

ЛЕНИСЬ И ЖИВИ ДОЛГО, НО С БОЛЬШОЙ ЛОПАТОЙ ПОЗНАНИЯ.

«Бежать рано поутру - не лучшее, что можно придумать. И вообще, бегают лошади. Человеку в большей степени свойственно ходить».

А. Сидерский «Третье открытие силы»

Весьма вовремя мне попала статья, которая дополнит и проиллюстрирует конкретными примерами и убедительными фактами то, что мы уже узнали из книги Ф.Д. Шкруднева *«Светлый Веник Левашова в Банном Деле Хатыбова и Большая Трудовая Лопата»* относительно здоровья. В статье¹ приводится обзор основных моментов книги «Ленивые живут дольше» - Автор ряда книг по укреплению здоровья Петер АКСТ, 76 лет, Доктор медицины, профессор университета прикладных наук Фульды (Германия), специалист по геронтологии и психологии. По молодости увлекался бегом на длинные дистанции, был членом президиума немецкой федерации легкой атлетики. Но позже отказался от длительных тренировок на выносливость. Почему? Ему удалось проанализировать и изучить огромный пласт материала на тему тренировок, выносливости и здорового образа жизни. В результате этих исследований пришёл к выводу:

Лень и праздность – залог здоровья!

Под свое заявление он подвел научную базу, как и физиолог Рубнер, который еще в 1908 году установил, что каждому существу отпущено ограниченное количество жизненной энергии.

Многие читатели могут возмутиться подобным выводом, так как начитаны о том, что *«чтобы сохранить здоровье и продлить молодость, быть успешным в обществе и трудовом коллективе, надо пробежать по утрам несколько километров, а еще лучше – марафон по выходным! Упорно качать мышцы железом, тренажерами в фитнес-центре. И будет вам долгая, счастливая, жизнь»!* И... были бы правы, если бы не суровые факты, которые заставили ещё одного немецкого ученого Принцингера заново исследовать теорию жизненной энергии, которая официально именуется **теорией обмена веществ**. И установил: все живые существа, в зависимости от массы тела, обладают одинаковым запасом жизненной силы. Профессор приводит конкретные расчеты, тысячи килоджоулей на грамм массы тела. Человеку, вроде бы, отпущено природой вдвое больше энергии на единицу веса, чем большинству животных. Поэтому в принципе **Человек может жить до 130 лет**. Этот же предел продолжительности жизни современного человека можно найти и в трудах других авторов, которые посвятили свою жизнь науке и природе Живой Клетки, например, у русского учёного [А.М. Хатыбова](#), который доказал, что это – минимальный предел жизни человека.

¹ [Знаменитый немецкий медик сделал сенсационное открытие: фитнес и спорт только укорачивают наш век.](#)



Каждый из нас приходит в сей мир с запасом энергии, откуда мы черпаем силу на протяжении жизни, уверяет Акст. Рано или поздно – в зависимости от образа жизни – запасы истощаются. И на этом счету, к сожалению, не существует овердрафта. От нас самих зависит, будет ли наша жизнь экономным путешествием или расточительной гонкой. Короче: «Не надо напрягаться на беговой дорожке или в фитнес-центре, проливать там семь потов! Экономьте свою

жизненную энергию».

Стресс, огорчения, холод, недостаток сна, неправильное питание, чрезмерные фитнес-нагрузки - ГЛАВНЫЕ «ПОЖИРАТЕЛИ» ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ.

Высокая скорость расходования энергии ускоряет процессы старения, делает нас более восприимчивыми к болезням и даже укорачивает жизнь, считает доктор Акст. Если же мы, напротив, экономно расходует запасы энергии, сокращая активность обмена веществ до разумных пределов с помощью различных мер, то становимся здоровее и выносливее.

Любой приверженец ЗОЖ, особенно теоретический, воспримет эту концепцию как очередное научное заблуждение, претендующее разве что на Шнобелевскую премию идиотских открытий. Тот, кто в душе лентяй и бегать начинал много раз, быстро бросал это скучное занятие. Да и в фитнес-центр заглядывал по жизни раз десять, огибая тренажеры и штанги, шел напрямик в сауну... У таких попыток отсутствует спортивная мотивация – соревновательный синдром. Для отлынивания изыскиваются любые оправдания, и не напрасно - утверждение, что «лень – залог здоровья» тайно греет душу.

И тут Акст бросает первую наживку. Во всем мире слабый пол живет дольше мужчин. В среднем на пять-восемь лет. Независимо, цивилизованная страна или развивающаяся, демократическая или авторитарная... Факт медицинский, доказательств не требует. В России, например, средняя продолжительность жизни мужчин ныне – 65.6 лет. У женщин – 77.2. В Японии, мировом лидере по длительности жизни мужчины- 80, женщины – 87. Вопрос – почему? Акст объяснил сей феномен с точки зрения науки. При равном росте и одинаковом весе основной метаболизм (обмен веществ) у женщин, оказывается, на 10% меньше. То бишь, за один и тот же промежуток времени дамы расходуют на 10% меньше жизненной энергии, чем мужчины.

И живут дольше на те же 10%. Убедительно, конечно, но при чем здесь фитнес, марафон, продляющие молодость и жизнь?

Хорошо! Вот пример из жизни царя зверей. Лев – груда накачанных мышц, прекрасный бегун. На свободе живет 8–10 лет. В зоопарке – внимание! – доживает до 20. Белые медведи в родимой Арктике не живут дольше 20 лет. В зоопарке дотягивают и до 40. По идее, в клетке эти мускулистые бегуны, пловцы должны быстро лапы откинуть. А они в неволе вдвое дольше живут, без водных, степных марафонов. Как же так? Конечно, в отличие от дикой природы, в зоопарке есть специальный уход, однако главное различие состоит в образе жизни. В дикой природе звери ежедневно преодолевают многие километры в поисках пищи и **подвергаются постоянному стрессу**. А обитатели зоопарка живут **спокойно и расслабленно**. Объем движений ограничен необходимым минимумом, что зачастую негативно воспринимается защитниками природы. Зато результат – долгая жизнь. Ведь у тех же львов не тратится лишняя энергия, а природных врагов и конкурентов, которые могли бы вызвать стресс, просто нет. Акст в книге приводит и другие зверские примеры продления жизни путем экономии жизненной энергии. Затем профессор переключился со зверей на людей.

