемы, и выйти на вершину мирового спорта. Это постоянный пример мужества. Мне хочется привести еще один пример человека, с которым мы были знакомы много лет и который всегда был для меня вдохновляющим примером.

Гари Янг (Gary Young) родился и вырос в маленьком городке в США в штате Айдахо, все население которого было меньше 1000 человек. С детства он мечтал уехать в дебри Канадских лесов и основать там лошадиную ферму. В 18 лет он двинулся навстречу своей мечте и перебрался в Канаду, где нанялся лесорубом. Ему нравилась жизнь в лесах, на природе, он завел маленькую ферму, женился и постепенно он копил деньги на расширение бизнеса. Но через 6 лет произошло несчастье – огромная подрубленная сосна внезапно упала и подгребла его под собой. Когда его привезли в больницу, выяснилось, что у него в нескольких местах пробит череп, в трех местах переломан позвоночник с повреждением 11 дисков и 16 позвонков, сломаны все ребра с правой стороны и несколько с левой, переломаны лопатки. Он мог владеть только левой рукой и прогноз был – паралич на всю оставшуюся жизнь. Гари держался только на морфии и антидепрессантах. У него не было страховки, и накопления быстро таяли. Жена не выдержала напряжения и оставила его. Жизнь представлялась черным туннелем. Два раза он пытался совершить самоубийство, но даже это в его положении ему не удавалось сделать.

В третий раз он решил умереть от голода и прекратил есть, пил только воду и лимонный сок. После 253 дней голодания случилось неожиданное – он почувствовал движение в правом пальце ноги. Постепенно начали восстанавливаться другие функции, и через несколько месяцев он смог вставать с кровати и начал заново учиться ходить. Доктора

признали, что это медицинское чудо, противоречащее всему опыту мировой медицины, но это случилось. Боль оставалась, и она будет сопровождать Гари всю его жизнь.

Это не волшебная сказка, а реальная история. Опубликованы рентгеновские снимки его позвоночника, и врачи качают головами, глядя на все эти травмы.

Заново учась ходить, он стал думать, что делать дальше. К прежнему возврата не было, и Гари решил учиться. Он прекратил принимать медикаменты, чтобы очистить мозг, поступил в колледж, освоил массаж, и глубоко заинтересовался травами и натуральными методами лечения. Через некоторое время от открыл магазин здорового питания, и его удивительная история стала привлекать к нему все больше людей (хотя в то время не было ни фэйсбука, ни инстаграмм). Набравшись опыта и скопив немного денег, Гари переехал в Южную Калифорнию и поступил в колледж натуропатии, где в 1985 году защитил диссертацию по натуропатии. После этого он смог открыть маленький офис и центр по поиску методов восстановления физического и эмоционального состояния людей. Его единственной целью было помогать людям в тяжелых ситуациях. Пройдя через 13 лет постоянной боли и отчаяния, начав свою новую жизнь в инвалидной коляске, постепенно перейдя на костыли, потом к палочке, к медленной ходьбе, причинявшей боль на каждом шагу, он хотел помогать людям и искал для этого все новые методы. Так он познакомился с ароматическими маслами, которые стали его страстью на всю жизнь.

Слетав во Францию по приглашению французских докторов, он привез несколько образцов масел, и стал с ними экспериментировать, потом начал использовать их для помощи пациентам. Он делал все по интуиции, и что-то начало получаться. Но знаний не хватало. Несколько раз он летал во Францию, пытаясь освоить древнее мастерство работы с ароматическими маслами, но никто не хотел делиться своими секретами с американцем, путешествующим с рюкзаком и спальником и к тому же почти не говорящим по-французски.

На свой страх и риск от открыл компанию и начал продавать ароматические масла с рекомендациями по их использованию. Вспомним, что это был конец 80-х годов, еще доинтернетовская эпоха (для современных молодых людей это все равно что пещерный век – как можно было жить и что-то делать без интернета?). Несмотря на насмешки и недоверие, дело постепенно пошло.

В 1990 году на конференции по натуральной медицине в Калифорнии Гари познакомился с французским парфюмером Жан-Ноель Ланделем (Jean-Noel Landel), на которого молодой человек произвел приятное впечатление и тот пригласил его посетить свою ферму во Франции. Через неделю Гари неожиданно появился на его пороге. Это было началом многолетней дружбы и сотрудничества.

В США Гари вернулся, обогащенный знаниями, и начал конструировать свой первый дистиллятор из железных бочек. В 1993 году вместе с женой Мэри – бывшей оперной певицей – они организовали компанию «Young Living Essential Oils» – которая стала одним из мировых лидеров в производстве и распространении ароматических масел, имея более трех миллионов клиентов во всем мире.

