

Антонина Державина Как я победила рак. Дневник исцеления

«Я победила! И сейчас, благодаря этим записям, могу рассказать вам, как прошла этот путь. Я очень хочу помочь всем, кто нуждается в моей поддержке, кто, возможно, сейчас находится в отчаянии, узнав о болезни.

Верю, что книга поможет вам – избежать рака или бороться с ним, если вы больны. Это не значит, что вы должны слепо следовать моему Пути. Нет, у каждого человека есть выбор в методе лечения и у каждого свой Путь к выздоровлению. Я надеюсь и верю, что вы сможете сделать правильный выбор. Вы пройдете по своему Пути и победите. Это не легко, но **ВЫ СМОЖЕТЕ, ЕСЛИ ЗАХОТИТЕ!** Я верю в это».

Антонина Державина

Всем онкологическим больным с любовью и верой в выздоровление, а также тем, кто помогает им в нелегкой борьбе с тяжелым недугом, с благодарностью посвящается эта книга.

От автора

Я дать другого не могу ответа – лишь спасибо, спасибо, и спасибо вновь и вновь.

Уильям Шекспир

Дорогие мои, уважаемые читатели! Я очень рада встрече с вами. Вы держите в руках книгу, о которой несколько лет назад я не могла даже мечтать. Тогда, в далеком 1997 году, страшный удар обрушился на меня: я узнала, что больна раком. Это случилось 30 апреля.

Каждый знает, как болезнь «выбивает» из привычной колеи. Даже простой грипп вынуждает на время оставить прежний образ жизни. Меня «выбило» надолго. Но я решила бороться, как известная лягушка, попавшая в сметану, которая долго и упорно била лапками, сбила масло в сметану, вскочила на него и выпрыгнула. **Так же сильна была моя воля к жизни.**

Я часто ставила перед собой цели и выполняла их. «Без ясной цели, без своей звезды не выходи в дорогу – заплутаешь». Эти слова башкирского поэта Кадыра Даяна стали моим девизом. Цель была такая: выжить и написать книгу о том, **как я шла к победе, – чтобы помочь другим.** Как ее добиться? Операция сделана, но состояние день ото дня ухудшается. Уровень лейкоцитов падает – химиотерапию делать нельзя. Кто поможет?!

И тогда я обратилась к Богу. Как это часто бывает, обратилась, когда почти потеряла надежду и веру. Купив молитвослов в церкви, я стала истово молиться. И помощь пришла. Бог всегда посылает ее через людей. Нина Ивановна П., фельдшер детской консультации, стала первой «подсказкой», когда я, отчаявшись от бессилия, обратилась к ней, тогда малознакомому человеку, со своей бедой. Она порекомендовала мне купить книги Геннадия Малахова. Это явилось спасением. Я сразу стала голодать «по Малахову», чтобы остановить рост опухолевых клеток.

Мы были тогда одним целым – я и книги Малахова. Они постоянно находились со мной: жили, спали, голодали. Благодаря этим книгам я стала вести дневники – записывать свои мысли, чувства, ощущения, действия, сны, делать выписки из прочитанного мною. Эти книги стали моими верными помощниками, друзьями, указали мне верный путь к выздоровлению.

Я победила. И сейчас, благодаря этим записям, я могу поделиться с вами, уважаемые мои читатели, как я прошла этот путь. Я очень хочу помочь всем, кто нуждается в моей поддержке, кто, возможно, сейчас находится в отчаянии, узнав о болезни (своей или близкого человека). Для вас пишу эту книгу с надеждой, что она поможет победить

страшный недуг. И хочу надеяться, что и моя книжка поможет вам найти дорогу к выздоровлению, как помогли мне труды Геннадия Малахова, Луизы Хей, Тамары Воробьевой, Галины Шаталовой, Ирины Васильевой...

Выход из нездоровья – это огромный труд. Рак неохотно сдает свои позиции. И самое первое, что требуется от вас, – **поверить в то, что излечение возможно**. Надо только очень этого захотеть, а потом приложить все силы для достижения поставленной цели. Думайте не о себе – какой я несчастный, что заболел. Думайте о других, о тех, кого вы любите, – как им плохо будет без вас. Вы должны жить! Жить, чтобы всем было хорошо.

«Легко сказать, но трудно сделать» – известное выражение. Как не думать о себе в таком положении? Конечно, задумается каждый, и первый вопрос будет такой: почему я? «Почему я, ведущая здоровый образ жизни, не употребляющая алкоголя и табака, доброжелательная и искренняя? Почему я?» – был мой первый вопрос к себе.

А потому, что плохая экология на Урале, контакт с ядохимикатами при работе на санитарно-эпидемиологической станции, наследственность (мои дед и отец умерли от рака), неумение выходить из стрессовых ситуаций, неправильное питание... Все понятно. Сейчас. Но не тогда.

Считается, что, если онкологический больной живет в течение пяти лет с момента установления диагноза, он вылечился. 30 апреля 2005 года исполнилось восемь лет с тех пор, как я заболела. **Я живу**. Работаю в своем любимом детском доме, общаюсь с близкими и друзьями, копаюсь в саду и на огороде, езжу в лес за грибами (обожаю собирать грибы), много читаю... В общем, живу полноценной жизнью. Хотя она, конечно, отличается от образа жизни большинства: не ем мясо, дрожжевой хлеб, сахар и соль, не пью спиртное... Но это не такая уж большая цена за жизнь. Главное – время, когда изнуряющая свинцовая тяжесть забирала все мои силы, прошло. Надеюсь, навсегда.

Но одна я бы с этим не справилась. От всей души хочу сказать слова благодарности всем, кто помог мне в трудные минуты и годы моей жизни, всем, кто разделил вместе со мной суровое испытание. Моим близким: мужу Валентину и дочерям Наталье и Елене, медицинским работникам, друзьям и просто знакомым, кто помог мне теплым словом, добрым взглядом, ценным советом, дружеским участием, кто оказал посильную моральную и материальную поддержку. Я люблю вас.