БЕГОМ ОТ ИНФАРКТА... ИЛИ К НЕМУ?

– Вы считаете, что обязаны подвергать свое тело ежедневным физическим нагрузкам, чтобы дольше сохранять молодость и здоровье? – задает Акст вопросы в лоб. – Надеетесь, что марафон спасет от инфаркта? Помните: греческий скороход Фидиппид в 490 году до н. э. пробежал 42,1 км от Марафона до Афин и... **тут же скончался** на рыночной площади. Толчок развитию современного фитнес-движения дал в **1978 году** американский врач Пфаффенбергер. Установив после обследования 17 тысяч выпускников Гарварда, что риск сердечных заболеваний значительно снижается, если сжигать в неделю около 2000 ккал при помощи физической активности.

С этого момента миллионы людей НАДРЫВАЮТСЯ на беговых дорожках, кортах и в фитнесцентрах, чтобы расходовать заветные 2000 ккал. К сожалению, при цитировании результатов этого исследования не упоминалось, что студенты Гарварда сжигали калории не столько спортом, сколько поднимаясь по лестницам, выгуливая собак, выполняя домашние задания и прочие повседневные действия. Забылось также, что Пфаффенбергер установил наличие оздоровительного эффекта уже при сжигании дополнительных 500 ккал в неделю посредством двигательной активности.

Америка побежала после бестселлера спортивного журналиста Джеймса Фикса «Все о беге». Фикс стал верховным богом фитнеса. Вслед за янки за здоровьем, молодостью рванули миллионы европейцев. Сам Фикс подавал блестящий пример – в 50 лет одолевал еженедельно 100 км, участвовал в 20 марафонах! В 1984 г гуру оздоровительного бега внезапно умер. Остановилось

сердце после состязания в беге на 4 мили (около 6,5 км). Ему было всего 52 года! Судьбу Фикса разделил Джек Келли, брат актрисы Грейс Келли, завоевавший бронзу на олимпийских соревнованиях по гребле. Умер от инфаркта. Легенда мирового спорта Эмиль Затопек, чемпион мира по легкой атлетике и многократный победитель олимпийских соревнований по бегу на длинные дистанции, прозванный «чешским локомотивом», умер в 78. Сердечный приступ. Герберт Шаде, его немецкий конкурент в беге на 10 тысяч метров, дожил до 72. Инфаркт. Наш легендарный Владимир Куц, мировой рекордсмен в беге на 5 и 10 тысяч метров, умер в 48 лет также от инфаркта. И подобные примеры бегунов-инфарктников можно продолжать.

Далее Акст пишет: «Все эти спортсмены были в наших глазах крайне энергичными и выносливыми. Ужасает, что усиленные тренировки, очевидно, не принесли им никаких преимуществ в долголетию. Заставляет задуматься и тот факт, что всех свела в могилу болезнь, от которой бег их должен был уберечь. Ведь именно его, как правило, рекомендуют в качестве защиты от инфаркта и сердечного приступа. Недаром же появился лозунг «Бегом от инфаркта».

О подобных смертельных исходах постоянно сообщается в СМИ. Общественность принимает эту информацию к сведению без комментариев, в отличие от трагедий в ДТП. Так, на церемонии открытия Олимпиады в Сиднее после передачи олимпийского огня по эстафете от сердечного приступа умер 74-летний факелоносец, легкоатлет Рон Кинг. Спустя 10 дней после берлинского марафона скончались 58-летний датчанин и 38-летняя бегунья из Панамы. Врач скорой помощи, присутствовавший на марафоне, прокомментировал: «С точки зрения сухой статистики мы неизбежно имеем **один смертельный случай НА КАЖДЫЕ 5–6 забегов**». А вот свежие российские факты. После сентябрьского Московского марафона-2015 в больнице умер 64-летний участник забега. Сердце. В середине октября во время товарищеского матча ветеранов умер на поле главный тренер пензенского футбольного клуба «Зенит», бывший игрок московского ЦСКА Сергей Филиппенков. Ему было 44.

Впрочем, усиленные занятия «оздоровительным» бегом, фитнесом бьют не только по сердцу, пишет Акст. В современной литературе спорт упоминается как защитник от онкологии. Однако это мнение, пожалуй, **справедливо лишь для умеренной физической активности**. Интенсивные нагрузки не несут никакого оздоровительного эффекта. Возможно, они даже повышают риск возникновения рака. В исследовании 84 тысяч выпускников Гарварда ученый Поледнак выяснил, что более спортивные люди чаще умирали от разных опухолей, чем неспортивные. Еще одно исследование 50 тысяч выпускников Гарварда, занимавшихся спортом более или менее пяти часов в неделю, показало: активные спортсмены значительно чаще страдали раком простаты.

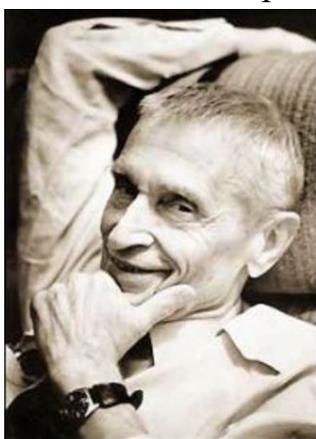
Акст предлагает задуматься и о частоте онкологических заболеваний у относительно молодых спортсменов в соревнованиях, где выносливость имеет решающее значение. Приводит пример американского бегуна, на счету

которого было 524 марафона! Этот мировой рекордсмен по количеству завершённых марафонских забегов умер от рака. В 60 лет. *Все больше медиков усматривают связь между чрезмерными тренировками и возникновением онкологических и прочих заболеваний, предупреждает Акст.*

Конечно, можно рассматривать смерть Куца, Затопека, других великих бегунов-рекордсменов как статистическую погрешность. А трагедию короля фитнеса Фикса списать на его больное сердце, как это делают иные фанаты ЗОЖ. Мол, тысячи, миллионы бегают и ничего... Но мы не знаем судьбу рядовых марафонцев. Все ли у них ладно со здоровьем на самом деле...