Все это было создано умом и талантом Гари Янга. Компания владеет плантациями растений в США, Канаде, Эквадоре, Омане, Израиле. Гари вместе с агрономами тщательно изучал особенности климата и почвы в каждом регионе и собственноручно готовил каждую плантацию к посадке, благо он с юности умеет профессионально управлять трактором. Это позволяет собирать растения высшего качества и дистиллировать масла на построенных неподалеку фабриках, что обеспечивает гарантированное качество. Гари увлекался составлением композиций из нескольких масел, приготовлением кремов и тинктур. Все продукты фирмы пользуются заслуженным успехом.

И это при том, что болезни и боли не оставляли. Много раз ему предлагали сделать операцию на позвоночнике, но он отказывался – результатом могло быть либо улучшение, либо полный паралич. Никто не мог гарантировать успеха операции. И Гари предпочитал терпеть боль. При этом он вел очень активную жизнь: летал по США на своем самолете,

много путешествовал за границей, осуществил свою мечту – завел конюшню и ездил верхом при первой возможности. Он был очень добрым и простым человеком, его дом был всегда открыт для друзей. Как-то раз я гостил у них дома, и утром, выйдя на кухню, увидел Гари, который стоял в фартуке у плиты и готовил блины для всей семьи.

Мне довелось много общаться с Гари и Мэри Янг. Мы разработали для них специальную программу, которая позволяет подбирать индивидуальный набор ароматических масел в зависимости от параметров энергетического поля человека и многие люди используют ее в своей практике. Несколько раз я выступал на конференциях Янг Ливинг в США, где в огромном зале присутствовало 5000 человек.

Сабина де Вита, Гари Янг, Джефф де Вита, Константин Коротков, Мэри Янг

Но злая судьба не отпускала. В феврале 2016 года я сделал ему очередной Био-Велл анализ и обратил внимание на тревожные сигналы со стороны сосудов сердца. Анализы не показали никаких отклонений, но через несколько месяцев состояние здоровья начало ухудшаться. Детальные томографические исследования позволили выявить сложную кардиологическую проблему, судя по всему, врожденную. Сделали операцию, Гари пошел на поправку, но этого хватило не на долго. 12 мая 2018 года он скончался, не достигнув 69 лет.

Мэри Янг – это обворожительная женщина, энергии которой хватит на десятерых обычных людей. После смерти Гари она твердой рукой управляет огромным бизнесом, растит двух прекрасных сыновей, и бережно чтит память своего удивительного мужа. Миллионы людей в мире пользуются ароматическими маслами фирмы Янгов и это помогает им сохранять здоровье и бодрость духа.

Да, именно человеческий Дух – это то, что определяет всю нашу жизнь, наше здоровье и в течение тысячелетий направляет развитие Истории Человечества. Если мы хотим жить счастливой полноценной жизнью, мы должны воспринимать ее во всей полноте: наслаждаться природой и общением, впитывать богатство мировой культуры, слушать музыку, читать книги, смотреть кино и ходить в театры. Никакие карантины, никакие ограничения не могут отнять у вас богатство вашей души, запретить духовное саморазвитие. Мир претерпевает грандиозные трансформации, мы уже никогда не будем жить как раньше, надо принять это как факт, надо меняться самим, бороться с неизбежными трудностями и воспринимать все то хорошее, что преподносит нам жизнь.

Все зависит от Вас – ваша жизнь у вас в руках на кончиках ваших пальцев!

Будьте здоровы и до новых встреч.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ СОЮЗ НАУЧНОЙ И ПРИКЛАДНОЙ БИОЭЛЕКТРОГРАФИИ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
BIO-WELL CO (США, ЕС, РОССИЯ)

имеют честь пригласить вас на
Международный Научный Конгресс
«НАУКА. ИНФОРМАЦИЯ. СОЗНАНИЕ»

Дорогие друзья и коллеги,
Начиная с 1997 года в период Белых Ночей, в первые выходные июля, мы проводим в Санкт Петербурге ежегодный научный Конгресс, собирающий ученых, исследователей, врачей и просто людей, интересующихся последними достижениями науки из многих стран мира.
На Конгрессе выступают ведущие ученые, развивающие новые направления в медицине, исследовании окружающей среды, сознания человека, свойств воды.

ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ КОНГРЕССА
Биологические поля, их свойства и практические приложения.
Вода и ее особые свойства.
Новые направления в медицине.
Окружающая среда и ее влияние на человека.
ГРВ в медицине, психологии, исследовании сознания, в научных изысканиях: материалы, жидкости, окружающая среда.

Публичные лекции ученых из России, США, Европы и Азии рассчитаны на самый широкий круг слушателей.

Президент Конгресса: Профессор Коротков К.Г.
Основные языки конгресса: **английский, русский**.

Вся информация на сайте: www.sis-congress.com

Начиная с 2020 года все доклады Конгресса транслируются онлайн, и несколько сотен человек следят за этим процессом. По окончании Конгресса запись всех выступлений доступна онлайн.