Огромное спасибо авторам использованной мною литературы, редакции журнала «Будь здоров». Без ваших книг и статей я бы точно не выкарабкалась. **Вы дали мне знание!** Будьте счастливы! Я люблю вас!

Я желаю всем, кто пойдет моей дорогой, веры в успех, поддержки, любви и взаимопонимания, а больше всего – победы! Я люблю вас тоже. **Будьте здоровы, удачи вам!**

Часть первая

Борьба за жизнь

Сражаться и побеждать мы должны в собственных битвах.
А. Мюнх. Книга о жизни и смерти

Начало

Нельзя переплыть море, просто стоя и глядя на воду.
Рабиндранат Тагор

09.05.1997 г. День Победы... А я лежу полуживая, сил хватает только на то, чтобы немного походить по комнате. Мне предстоит большая борьба за жизнь, и, думаю, победа

будет за мной. Я сделаю все возможное, чтобы победить свою болезнь, название которой страшно пугает: рак.

Это первая запись в моем дневнике, но все началось раньше, намного раньше.

17.01.1995 г.

Сон (первый)

Я стою у подножия высокого крутого холма, поросшего травой, и смотрю вверх. Там, далеко наверху, мой дом, но хорошей дороги к нему нет. Путь только один – вверх по склону. И я, цепляясь за длинную густую траву, неожиданно легко и быстро поднимаюсь. Вдруг склон становится отвесным и гладким, трава исчезает, и я, хватаясь за воздух, стремительно лечу вниз. Меня обгоняют обломки досок, и я падаю на них вместе с невесть откуда взявшимися сухими листьями. Боли нет.

Я в доме. Большие окна, много света, тепло. Мебели нет. Вместо нее – цветы. Они стоят на подоконниках, в беспорядке на полу. Это живые комнатные растения в глиняных горшках, и все цветут. Открываю дверь на веранду – и здесь светло и тепло. Решаю часть цветов перенести сюда. Неожиданно вижу себя в большом зеркале на стене: бесцветная тень в сером балахоне с горшком в руках. Неприятно удивлена. Выхожу на крылечко: резные красивые перила. Дотрагиваюсь до них, и они рассыпаются в труху.

Проснувшись, я долго думала: к чему это? Сон потряс меня, я даже записала его, чего никогда не делала раньше. Сейчас-то я понимаю, что этот сон был предупреждением, сигналом, что моя жизнь в опасности. Это был мой первый вещий сон. Потом они снились мне еще и еще, предупреждая, что моя жизнь в опасности и я о них напишу.

После этого сна я стала часто болеть простудными заболеваниями, которые давали осложнения то на легкие, то на почки. Я перенесла тяжелейший грипп с высокой температурой – неделю она держалась на высоких отметках – 39,0—39,5 градуса. Появились проблемы с пищеварением. Стоило чуть больше съесть, и живот «раздувало». К вечеру я становилась на два размера больше, чем утром. Пища в желудке застаивалась, не перевариваясь. Для облегчения я вынуждена была искусственно вызывать рвоту. Съеденная за день забродившая пища фонтаном извергалась наружу. Становилось легче. Я быстро поняла, что есть надо понемножку и что-нибудь одно: или кашу, или хлеб, или мясо... Что и делала избегая таким образом страданий.

К осени 1996 года состояние ухудшилось. Слабость стала выраженной настолько, что я боялась, смогу ли встать утром, чтобы идти на работу. Появилась одышка при ходьбе, к вечеру сильно отекали ноги. Утром все тело тупо ныло, словно меня всю ночь нещадно били. Одна за другой следовали болезни: лайм-боррелиоз, острая респираторная вирусная инфекция, бронхит... Бесконечные больничные давали возможность лежать – сил для физической нагрузки уже не было...

Проводила лечение, назначенное врачом, выходила на работу... Сил не прибавлялось. Вспоминала лекции по онкологии – иногда рак проявляется только одним признаком – слабостью. Спрашивала у лечащего врача, не рак ли у меня? Ответ: «Вы бы не так выглядели» – успокаивал.

В марте 1997 года после приступа острого холецистита я попала на прием к хирургу и на ультразвуковое исследование. Дай бог здоровья и всех благ хирургу нашей районной больницы Геннадию Алексеевичу С. и врачу-рентгенологу Ирине Игоревне Д. – именно они заподозрили неладное и направили в областную больницу на консультацию, где уже 23 апреля 1997 года мне сделали операцию по удалению желчного пузыря и дали заключение. Клинический диагноз: полипоз желчного пузыря. Желчный пузырь. В дне ворсинчатая опухоль диаметром 1,5 см. Результаты исследования показали: «Папиллярная аденокарцинома с инвазией в мышечный слой».

Диагноз-приговор: рак... Уж я-то знаю, я – фельдшер и биолог. Сознание растворилось, я оказалась в невесомости: где я, что я? – непонятно... Постепенно прояснилось: в больнице, в коридоре, сижу на кушетке, в руках бумажка-заключение.

Словно что-то темное навалилось на меня и придавило. Я приняла эту тяжелую ношу и пошла с ней по жизни. Не было ни истерик, ни рыданий. Вдруг пришло осознание: слезами горю не поможешь.

Вероятно, Господь направлял меня. Руками пожилой женщины Г. Е. Амбрасовской, тети мужа, которая дала мне вырезку из газеты:

«Рак: есть ли надежда на выздоровление?»

– Есть! И надежда научно обоснованная, – утверждает ученый-биохимик Тамара Васильевна Воробьева».

В статье говорилось о том, что «миллионы людей во всем мире страдают от тяжелых заболеваний, при лечении которых традиционная медицина бессильна. <...> И слово „рак“ звучит сегодня как приговор». Российский ученый-биохимик Тамара Васильевна Воробьева изобрела новый препарат для лечения рака **ВИТУРИД**, взяв за его основу соль ртути в биотической концентрации, то есть в том же виде, в каком она содержится в организме человека. При введении в организм препарат проникает в пораженные клетки, восстанавливая их.