ТРАГЕДИЯ АКАДЕМИКА-БЕГУНА.

Не в этом ли и причины трагедии **Николая Михайловича Амосова** и ряда



других отечественных гуров ЗОЖа? Амосов не одно десятилетие гремел в СССР. Но скорее не как великий кардиохирург, кибернетик, ученый-медик, академик, директор Института сердечно-сосудистой хирургии, народный депутат СССР и т.д. Эти титулы были лишь приложением к человеку-легенде, личным примером призывавшего народ убежать от старости и болезней. Все центральные газеты СССР считали за честь и удачу публиковать обширные интервью с великим киевлянином о его «Режиме Ограничений и Нагрузок». Книга «Раздумья о здоровье» с описанием метода была

издана при жизни Амосова на 15 языках общим тиражом 7 миллионов.

Метод Амосова родился еще в 1954-м. Когда у сорокалетнего хирурга начались проблемы со спиной. Он создал комплекс из 10 упражнений. Каждое выполнял в быстром темпе 100 раз. В итоге – знаменитая «Тысяча движений» Амосова. Ограничил питание, позже добавил бег, гантели, упражнения на управление психикой. И вроде бы все было хорошо. А главное, научно обосновано. Амосов, помимо прочего, был прекрасным писателем. В 80, завершив хирургическую практику, академик решил убежать от старости. В прямом смысле. Начал знаменитый эксперимент, чтобы прожить 100-120 лет. Комплекс усложнил: ежедневный утренний бег 4-6 км. Гимнастика с 5-килограммовыми гантелями (2500 движений!) плюс старая зарядка – 1000 движений. На это уходило **часа три в день**. Строгая диета, закаливание ... И вроде бы все шло блестяще. Но в 89 лет Амосов неожиданно умер. Инфаркт! Поклонники, последователи были в шоке. В прессе разгорелась дискуссия, как же мог умереть такой «железный человек»? Сошлись на том, что его отец умер рано (плохая наследственность!), тяжелое крестьянское детство на северной Вологодчине, нелегкая служба хирургом во фронтовом госпитале в годы Великой Отечественной...

Лишь из тонкой книжицы-дневника Амосова про эксперимент, изданной посмертно, удалось узнать, что не все, оказывается, шло гладко.

Боли в спине он действительно утихомирил, хоть и не навсегда. Но, похоже, ежедневным бегом и напряженной гимнастикой великий кардиохирург посадил «мотор». В 70 лет, в зените жожевской славы, у него развилась блокада сердца. Пришлось вшивать кардиостимулятор. Через семь лет тот отказал, вшили новый, более современный. Затем – третий... Без них, признает Амосов в предсмертных записках, он не смог бы проводить эксперимент. Но ведь его многочисленные последователи бегали, тренировались без сердечных стимуляторов... Но даже с кардиостимуляторами проблемы нарастали. Стенокардия, обмороки, ночные удушья... В 1998-м, писал Амосов: **«сердце было увеличено по объему раза в три. Стыд: кардиохирург – и такое допустить!»** В родном институте операцию бывшему шефу отказались делать. Возраст! К счастью, откликнулся германский хирург, мировое светило! Вшил биологический клапан сердца, поставил два шунта. Амосов вернулся к эксперименту. В январе 2002 г – первый инфаркт. В декабре – второй, роковой. За месяц до смерти академик писал: **«Пределы нагрузок были явно превышены... Надо было сокращать упражнения много раньше, не ждать, пока сердце совсем откажет...»**

Все познается в сравнении. Был в СССР еще один академик-кардиохирург, лауреат Ленинской премии Федор Углов. Ленинградец. Он тоже проводил эксперимент по продлению жизни. Но широко не афишировал. Написал книгу «Человеку века мало», составил «Памятку российского долгожителя». Правда, сам не бегал, не измождал себя гантелями. Много ходил, катался на лыжах, грибы собирал. Проявлял умеренность во всем, включая секс (1-2 акта в неделю до самого столетия). Потому и был неинтересен для прессы. Скучно, обыденно... То ли дело герой Амосов! Заговорили про Углова, когда ему стукнуло **100!** На юбилей Федор Григорьевич танцевал с женой (на 32 года моложе), водил машину, читал без очков, сделал одну из последних операций, за что попал в Книгу рекордов Гиннеса как самый долгопрактикующий хирург планеты. (Амосов перестал оперировать в 80.) Углов всего несколько месяцев не дожил до 104 лет. Неудачная операция (камни в почке), инсульт... Жизнь Федора Григорьевича тоже была не сладкой. Отец умер в 57 (наследственность слабая!), тяжелое крестьянское детство в Сибири, студентом подхватил тиф, много дней был между жизнью и смертью, в войну – хирург в блокадном Ленинграде. При Брежневе едва не загремел в психушку за борьбу с пьянством...

Кто-то скажет, что 89 лет Амосова – прекрасный результат! Всем бы столько жить... Но среди фронтового амосовского поколения, вернувшегося домой живым, немало перешагнуло потом 90-летний рубеж. Без изнурительных тренировок, бега.

ЙОГА И ПЛАВАНИЕ НЕ СПАСЛИ КРАМАРОВА

Еще красноречивое сравнение – пара «джентльменов удачи» из одноименной комедии. **Савелий Крамаров** был истинным фанатом здорового образа жизни. Надеясь прожить до 120 лет. Много бегал, плавал, занимался

йогой, ел исключительно “правильную” пищу. Умер в 60. Рак. Георгий Вицин, которому Савелий перед эмиграцией в США передал наставления по йоге, вел очень умеренный образ жизни.

Вместо бега – прогулки с собаками, йога без фанатизма. Прожил 84 года.

Кстати, ни один экстремальный гуру здорового образа жизни, которых нам ставили в пример в СССР, не дожил до 100, в отличие от умеренного во всем Углова. Легендарный

Порфирий Иванов, создатель оздоровительной программы «Детка», ходивший зимой босиком по снегу в одних длинных трусах, умер в 85 (гангрена правой ноги). Самый фанатичный последователь Амосова Михаил Котляров, морж, марафонец, бегавший в любые морозы в трусах и майке с надписью «Русский закал-бег!», скончался в 89. Рак.

По теории Акста **ХОЛОД** – один из главных «пожирателей» **жизненной энергии**. Исушает организм, что ускоряет процессы старения. Организм вынужден тратить энергию, чтобы поддерживать постоянную температуру тела. Не потому ли среди «моржей» нет долгожителей. Недаром Акст советует немцам и жителям Северной Европы зимой ездить в отпуск в теплые солнечные места. *(Именно там, на побережьях экваториально близко расположенных морей и океана много долгожителей, так как нет резких температурных перепадов и постоянно теплый климат. Вспоминаю свою жизнь на Канарских островах, где круглый год температура в пределах 24 - 27°C – прим.Е.Б.)*



Из последних трагичных примеров – король российского фитнеса **Владимир Турчинский «Динамит»**. Личным примером, книгами, статьями пропагандировал усиленные силовые тренировки. На публике рекордсмен надувал ртом резиновые грелки, они эффектно рвались. Сердце самого «Динамита» разорвалось в 46 лет. [Преждевременная смерть](#) пышущего здоровьем и силой человека, известного шоумена Владимира Турчинского повергла в шоковое состояние многих его последователей и сторонников здорового образа жизни. А ведь он казался таким здоровым и постоянно поддерживал это состояние и пропагандировал свой образ жизни и свой опыт оздоровления. Как же возникает ситуация, когда внешне здоровый человек умирает внезапно от остановки сердца в полном расцвете физических сил? Чего он недоучитывает в своей системе ЗОЖ? О чём недоговаривает или не знает? Что вообще такое здоровье, и от чего зависит продолжительность жизни? Эти вопросы важны

для людей, которые хотят прожить долгую, счастливую и полноценную жизнь, оставаясь здоровыми физически и психически.

Ответы на них имеются на страницах книги **Ф.Д. Шкруднева «СветЛый Веник» Н. Левашова в «Банном Деле» А. Хатыбова и Трудовая Лопата. Часть 3 – Физика реалий²** и некоторые из них приведены в перечне, предоставленном ниже:

1. Естественная смерть Человека — это результат **ВЫКЛЮЧЕНИЯ** Мозгом его генного «аппарата», в первую очередь. Однако большинство людей не доживает до этого момента, поскольку умирают от болезней за **20-50 лет** до **ПЛАНОВОГО** выключения. Поэтому первоочередной задачей человека разумного является реализация своего максимального жизненного потенциала. В этом ему и помогут **Программы «СветЛ»**, если, конечно, он станет потенциальным кандидатом в **Баню**.

2. Быть МОЖЕТ всё. Когда меня спрашивают *«Скажите, а может быть, что...»* — я даже не дослушиваю до конца и сразу отвечаю: **«МОЖЕТ!»** И это правда.

3. Ничто не очевидно. Причинно-следственные связи в живом организме в реальности малопонятны даже тем, кто решился применить **Программы**. Про остальных и говорить **НЕ БУДЕМ**.

4. Вопросы: «А от чего у меня... (впишите нужное)?» или «У меня... (впишите нужное) — что это означает?» — **НЕ ИМЕЮТ** сегодня достоверных ответов.

5. Здоровый образ жизни НЕ ГАРАНТИРУЕТ ЗДОРОВЬЕ.

6. Нездоровый образ жизни НЕ ГАРАНТИРУЕТ БОЛЕЗНИ. Занятия спортом **НЕ ПРИБАВЛЯЮТ** здоровья.

7. Малоподвижный образ жизни сам по себе **НЕ ПРИВОДИТ** к болезням.

8. Здоровое питание помогает сохранять хорошее здоровье или закреплять достигаемые результаты при лечении, но оно **НЕ ЛЕЧИТ** уже испорченное.

9. Стул должен быть минимум 1 раз в сутки.

10. Если стула нет или он по каким-то причинам затруднён — не надо ждать, пока «сам появится» или мучить тело с выпученными глазами. Сразу же делать небольшую клизму с прохладной водой, и на **«СветЛ»** в этом случае **НЕ УПОВАЙТЕ**. Он «своё дело» сделает позднее.

11. Нельзя сказать заранее, что может помочь Человеку даже в сравнительно простой ситуации. Узнать это можно лишь **ПОПРОБОВАВ** многое, в том числе и став **Пользователем**.

12. То, что помогает другим, может оказаться **БЕЗПОЛЕЗНЫМ** и даже вредным для вас, кроме (как не парадоксально) **Программ «СветЛ»**. Поверьте, я сам долгие годы с умилением смотрел на замешательство врачей,

² <https://shkrudnev.com/index.php/svetlyj-venik-n-levashova-v-bannom-dele-a-khatybova-i-trudovaya-lopata-blagodarnosti-predislovie-prolog-ili-pochemu-i-dlya-chego-prodolzhena-kniga/suzhdenie-na-opublikovannoe>

пытавшихся лечить меня, и при этом твёрдо уверенных, что они **ЗНАЮТ, КАК** это сделать.