Витурид действует лишь на злокачественные клетки, не повреждая здоровые. В августе 1995 года по инициативе Международной академии ЮНЕСКО и Министерства здравоохранения Республики Карелия в Петрозаводске прошел международный симпозиум «Витурид. Роль ртути в жизнедеятельности организма». В работе симпозиума приняли участие около ста ученых разных стран, многие из которых одобрили Витурид, признав его эффективным при лечении рака. Они отметили, что после его применения опухолевая ткань замещается молодой соединительной тканью, клетки дифференцируются, становятся более зрелыми, что указывает на обратное развитие опухоли. Отмечено, что **препарат абсолютно безвреден и нетоксичен**. Витурид эффективен не только при лечении начальных стадий рака, но и рака с метастазами.

Тамара Васильевна сама болела раком и вылечилась этим препаратом. Вначале она не думала о научном обосновании своего выздоровления до тех пор, пока в 1988 году по центральному телевидению по инициативе Владимира Познера не был проведен советско-американский телемост, посвященный проблемам рака. После этого все помыслы и усилия Воробьевой были направлены на разработку собственного метода лечения злокачественных опухолей. 27 июля 1993 года НИИ государственной патентной экспертизы России Т. В. Воробьевой вручено сразу 4 патента на способы лечения опухолевых заболеваний.

Экспериментальными исследованиями фармакологических свойств Витурида, проведенными целым рядом ведущих научно-исследовательских центров России и СНГ, доказаны противоопухолевая, противовирусная, иммуномодулирующая активность препарата, наличие обезболивающего эффекта.

...В настоящее время в Карелии, в Петрозаводске, организован медицинский центр «Витурид», который занимается клиническим изучением препарата, сюда обратилось уже несколько тысяч человек со злокачественными новообразованиями. Врачи помогли многим из них.

Автор Анатолий Еременко

Вот оно, спасение. Сам Господь Бог руками пожилой женщины, собиравшей «медицинские» вырезки из газет, указал мне Путь. Немедленно пишу письмо в Карелию Воробьевой Т. В. с просьбой выслать лекарство. Но ожидание смерти подобно, а раковые клетки размножаются в геометрической прогрессии. Я решаю голодать.

Только голод может остановить рост раковых клеток. Надо создать злокачественным клеткам невыносимые условия: закислить организм.

Понятие о раке

Все высшие растения, животные и человек относятся к многоклеточным организмам. Организм человека состоит из более чем трех миллиардов клеток. Клетки, имеющие одинаковое строение и одинаковую функцию, объединяются в ткани. Например, легочная ткань находится в легких и выполняет функцию дыхания. Мышечная ткань – в мышцах и выполняет функцию движения. Эпителиальная ткань выстилает полости внутренних органов, предохраняя их от повреждения... Клетки нашего тела работают сообща, подчиняясь сигналам нервной системы, которые определяют сигнализацию клеток, скорость их деления...

В природе имеются и одноклеточные организмы, состоящие всего из одной клетки. Это многие микробы, водоросли, грибки, простейшие... Они живут автономно, размножаются делением, и скорость его зависит от возможностей организма и наличия пищи.

В работе клеток человеческого организма может возникать сбой, и тогда некоторые клетки начинают вести себя, как одноклеточные организмы. У этого может быть две причины: болезнь и старость. В первом случае происходит ослабление силы сигналов нервной системой. Во втором снижается способность клеток воспринимать сигналы нервной системы. В результате сбоя клетки начинают бесконтрольно делиться – образуется опухоль. Доброкачественная развивается, не затрагивая другие органы, злокачественная прорастает в ткани соседних органов. Этим и опасна злокачественная опухоль: переродившиеся клетки не могут выполнять своих функций (дыхания, пищеварения, выделения и т. д). Опасно еще и то, что раковые клетки могут отрываться и переноситься током крови или лимфы в другие органы. Возникает метастаз – развитие раковой опухоли в другом органе.

Почему я решила голодать

В основе каждой болезни лежит ее причина, которую не устранил ни одно лекарство. Голодание – это путь к хорошему здоровью и долголетию.

Г. П. Малахов

Раковые клетки делятся в геометрической прогрессии: 10—100—10 000—100 000 000...

Их размножение равносильно пожару в организме. Не заметишь, как «сгоришь» и вместо клеток, выполняющих функцию органа, окажутся «пустышки».

Но у организма есть защита – **иммунная система, которая «вылавливает» и уничтожает раковые (атипичные) клетки**. А они образуются у любого человека каждые 10 минут. Если иммунитет в порядке – рак вам не грозит. Сначала снижается иммунитет – и только потом развивается рак. Поэтому основное направление в борьбе с этой болезнью – **укрепление иммунитета**.

Для подавления опухоли нужно ввести **ограничение или полное прекращение поступления питательных веществ в организм**, потому что скорость размножения одноклеточных организмов зависит от наличия пищи. **Нет пищи – нет размножения**. Исследователи установили, что раковые клетки требуют больших энергозатрат организма, чем нормальные. В ситуации голода организм питается тканями тела, которые не имеют жизненно важного значения: жиром, спайками, гематомами, патогенными микроорганизмами, опухолями...

Голодание необходимо тогда, когда болезнь стремительно прогрессирует. У меня удалили желчный пузырь – первичный очаг рака, но где гарантия, что его нет где-то еще?! Что-то я не чувствую резкого улучшения здоровья. Решено: голодаю. Надо создать моим противникам – раковым клеткам – невыносимые условия, несовместимые с их жизнью.