13. Избавление от многих официально НЕИЗЛЕЧИМЫХ заболеваний принципиально возможно. А если и не полное избавление, то во всяком случае перевод организма в стабильное состояние, а болезни — в неактивную форму. Причём без участия врачей. Здесь вывод за вами.

14. Лучше ничего НЕ ДЕЛАТЬ, чем глотать лекарства. Но решение всегда за вами.

15. НЕ ИЗМЕНИВ образ жизни самым существенным образом, добиться реального выздоровления **НЕВОЗМОЖНО**.

16. Если заболел серьёзно, нужно **МЕНЯТЬ** не только работу, но и место жительства.

17. В деле восстановления своего здоровья чужой опыт **НЕПРИЕМЛЕМ**, даже опыт с применением Программ «СветЛ».

18. Положительное влияние на болезненное состояние могут оказывать вещи, о которых даже **НЕ ПОДОЗРЕВАЕШЬ**.

19. У некоторых людей негативное влияние на здоровье могут оказывать совершенно **БЕЗОБИДНЫЕ** для большинства вещи, особенно это сегодня касается детей.

20. Иногда организм обладает **ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ** инертностью — можно начать плохо себя чувствовать от того, что съел/выпил сутки или даже более назад. А ты всё ищешь причину в только что «отторгнутом» желудком обеде, выброшенном наружу.

21. Многим людям НЕЛЬЗЯ делать определённые вещи (есть определённые продукты, пить определённые напитки, совершать определённые действия, нервничать и т.п.) не потому, что это как-то абстрактно вредно в целом, а потому, что они вызывают у них индивидуальные **НЕСКОМПЕНСИРОВАННЫЕ**, длительно существующие патологические изменения биохимии, развивающиеся по типу цепной воспалительной реакции. Вещества, вызывающие к жизни подобные явления, могут быть на удивление обыденными и потому очень сложно идентифицируемыми. В организованной медицине это явление носит название «индивидуальной непереносимости». Вот о чём врачи явно **НЕ ЗНАЮТ** и, соответственно, **НЕ ДОВОДЯТ** до сведения пациентов, это то, что вещества эти могут содержаться в самых обычных продуктах питания — в определённом сорте капусты, сыра, винограда, рыбы, в каких-то пищевых добавках и т.д., и т.п. Короче говоря, это может быть, чем угодно. И это что-то, пока оно не выявлено и не устранено из обихода, очень сильно затрудняет любое лечение. Однако **Программы «СветЛ»** при взаимодействии с Мозгом значительно облегчают сам процесс оздоровления (если хотите, — лечения в соответствии с определённой стратегией оздоровления).

22. Огромное число неудач на поприще оздоровления обусловлены **ВМЕШАТЕЛЬСТВОМ** в процесс, не побоюсь этого слова,

дебилных родственников и «друзей» с их советами, издёвками и кликушеством. От всех, кто мешает вам делать то, что вы хотите, следует избавляться.

23. Одна из самых БОЛЬШИХ ОШИБОК, совершаемых больным Человеком, — пребывание в уверенности, что кто-то расскажет ему, как справиться с собственным телом. Абсурд полный!

24. Всех больных людей можно разделить на **4 категории**. Я их укажу, но и на фоне этого расскажу из опыта применения Программ «СветЛ» их, если можно так выразиться — **«эффективность действия»:**

а. Что ни дашь — **НИКАКОЙ** реакции. Ничего «не берёт». Состояние не меняется ни в лучшую, ни в худшую сторону — стабильно плохое. **Таких около 20%**. Однако с применением Программ, этот процент резко уменьшается на **10-14%**, и состояние переходит в стабильное.

б. Что ни дашь — от **ВСЕГО** только хуже. Таких немного, но они реально обескураживают. **Порядка 5%**. Это же можно наблюдать и с применением Программ (к сожалению, но это объективный процесс сегодня).

в. Даже НЕБОЛЬШИЕ терапевтические усилия или умеренное изменение образа жизни дают выраженные улучшения. Наступают быстро, держатся долго. **Около 20%**. С применением Программ «СветЛ» неоднократно на этом фоне наблюдалось резко выраженное улучшение и в кратчайшие сроки.

г. Наступление улучшений требует достаточно **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОГО** времени (месяцы). Улучшения наступают довольно медленно, но уверенно. **Оставшиеся 55%**. Из этих **55%** примерно половину составляют люди, у кого решается много проблем со здоровьем, но что-то так и остаётся **НЕРЕШЁННЫМ** (однако это не из категории критичного). Другая половина, — те, у кого уходят вообще все проблемы. Это основной принцип оздоровления при применении **Программ**.

25. На здоровье НЕ СУЩЕСТВУЕТ никаких норм и нормативов.

26. Здоровье — **НЕ ПРЕДМЕТ** организованной медицины. Медицина занята болезнями. Почувствуйте разницу! Один следит за чистотой, другой — спец по уборке мусора. Коллеги? Медицина должна быть занята **ЗДОРОВЬЕМ**.

27. У трёх врачей четыре мнения. Но в отличии от этого, есть уже мнение о **Программах «СветЛ»**.

28. То, что врач описывает мучающий вас набор симптомов какими-то умными терминами **НЕ ОЗНАЧАЕТ**, что он **ЗНАЕТ**, что с этим делать дальше. В любом случае, у него есть инструкция (не путать с Инструкцией Пользователя Комплекса «СветЛ»).

29. Плохие анализы — **НЕ ПОВОД** начинать «лечиться».

30. Хорошие анализы — **НЕ ПОВОД** для радости. Анализы вообще мало о чём говорят.

31. Реальные поводы заподозрить **НЕЛАДНОЕ** и возможно начать «изучать» (читать) про **Программы «СветЛ»:**

а. Упорные боли в одном и том же месте.