О голодании

Ожидайте лучшего, и ваш оптимизм откроет путь вашим возможностям.
Дж.-М. Темплтон

Голодание – далеко не безобидный процесс. Для того чтобы его проводить, нужно многое знать. Я купила книгу Г. Малахова «Голодание». Подумала, что с помощью этой красной книжечки с тонкими корочками я смогу одолеть свою болезнь. Знала, что будет нелегко. Но автор книги многократно голодал и все подробно описал. Малахов предупреждает, что в ходе голодания могут быть и обмороки, и нарушения сердечного ритма, и «скачки» артериального давления... При длительном голодании возможно отравление организма продуктами распада тканей. Но он пишет и о том, как предотвратить осложнения. В частности, советует проводить голодание под контролем врача и обязательно выполнять очищающие процедуры: обливания, ванны, клизмы...

У Малахова описывается три вида голодания.

Классическое – когда внутрь употребляется одна вода, лучше дистиллированная. Если нет такой возможности – можно пить любую, горячую или холодную. Кому что нравится. Я предпочитаю холодную.

Уриновое – когда кроме воды внутрь принимается еще и урина (моча). Пить ее надо по нечетному количеству глотков несколько раз в день, стоя лицом на восток.

Сухое – когда не ешь и не пьешь ничего.

У Малахова же приведены и **правила голодания**.

- Принять накануне вечером большую дозу слабительного (магнезии или соли «Барбара» – 60 граммов на 300 мл воды) или сделать очистительные клизмы вечером и утром. После клизм быстро пропадает чувство голода.
- Пить воду по потребности. При уриновом голодании выпивать почти всю выделяющуюся урину. Пить ее надо или залпом, или в нечетное количество глотков, стоя лицом на восток.
- Желательно по возможности больше двигаться. Бывать в лесу, у водоема, в зонах отдыха...
- Обязательны водные процедуры. Ежедневно принимать душ или ванну, один раз в неделю посещать баню или сауну. Мыться нужно теплой водой без мыла, докрасна растирая все тело мочалкой.
- Ежедневно делать очистительные клизмы, лучше с уриной.
- Делать массаж и самомассаж. Растирать поочередно верхние и нижние конечности, чередуя голень с плечом, бедро с предплечьем, затем круговой массаж живота. Массаж с упаренной уриной гораздо эффективнее.
- Гигиена ротовой полости обязательна. Огромное количество шлаков выделяется через рот и нос. Надо полоскать рот не менее 6–7 раз холодной водой, или отварами трав, или содовым раствором, можно их чередовать. Можно полоскать рот уриной.
- Ни в коем случае не носить синтетическую одежду, так как она не дает организму подпитываться свободными электронами через кожу. Одежда должна быть или шерстяной, или хлопчатобумажной.
- Не контактировать с пищей.

Геннадий Петрович много пишет о выходе из голодания, потому что именно этот этап очень важен. Надо знать, что срок выхода из голодания равен периоду голодания. Если сразу начать есть обычную пищу, можно умереть. Соки и некрахмалистая пища назначаются на половину срока голодания. Так, если вы голодали неделю, выход из голодания такой.

Первый день – пить свежесжатый сок пополам с водой (лучше морковный) через 1–1,5 часа по стакану.

Второй день – некрахмалистые овощи, фрукты, ягоды небольшими порциями 5–6 раз в день в сыром виде до первого насыщения. Можно немного чеснока.

Третий день – то же плюс сухофрукты, размоченные в воде.

Четвертый день – добавить каши на воде из гречки, овса, пшена, перловки.

Пятый день – бобовые: горох, фасоль. Можно в виде каш.

Шестой день – можно есть хлеб.

В первые пять дней соль нужно полностью исключить. Пищу принимать в следующей последовательности: сначала выпить жидкость (сок, чай, компот, кислое молоко), затем овощной салат или овощи, фрукты. Потом хлеб или суп из проросшего зерна, каши, картошку, творог, орехи, мясо (но что-то одно). Дальше – обычное питание.

Мой план голодания

Я имела небольшой опыт классического голодания. Однако выдержала только четыре дня, так как началась «блокада» – отравление организма продуктами распада. При «блокаде» голодание прерывается обязательно, иначе можно умереть. А потом, немножко окрепнув, продолжать снова.

Голодание на урине эффективнее, так как при нем быстрее закисляется организм – быстрее выводятся шлаки и рассасываются опухоли. Самое эффективное – сухое голодание, когда нельзя даже пить воду и мыться.

Я долго думала, какой мне составить план голодания. Примеров голоданий у Малахова множество, но такого, чтобы подходил к моему диагнозу, нет. Но помощь пришла снова: я встретила человека больного раком желудка, который голодал сначала по неделе, потом более длительные сроки. Я решила – это мне подойдет, ведь голодать сразу долго я не смогу.

Итак, вот он, мой план.

Первая неделя – голодание на урине и дистиллированной воде, натирание тела мочегоном.

Вторая неделя – выход из голодания на морковном и свекольном соках.

Третья неделя – голодание на урине и дистиллированной воде.

Четвертая неделя – выход из голодания на соках: морковном, свекольном и яблочном.

Пятая и шестая недели – двухнедельное голодание на дистиллированной воде.

Седьмая и восьмая недели – выход из двухнедельного голодания на соках: морковном, яблочном, свекольном.

Довольно жесткий план, но иначе нельзя. Надо остановить рост злокачественных клеток. Поморить их, а то в последнее время откормила их копченой колбаской. Теперь пусть помучаются. «Не все коту масленица».

На курс голоданий уйдет 2 месяца, май и июнь. Мне везет. Фагоциты, клетки, разрушающие собственные – ослабленные – и чужеродные ткани в организме, наиболее активны в мае–июне. Голодание в это время способствует эффективному уничтожению злокачественных новообразований.

Если мое здоровье не улучшится, если не вышлют Витурид, буду применять сухое голодание, которое описала Валентина Лаврова в книге «Ключи к тайнам жизни». Отличается оно от классического следующим: исключается вода, отсутствуют водные процедуры, отсутствуют очистительные клизмы, исключается гигиена ротовой полости, исключается контакт не только с пищей, но и с водой. Этот вид голодания полностью запрещает попадание воды не только внутрь, но и на любую часть тела. Организм ставится в крайне жесткие условия.