- б. Быстрая утомляемость без особой физической нагрузки.
- в. Бессонница.
- г. Белый, обложенный язык.
- д. Запоры (стул реже 1 раза в день).
- е. Поносы.
- ж. Отсутствие аппетита.

32. Не рекомендуется обсуждать с кем-либо то, **КАК ИМЕННО** вы поддерживаете или восстанавливаете здоровье. Тем более не стоит слушать чьи-либо советы, но это сугубо моё мнение.

33. Натuropатические методик оздоровления однозначно лучше методов традиционной медицины, но всё равно не дают **ПОЛНОЦЕННОГО** оздоровления, в сравнении с **Программами «СветЛ»**. К тому же они в большинстве своём вычурны, нелепы, необоснованно трудоёмки и сложны для соблюдения.

34. Нужно БОЛЬШЕ ЧИТАТЬ, не гнушаясь ничем. Даже в самых глупых и наивных книжках порой содержатся мысли, советы и рекомендации, способные поднять вас на совершенно другую ступень здоровья. Это — не правило, но так бывает. Главное — познать. Это же напрямую относится и ко всему, что связано с [Программами «СветЛ»](#).

35. До сих пор нет НИ ЕДИНОЙ теории, которая удовлетворительно описывала бы все принципы работы Человеческого тела (здесь имеется ввиду «современная наука»), но это **НЕ ГОВОРИТ** о том, что такого нет.

36. Можно с относительной уверенностью утверждать одно: есть сложная, многофункциональная система «Человек». Внутри и «снаружи» этой системы есть другие Системы, которые науке сегодня — **НЕ ИЗВЕСТНЫ**. В процессе жизни тело Человека (его рубашка, по А. Хатыбову) подвергается самым различным воздействиям со стороны окружающей среды. Пища, вода, воздух, контакты (с животными, с больными людьми), травмы, нечистоты, яды, канцерогены, бактерии, вирусы и т.д., и т.п. Каждый из этих факторов **ПОТЕНЦИАЛЬНО** способен произвести изменения как в функциональных и структурообразующих системах, так и в системе контроля. Локализация изменений, в общем и целом, зависит от поражающего фактора, т.е. в значительной степени специфична. Например, укус энцефалитного клеща вызывает воспаление головного Мозга. Определённые сорта рыбы вызывают **отёк Квинке**⁵. Укус комара рода **Anopheles** вызывает малярию (лихорадка + поражение селезёнки и печени). А при состоянии, приписываемом **ВИЧ**, организм утрачивает способность производить определённый вид лимфоцитов и т.д., и т.п. Очевидно, что в ходе подобных изменений, прежде всего, **НАРУШАЮТСЯ** взаимоотношения в системе **«Мозг и его управление рубашкой»**. Совершенно нормальная иммунная система начинает атаковать белки, несоответствующие эталону (хотя они могут не содержать в себе никакой угрозы!) или, наоборот, испортившаяся иммунная система никак не реагирует на появление в теле объектов, в нормальных условиях, подлежащих однозначному удалению. Однако не нужно забывать и про те процессы, которые происходят в связи

с **ИЗМЕНЕНИЕМ** Системы жизнеобеспечения и про их **ПРЯМОЕ ВЛИЯНИЕ** через Мозг на его рубашку. И что делать со всем этим, вообще говоря, **НЕ ЗНАЕТ** никто. Потому что для того, чтобы в организме «воцарился покой», **НЕОБХОДИМО ИЗБИРАТЕЛЬНО** перевести, например, изменённые белки в нормальное (эталонное) состояние, либо наоборот, заставить иммунитет избирательно же уничтожить то, что он не видит. Но как это сделать, повторюсь, **НЕ ЗНАЕТ** никто. Это может сделать только **САМ** Мозг с учётом многих факторов, в том числе и генотипа Мозга, и **Комплекс «СветЛ»** во взаимодействии и взаимосогласии с Мозгом. А то, что может предложить нам традиционная медицина — всё многообразие фармпрепаратов, хирургические операции, облучение и пр. — очевидным образом поставленную задачу не то что **НЕ РЕШАЕТ**, а только **УСЛОЖНЯЕТ**.

37. Очень полезно смотреть сериал «Доктор Хаус⁶». Во-первых, окончательно убеждаешься в том, что-то лечение, которое может предложить людям официальная медицина — это даже **НЕ БЛУЖДЕНИЕ** в потёмках и не гадание на кофейной гуще. Это аттракцион под названием «**Мартышка и очки**». Во-вторых, понимаешь, что все проблемы со здоровьем Человек, по большому счёту, **СОЗДАЁТ** себе **САМ** — не то ест, не то пьёт, злоупотребляет всем, чем можно, преуменьшает степень исходящей из окружающей среды опасности, не прислушивается к ранним сигналам, которые подаёт организм и т.д.

38. От осины НЕ РОДЯТСЯ апельсины. А от двух осин — тем более. Казалось бы, простейшая истина, **НО... НЕ ПОНИМАЮТ**.

Я попытался рассказать **НЕ** о **ЛЕЧЕНИИ**, а об **ОЗДОРОВЛЕНИИ** Человека, а в этом **ПРИНЦИПИАЛЬНАЯ РАЗНИЦА**.

Какие дополнительные советы можно еще дать?

Настоятельно рекомендую: Свести использование мобильных гаджетов до минимума. *Например, во время набора и чтения текста со смартфона* позвоночник человека **НАПРЯГАЕТСЯ** как при **НАГРУЗКЕ** в **20 с лишним килограмм**. Может не стоить быть дураком? Нужно пользоваться мобильными устройствами где-то 5-10 минут, пусть полчаса в день. А вы то, наверняка, — 5-10 часов и более. Чуете разницу?