Для организма эти экстремальные условия очень тяжелое испытание. Поэтому лучше входить в такой режим голодания постепенно, «каскадом».

Первая ступень «каскадного» сухого голодания – сутки через сутки. Сутки питаешься растительной пищей, сутки голодаешь без воды.

Вторая ступень «каскадного» голодания потребует от вас питаться двое суток через двое.

Третья ступень – трое суток через трое.

Четвертая ступень – четверо суток через четверо. Сильно мучает жажда. Может сходить кожа с губ и десен, мерещатся водоемы.

Пятая ступень – самая тяжелая: пять через пять. Тело источает неприятный запах, хочется свежего воздуха, спать невозможно, говорить тоже, так как во рту пересыхает.

Выход из этого голодания всегда один и тот же: сначала вода, через два часа кефир. Нельзя начинать с 4-й и 5-й ступеней, это вредно. Надо освоить сначала первую и вторую ступени «каскадного» голодания. На «каскаде» сутки через сутки в течение месяца наберется 15 дней голодания, а на «каскаде» 5 суток через 5 за месяц тоже будет 15 дней голодания, но это тяжелее. Зато на «каскаде» 5 суток через 5 можно лечить любые заболевания. И нет такой болезни, которая бы не лечилась таким способом. И СПИД, и рак, и диабет – все лечится. Погибают глисты, вирусы, старые и больные клетки. Организм избавляется от мертвой, радиоактивной воды, которая толкает нас к старению и гибели. Вот выход для больных, признанных официальной медициной «безнадежными», – сухое «каскадное» голодание.

Я понимаю, что это очень тяжелое испытание, но если не будет другого выхода, пойду на него. Поэтому и записала. Да, еще Лаврова рекомендует не пить после голодания газированных напитков, только воду – чистую и лучше прохладную.

Первое семидневное голодание

Нет ничего более привлекательного, чем воля, побеждающая непокорное тело.

Р. Роллан

В мае 1997 года я провела первое семидневное голодание. Хотела описывать все подробно, но самочувствие было настолько тяжелым, что писать не могла. Слабость, головокружение, головная боль были настолько изнурительны, что не до сочинений. До туалета «доползла», и то хорошо.

Попробую восстановить события по памяти, хотя бы вкратце.

1—2-й день голодания. Чувство голода особенно не беспокоило. Пила всю урину, ее было очень мало. Уже на второй день сошли отеки, мочи стало много, и она из грязно-мутно-красной превратилась в светлую и прозрачную. О брезгливости заставила себя забыть – жизнь дороже. Да и я, как медицинский работник, знаю, что моча стерильна. Не раз сдавала и свои анализы, и детей в бактериологическую лабораторию на стерильность. Если хорошо подмыться, потереться чистым полотенцем, а затем помочиться в чисто вымытую стеклянную банку – можно пить на здоровье. Но этот запах! Приходится терпеть. Ради великой цели и не то вытерпишь.

3-й день голодания. Урина кислая. Еле-еле, заставляя себя, выпиваю по 3–5 глоточков. Конечно, лицом на восток.

4-й день голодания. Урина – что кислота. Выдерживаю только один маленький глоточек. Пью много дистиллированной воды. Хорошо, что ее можно купить в аптеке. Галина Сергеевна Шаталова, врач-кардиохирург из Москвы, основатель отечественной системы естественного оздоровления, рекомендует онкологическим больным пить только дистиллированную воду, в крайнем случае – родниковую.

Периодически болело то в левой молочной железе, то в области печени, то тянуло в области поджелудочной, то давило сердце...

С 6-го дня голодания моча стала напоминать мясные помои. При отстаивании на стенках банки отложилось множество белых солей. Налет их был настолько плотным и источал такой «аромат», что банку пришлось заменить новой. Такую мочу я пить не смогла. Применила натирание мочегоном.

Мочегон – это упаренная до одной четверти моча. Только кипятить ее надо где-нибудь подальше от квартиры, лучше на свежем воздухе, потому что «аромат» мочевины отвратителен. Сам же мочегон этот запах утрачивает.

Процедура натирания мочегоном проводится в постели. Я стелила подкладную клеенку, купленную в аптеке, на нее – простынку. В плоскую тарелку надо налить около 100 мл теплого мочегона и втирать в тело больного. Желательно и в голову и в лицо. Хорошо, когда больной сам растирает доступные ему части тела. Пока я это делать не в состоянии, и натирал меня в основном муж. Через 30–40 минут, когда обсохнешь, необходимо вымыться под душем без мыла или ополоснуться теплой водой. Лучше натирание мочегоном проводить в 11–12 часов дня, так как в это время наиболее активны почки, соответственно, и эффект лечения выше.

С начала болезни у меня в сутки отделялось 300 мл мочи, остальная задерживалась в организме в виде отеков. После первого же натирания мочегоном я испытала огромное облегчение – сразу выделилось 500 мл мочи.

В первые дни процедур с мочегоном состояние мое резко ухудшалось: болела поясница и нога по ходу седалищного нерва. Боли были настолько сильные, что я не могла найти себе места... Успокаивались только после того, как я ложилась на живот. Так проявлялся мой остеохондроз на фоне голодания, чтобы потом... дать о себе забыть – надолго.

«Когда болезнь лишается условий, ее породивших, она переходит из хронического состояния в острое и только потом исчезает». Хронических заболеваний у меня достаточно. Г. Малахов пишет, что чем сильнее обострение заболевания, тем лучше излечение. Дай-то Бог.

7-й день голодания. Последний. Вечером – выход. Выпила стакан морковного сока, он показался приторно-сладким, надо было развести его водой. Была небольшая изжога.

Оценка: голодание провела правильно, согласно правилам, кроме одного: двигательный режим. Провела все время в постели, так как двигаться не было сил.

«Вода, прошедшая через наш организм, хранит полную информацию о нем. На ней „записываются“ разнообразные патологические состояния. При обратном приеме „запись“ на воде сама находит патогенный очаг, породивший ее, и за счет эффекта интерференции подавляет его.

Наша собственная урина – незаменимая жидкость, естественно заряженная всей нашей информацией, которая способна „вышибать“ разнообразные патологические очаги... и этим самым очищать организм от разнообразной скверны» (Г. П. Малахов).

Выход из голодания

1—2-й день. По 500 мл яблочно-свекольного сока в сутки через равные промежутки времени. Это оказалось очень вкусно. Насколько же, насколько противен мне был свекольный сок сам по себе. Меня тошнило со свекольного сока, даже если я неделю голодала. Чуть поэкспериментировала – и потрясающий результат: яблочно-свекольный сок! Даже если яблочного намного меньше, чем свекольного. И не с «голодухи» можно пить! Особенно полезен тем, у кого низкий уровень гемоглобина.

Хлебушка хочется, и очень! Но я терплю... Урина острая – продолжается выведение шлаков. Если употреблять пищу, содержащую крахмал, шлаки осядут в новом месте и появится новая болячка. Надо терпеть. Сильное чувство голода, очень хочется есть, но пищеварительная система еще не в состоянии перерабатывать большой объем пищи. Оказывается, **голодать легче, чем выходить из голодания.**

3-й день. Урина пресная. Значит, можно расширить рацион. Салат из вареной свеклы, апельсин, гречневая каша на воде.

Обычно выход из голодания занимает столько времени, сколько длился процесс голодания. Мне хватило 3 дней – половины срока. Прекрасно. Дальше – обычное вегетарианское питание без соли. Замечу, что после «голодовки» вся пища кажется необыкновенно вкусной, даже если это просто ложка крупы, сваренная на воде без специй.

16.05.1997 г. Съездила на консультацию в Областной онкологический диспансер. Впечатления – удручающие. В коридорах огромные очереди тяжело больных людей. Глаза медицинских работников равнодушны, их слова ранят. Мне, например, врач В. А., симпатичная блондинка, сказала «железным» голосом:

– Откуда я знаю, почему у вас болит в правом подреберье?!

– А прогноз? – осмелилась поинтересоваться я.

– Я не Господь Бог! Он и то не знает, что с вами будет дальше. Может, вы меня переживете, а может... Это ваши проблемы.

– Что же мне делать?

– Ничего. У вас желчный пузырь удален, все нормально. А будут метастазы – приезжайте.

На том и расстались. Консультация закончилась. Провели повторное гистологическое исследование «стекол» – образца ткани оперированного органа. Диагноз подтвердился... Надежды не осталось... Я так надеялась, что ошибка. Но нет, диагноз подтвержден асом гистологии – врачом Черновой. Больные в коридоре сказали, что она не ошибается.

Домой ехала на рейсовом автобусе, от областного центра до дома 200 км, можно было на машине съездить, но я не стала мужа от работы отрывать. На что жить будем, если вдвоем по больницам начнем кататься?! Вперед – на электричке, ночевала у родственников, обратно – автобусом. И зря. В электричке хоть можно полежать, а в автобусе только сидеть. Еле выдержала. Прямо сидеть больно: у меня там, оказывается, рана 13 на 6 сантиметров – сделана электрокоагуляция на ложе желчного пузыря. Говорил мне мой хирург, что ехать еще рановато, нет, поехала... Думала, помогут...

Мой онколог Альбина Георгиевна не сдержала возмущения: «Как, тебе не провели контрольное обследование, не сделали даже УЗИ?! С тобой поступили по-свински!» Странно было слышать такие слова от обычно спокойного и корректного врача, которого знаю много лет. Сейчас-то я понимаю, почему она поторопилась отправить меня на консультацию к областному специалисту-онкологу – подозревала наличие метастаза.

Откуда мне тогда было знать, что этим исследованием (УЗИ) можно определить наличие метастазов? А в нашей больнице в то время это было сделать некому.

Может, кто-то сочтет поведение лечащего врача некорректным, но, зная меня, она поступила единственно правильно. Я вдруг поняла, что мой врач на моей стороне, и мне стало легче. Я поняла, что нахожусь под защитой, а этого мне так не хватало!

Позднее я не раз бывала в онкодиспансере, и всегда отношение врачей было корректным. Врача В. А. я больше не встречала, видимо, человек понял, что это не его место работы. Не каждый сможет общаться с «приговоренными».

22.05.1997 г. Как быстро человек привыкает ко всему! Привыкла и я к своей болезни. Воспринимаю спокойно. Но это не значит, что я успокоилась. Нет, наоборот. Ищу пути выхода из нездоровья. Прорабатываю книгу Г. Малахова «Очищение организма», которую купила в областной больнице.

Пришел ответ из Петрозаводска, который обрубил все надежды на приобретение долгожданного лекарства. Во-первых, за ним надо ехать, оно не подлежит пересылке. Во-вторых, и это главное, оно очень дорого стоит. Дорого для нас, простых смертных. Да, «спасение утопающих – дело рук самих утопающих».

И все-таки Бог есть, и он не оставляет меня. В поликлинике меня поставили на учет и поинтересовались, чем лечусь. Посоветовали пить сок чистотела, что я и делаю. Добрые люди принесли мне чистотел домой, и сейчас я пью его. Чтобы приготовить сок, надо чистотел прокрутить на мясорубке и отжать через проглаженный бинтик. Получится 10–20 мл, и этого достаточно. Хранить в холодильнике. Пить утром натощак, закапывая в воду. Первый день 1 каплю, 2-й день – 2 капли и так далее, довести до 10 капель. И продолжать пить по 10 капель один раз в день 10 дней, затем – снижение от 10 капель до одной. Если у вас большой вес, можно доводить до 15 капель и потом снижать по одной

капле. Сразу много сока чистотела пить ни в коем случае нельзя, ведь чистотел – яд. Самый лучший чистотел майский. Мне опять везет – на дворе май.