ПЫТАЙТЕСЬ ЧИТАТЬ КНИГИ, настоящие бумажные книги. Спать в полной темноте — не под телевизор, не под свет торшера, уличных фонарей, прожекторов или отблесков рекламы в окнах. Спать **НЕ МЕНЕЕ 7 часов подряд** и просыпаться не от света в лицо. Взять за правило (особенно людям после 50-55 лет) и даже если Вы являетесь Пользователями Программ «СветЛ», хотя бы на первом этапе (полгода) раз в **3 дня** делать себе клизму, даже если со стулом всё в порядке. А уж если не в порядке, то тем более. По возможности избегать кондиционеров. Пар костей не ломит, как известно.

Попробуйте **СМЕНИТЬ МЕСТО** постоянного **ПРОЖИВАНИЯ** — поехать пожить к маме, папе, бабушке, *за город куда-то*, да хоть бы и просто

снять квартиру в другом районе. На это часто можно услышать: «Ну, куда я поеду?! Я ведь в семье живу! У меня жена, дети и всё такое». Могу сказать на это только одно: *вот именно поэтому многие люди и болеют, потому что у них то, это, пятое, десятое, долги, обязанности и всё такое прочее несменяемое-неотменяемое.* Если вы большую часть времени **ЧУВСТВУЕТЕ** себя **РЕАЛЬНО ПЛОХО**, то место проживания и окружение могут играть в этом огромную роль, о которой вы даже не подозреваете.

Ещё раз хочу сказать о спорте и физической нагрузке для «якобы поддержания» тела в хорошей форме. Я не считаю целесообразным **СПЕЦИАЛЬНО ПОВЫШАТЬ** физическую нагрузку сверх *необходимой для выполнения обычных дел.* Тем более **НЕ РЕКОМЕНДУЮ** заниматься каким-либо спортом, изнурять себя на тренажёрах, велосипедах и т.п. Всё это **ЗНАЧИТЕЛЬНО УСКОРЯЕТ**, а вовсе **НЕ ЗАМЕДЛЯЕТ** старение и совершенно **НЕ ВЛИЯЕТ** на избыточный вес и жировые отложения, которые многие надеются согнать таким образом. **В этом вопросе всё очень просто:** любая *раскачка-подкачка-нагрузка* **УВЕЛИЧИВАЕТ ОБЪЁМ ТКАНЕЙ** в организме (не будем даже конкретизировать, каких именно). Увеличение объёма тканей (и, естественно, массы тела) однозначно **ТРЕБУЕТ УВЕЛИЧЕНИЯ РЕСУРСОВ**, необходимых для их обслуживания, в том числе иммунного. С возрастом ресурсы организма только уменьшаются, их не всегда хватает даже на самое необходимое. Это непреложный закон. А **Программы «СветЛ» НЕ СОЗДАВАЛИСЬ** для спортсменов, они создавались для простого нормального Человека.

Вам также **НЕ НУЖНО** бегать по району, нарезать круги на велосипеде, покупать домой гантели, тренажёры или записываться в фитнес-центры. И не рассказывайте, что вы занимаетесь этим потому, что вы потом лучше себя чувствуете — вы делаете всё это **ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ПОТОМУ**, что изнываете от скуки, безделья или вам надо хоть на время убежать от поднадоевших сожителей под благовидным предлогом вместо того, чтобы книгу, например, почитать. Универсальность **Программ «СветЛ»** в том, что их можно применять всем, **ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ** от того, как называется ваша болезнь, недуг, состояние, диагноз, кроме, разве что, людей с тяжёлыми аутоиммунными заболеваниями (про рак уже всё сказано) и людей с «повреждениями» не позвоночника, а спинного мозга, хотя и здесь, что бы **КТО НЕ ГОВОРИЛ**, достигнуты определённые успехи. Над этим работаю — **НЕ ВСЁ СРАЗУ**. Тут требуются эксперименты над живыми людьми. А это может быть только с согласия Человека и при его понимании происходящего. И **НЕ НАДО** никаких заявлений из серии «каждому требуется индивидуальный подход», подбор лечения или что-то типа этого — ничего подобного.

Большинство методов оздоровления, предлагаемых сегодня с разных сторон, **НАСТОЛЬКО СЛОЖНЫ** и вычурны, настолько насыщены всевозможными мероприятиями, мониторингом разной ненужной ерунды,

плясками с бубном, наслоением того, этого, пятого, десятого, что от одного только взгляда на такие процедуры хочется удавиться. Например, есть масса сайтов, посвящённых «альтернативным» способам «лечения» рака. Так то, что там **НАВАЛЕНО**, — это просто большие **ПОМОЙНЫЕ КУЧИ**. Достаточно почитать любой из **даваемых 1000 и 1 совета** «как лечить рак», чтобы убедиться в том, что это «Тупой и ещё тупее» — какие-то нарезки из жёлтой прессы, какие-то жареные «факты», сказки, байки, рассказанные двоюродной тёткой брата маминой знакомой и написанные корявым, полуграмотным русским языком. И это касается не только рака, но и многих других недугов. Зато там **ТЕБЯ ПОДБОДРЯТ**, поставят лайки, прокричат вслед что-нибудь вроде «Ну ты держись! Не сдавайся! Мы с тобой! Верь, что всё будет хорошо!» Вообще, если поставить себя на место заглянувшего в такие места больного, сохранившего хотя бы **ЧАСТЬ МОЗГА**, *то первое и последнее впечатление — полная дезориентация в потоке совершенно левой информации, пустых надежд и лживых обещаний*. Как я уже говорил выше, одна из главных проблем различных альтернативщиков, предлагающих способ «лечения», состоит в том, что пресловутые «рекомендации» (именно рекомендации в применении того или иного) имеют такие размеры, что только для того, чтобы их прочитать, **НУЖНО ПОТРАТИТЬ** несколько суток. Я уже не говорю про применение на практике.

Предлагается **СТОЛЬКО ВСЕГО РАЗНОШЁРСТНОГО**, что сразу же наступает отёк мозга. Все эти альтернативщики *мало чем отличаются* от традиционных врачей от медицины с их дебильными теориями рака, например, или диабета и т.п. — на больных обрушивается такой *поток противоречивых рекомендаций*, что в них можно завязнуть, как муха в варенье, т.е. это всё тот же *излюбленный метод «тыка»*, что применяется в ортодоксальной медицине. Да если следовать всему, что пишут, и не дай божок **ПЫТАТЬСЯ ПРИМЕНЯТЬ** всё это на практике, то в сутках должно быть часов 50, чтобы хватило на все процедуры. Ну и, конечно, нужно иметь для всего этого крепкое здоровье — *возможности медицины не ограничены, ограничены лишь возможности пациента*.

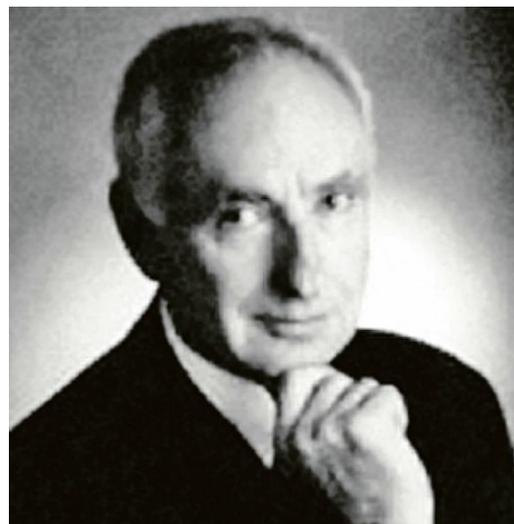
С применением Программ «СветЛ» и обработанной ими воды, которую и нужно пить, в организм вводится **НЕ ОТРАВА**, которую он, организм, через команды Мозга старается обезвредить и выкинуть из себя, а «информационный блок» в виде «жидкой таблетки» для улучшения деятельности Мозга по наведению порядка в организме и выкидывания из него всего вредного и ненужного. Проще говоря, в рамках применения **Программ «СветЛ»** вы живёте спокойно, нормально, безо всякого изнуряющего режима, не привлекаете к себе внимание нелепыми действиями, выкидываете из дома все лекарства (что уже многие и сделали, судя по присылаемым письмам), забываете, где вообще находится аптека и что такое медицинская страховка, перестаёте травить своих детей прививками, извиняетесь перед ними за всю ту отраву, что уже успели в них запихнуть по невежеству и душевной слабости и объясняете, что из всех врачебных специальностей *нужны только хирурги и механотерапевты*, а всех

«специалистов по органам», болезням и прочим медицинским моментам **НУЖНО ОБХОДИТЬ СТОРОНОЙ**.

Среди сегодня живущих людей идёт жёсткий отбор, в котором, с одной стороны, они — **НЕ ВИНОВАТЫ**, а с другой стороны — каждому дан шанс. В век интернета чтение в том его виде, в котором оно было присуще русским людям как «самой читающей нации», отправлено на задворки. Прошли те времена, когда в каждом доме *старательно собиралась своя собственная книжная коллекция*, за книгами стояли в очередях, приобретали подписные издания, собирали макулатуру, чтобы потом обменять на книги, которых в магазине не достать. Для многих людей домашняя библиотека **БЫЛА ГОРДОСТЬЮ**, книги всегда были самым долгожданным подарком и для детей, и для взрослых. Сейчас подобных библиотек, собранных из подписных изданий, добротных советских книг, подаренных хорошими друзьями или добытых самостоятельно с большим трудом, распродают за копейки очень много. Новые владельцы квартир освобождают место под ТВ центры, бары, модную мебель и просто избавляются от ненужного, по их мнению книжного хлама. (<https://shkrudnev.com/index.php>)

И, напоследок, **ВОПРОС – РЕБРОМ от профессора Петера АКСТА**, без которого эта статья не будет полной и завершённой:

Оправданы ли усилия, потраченные на фитнес? Вы наверняка много слышали и читали, что регулярный спорт защищает от болезней, омолаживает и продлевает жизнь. Поэтому вы дважды в неделю ходите в фитнес-клуб, хотя на самом деле охотнее поработали бы в саду. Кроме того, раз в неделю вы совершаете пробежку, хотя особого удовольствия она вам не доставляет.



Как думаете, на сколько вы могли бы продлить свою жизнь, если бы занимались спортом постоянно с двадцати лет?

Пять, шесть, восемь или более лет в качестве награды за эту каторгу? Вы удивитесь: пожизненная спортивная активность прибавит **ДВА (!) ГОДА**. Жить дольше на два года, конечно, прекрасно и стоит усилий. Однако американский кардиолог Якоби подсчитал: время, проведенное на беговой дорожке, в фитнес-студии или на теннисном корте для получения этой прибавки, составляет как минимум эти же два года! В этом и состоит выигрыш жизненных лет. Если спорт доставляет вам радость, время, конечно же, не проходит впустую. Но если он вам безразличен, и вы мучаетесь, чтобы заработать здоровье и долголетие, вам стоит подумать еще раз, оправданы ли затраченные усилия?

Тренируйте мозг!

– Нет исследований, подтверждающих, что именно спорт делает жизнь здоровее и длиннее, – говорит голландский нейробиолог Дик Свааб, автор

мирового бестселлера «Мы – это наш мозг. От матки до Альцгеймера». – Вполне возможно, что люди, вполне здоровые от рождения сами по себе, склонны заниматься физнагрузками, то есть связь не очевидна. Если вам нравится движение, значит, вы изначально здоровы, а вовсе не наоборот: вы здоровы, потому что двигаетесь. То есть причинно-следственная связь может быть другая. А если у вас категорическая неприязнь к движению, то вполне вероятно, что есть скрытая, еще не обнаруженная болезнь. Полезнее всего интенсивные **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МОЗГА**. Они помогают в том числе похудеть.

12.03.2017

Елена Биттнер