Да, а сил-то у меня совсем нет. Первый раз не сажаю огород. Куда мне... «Прописалась» на кровати. А вес потихоньку падает... Лежу и «прорабатываю» красную книжечку Малахова о голодании. Вот и новенькое узнала – о периодах голодания. И пишу в своем дневнике, может быть, кому-нибудь еще пригодится. Надо записать. Дело в том, что за годы бесконечного обучения у меня развилась механическая память. Записала – запомнила. Нет – забыла. Вот и пишу. Что еще делать? Много чего нужно, да другого пока не могу.

Периоды голодания

Известны три стадии процесса голодания. В течение каждой стадии в полевой форме человека и в физическом теле происходят особые процессы, которые и дали название стадиям.

1-я стадия – «Пищевое возбуждение» – длится 2–3 дня. В это время раздражают любые сигналы пищи: ее вид, запах, разговоры о еде... Могут быть раздражительность, нарушение сна, слюнотечение, урчание в животе, плохое настроение... Потеря веса достигает до 1 кг в сутки.

Отказавшись от приема пищи, вы сознательно ставите под контроль чувство вкуса и голода. Ухудшение состояния означает внутреннюю борьбу и подчинение чувств воле человека. Уходит «мусор», повышается энергетика организма. Во время этой стадии организм испытывает мягкий стресс и начинает приспосабливаться к существованию без пищи. Усиливается расщепление гликогена в печени, восстанавливается работа иммунной системы, генетического аппарата, возрастает активность фагоцитов на уничтожение патологических организмов, выводится лишняя натрий, сходят отеки...

2-я стадия – «Нарастающий ацидоз» – начинается со 2–3-го дня и заканчивается на 6–10 день голодания ацидотическим кризом.

На 3–5-й день чувство голода обычно снижается или проходит, за редким исключением. Состояние постепенно ухудшается, нарастает общая заторможенность, появляются головная боль, головокружение, особенно по утрам. Обычно последнее проходит после прогулки или питья щелочной воды типа «Боржоми». Отмечается сухость языка и губ, нарастает белый или серый налет на губах и языке, появляется слизь на губах, запах ацетона изо рта. Обостряются симптомы имеющихся хронических заболеваний. Общее состояние организма значительно ухудшается. Потеря веса достигает 300–500 г в сутки.

Такое состояние объясняется тем, что жизненная сила организма не расходуется на переработку и усвоение пищи, а «выметает» из организма все лишнее и чужеродное. Налет на языке, сухость во рту и слизь на зубах... симптомы выведения шлаков. Обострение симптомов заболеваний говорит об их уничтожении и является показателем эффективности процесса голодания.

На этой стадии прекращается выделение соляной кислоты в желудке. Вместо нее в просвет желудка «пропотевают» ненасыщенные жирные кислоты и белки, обеспечивающие выраженный желчегонный эффект: печень и желчный пузырь очищаются от застоявшейся желчи. Чувство голода пропадает. Внутренняя среда организма закисляется.

Проголодав 10 дней, вы резко активизируете защитные силы организма, уничтожите в нем патогенную микрофлору. Избавитесь от шлаков, дадите отдых органам пищеварения и нервной системе. Рассосутся небольшие и неплотные опухоли.

3-я стадия – «Компенсация» – обычно начинается на 6–10-е сутки голодания и заканчивается на 40–70-е и более. Ее продолжительность зависит от запаса жира в организме – чем его больше, тем она длительнее. Эту стадию можно разделить на 2 части.

Первая начинается от первого ацидотического криза на 6—10-й день и заканчивается вторым ацидотическим кризом на 23—25-й день или позднее в зависимости от вашего веса.

Ацидотический криз – это резкий перелом в состоянии больного. Во время первого криза значительно улучшается самочувствие, исчезает физическая слабость, появляется бодрость, повышается настроение, прекращаются боли... Во время второго ацидотического криза состояние ухудшается, хронические болезни активизируются...

Вторая часть третьей стадии начинается после окончания второго ацидотического криза и заканчивается появлением сильного аппетита и очищением языка. Это произойдет с 23-го по 70-й день, в зависимости от веса. После того как произойдет 2-й ацидотический криз, организм практически восстановлен. Если в это время не начать есть, начнется патологическое голодание, опасное для жизни.

Во время компенсации организм уже приспособился к новым условиям жизни и работает на полную мощь. После первого ацидотического криза резко возрастают защитные функции организма, рассасываются опухоли, очаги инфекции, патологические ткани и другие чужеродные образования. Обновляется генетический аппарат клеток, устраняются старые пассивные клетки, органы и ткани становятся моложе.

Как правило, большинство болезней успешно развивается в гнилостных условиях. При голодании за счет закисления организма заболевания лишаются «среды обитания» и прекращают свою деятельность. Но «корешки» остаются. И если вы после голодания начинаете вести прежний образ жизни, они пускают ростки и все болезни возникают вновь.

Первый ацидотический криз устраняет «стебель болезни», а второй – «корень болезни». Человек, прошедший при голодании через второй ацидотический криз, как правило, полностью выздоравливает. Жизненная сила больше не тратится на борьбу с болезнями, а накапливается в организме. В клетках организма закрепляется здоровый генетический аппарат и исчезает способность к перерождениям. Человек молодеет. И хотя ему, допустим, 40 лет, физиологически его органы и системы как у двадцатилетнего. Отсюда и великолепное самочувствие.

По срокам проведения голодание считается полным, или завершенным, когда человек прошел через все три стадии. Голодание считается прерванным, или неполным, когда больной не испытал сильного позыва принять пищу и язык не очистился.

Прерванное голодание применяют в тех случаях и на такой промежуток времени, чтобы с его помощью решить те или иные проблемы со здоровьем. Например, во время острого заболевания, для нормализации температуры и устранения явной патологии.

Полное голодание применяется крайне редко для избавления от серьезных хронических заболеваний. Важно знать следующее: в целях лечения используются 3 стадии голодания (до появления чувства голода и очищения языка). Стадия истощения запрещена.

Мой опыт голодания не превышает 14 дней. Выходит, что «корешок болезни» в моем организме остался, и я это поняла только сейчас, работая над книгой. Но интуитивно, видимо, это чувствую. Поэтому прежний образ жизни и не веду. Хотя и стрессы... Но куда от них уйдешь в наш бурный, социально-экономически нестабильный век?

О сроках голодания

Я бесконечно благодарна Г. П. Малахову. Какого ума человек! Все исследовал, изучил. Человек от природы одарен талантом лечить. И какая глубина познания. Что бы я делала без его книг? (Теперь у меня их уже шесть.)

Малахов пишет, что **голодание от 1 до 3 суток** активизирует центральную нервную систему, дает отдых пищеварительной системе, очищает от шлаков кровь и немного – межклеточную жидкость.

Голодание от 3 до 7 суток, кроме вышеперечисленного, хорошо очищает межклеточную жидкость, закисляет организм, восстанавливает эпителий толстого кишечника и желудка, уничтожает чужеродные организмы.

Голодание от 7 до 14 суток восстанавливает эпителий желудочно-кишечного тракта, частично очищает печень и соединительную ткань, налаживает работу сердечно-сосудистой системы, могут рассосаться некоторые инфильтраты, опухоли, полипы.

Голодание от 14 до 21 суток очищает и обновляет клетки печени и почек, большинство желез внутренней секреции. Рассасывается большинство отложений солей и спрессованной слизи, а также опухолей различного вида.

Голодание от 21 до 30 суток (полный лунный цикл) уничтожает почти все виды опухолей.

Пассивный образ жизни при голоде снижает очистительные эффекты – все должно циркулировать. Вымываться и выводиться.

Да, по Малахову, при проведении голодания нужно учитывать и лунный цикл.

- Голодание до 7 суток проводить только во вторую и четвертую фазы Луны.

- Голодание более 7 суток рассчитывать так, чтобы большинство дней голода приходилось на вторую и четвертую фазы Луны.

- Голодание более 14 дней планировать так, чтобы выход из голода совпал с началом лунного цикла. В это время организму легко войти в обычный ритм работы.

- Для очищения печени хороша весна, сердца – лето, легких – осень, почек – зима. Для желудка – промежутки между ними.

Второе семидневное голодание

То, что голод не вылечит, ничто не вылечит.

Г. П. Малахов

05.06.1997 г. 1-й день голодания

Новолуние – удобное время для семидневного голодания. Вечером 4.06 подготовка – уриновая клизма. Состояние удовлетворительное. В течение дня есть хотелось не более трех раз, перетерпела. Урина пресная, как вода, без вкуса и запаха. Ночью боли внизу живота, учащенное мочеиспускание.

6.06.1997 г. 2-й день голодания

Вес – минус 1 кг.

Сон (второй)

Иду по дороге к новому незнакомому дому. Под ногами – жидкая грязь. Дом новый, но мне не очень нравится – сделан грубо из неотесанных досок, и форма какая-то странная – узкий и длинный.

Утром долго думала, почему мне дом не понравился, и наконец поняла. По форме он напоминает гроб... Выпила 9 глотков урины лицом на восток. На душе тревога. Представила себя в гробу, обложенную цветами... Ясно увидела лицо, руки поверх покрывала. Страшно! Не хочу, рано еще, я еще нужна здесь...

«Все, хватит хандрить! Посмотри, какая красота кругом! Цветут вишни, яблони, сливы, черемуха – сразу! И в саду у нашего дома, и на улице – все в цвету. Красота! Забудь плохое! Столько вокруг хорошего, доброго, светлого. Смотри на него!» – сказала я себе. И послушалась.

...Весь день держалась слабость, но я работала в саду сколько могла (совсем немного) – сажали помидоры. Вечером – уриновая клизма. Вышло много слизи и еще что-то – бесформенное, напоминающее куриный желудок.

07.06.1997 г. 3-й день голодания

Вес – минус 0,5 кг. С утра сделала микроклизму с утренней уриной – 150 мл. Кал – тонкой колбаской... Appetit держится умеренно, слюноотделение. С конца мая пью сок чистотела, сегодня выпила уже 8 капель. Слюна отделяется из-за этого. Нельзя во время голодания применять никакой пищи, даже лекарств. Зная это, пошла на нарушение – побоялась резко прервать курс ядотерапии. Поэтому отключения секреции желудочно-кишечного тракта нет. Организм не в состоянии перейти на эндогенное питание. Это плохо. Урина едкая, начинают выводиться шлаки.

Переставили мою кровать на другое место. Оказалось, что она стояла в гепатогенной зоне. Эту зону можно определить с помощью нитки, на которую привязано массивное кольцо или груз из немагнитного материала такой формы, чтобы можно было наблюдать его вращение. Можно использовать крупную янтарную бусину или медный браслет. Нитке с привязанной к ней бусиной надо сначала дать прийти в равновесие – пусть повисит, пока не успокоится, а потом медленно поводить вдоль исследуемого места, например кровати.

Попав на вредное место, груз начинает раскачиваться, а потом приходит во вращение. На безопасном месте он неподвижен. Кровать и письменный стол должны стоять на том месте, где груз неподвижен. Исследование надо проводить в сосредоточенном, спокойном состоянии, отключившись от забот. Может не сразу получиться, надо потренироваться.

Некоторые ученые говорят, что вредное влияние гепатогенных зон можно нейтрализовать, положив на них зеркало стеклом к полу, мраморную пластину, ящичек с глиной или несколько плотных связок чеснока. Мы, например, не только переставили мою кровать, но и положили под нее старое большое зеркало, и оно лежит там до сих пор.

08.06.1997 г. 4-й день голодания

Вес – минус 0,5 кг. С утра – резкая слабость, головокружение, в глазах темно. Нет сил. Проспала до 10 часов. Слабость держится. Видимо, нарастает ацидоз. На языке – белый налет, очень сильно болит голова и низ живота. В 11 часов – растирание мочегоном. Превозмогая слабость, «работала» сама. Натирала шею, лицо, грудь, ноги, руки. Укутанная, проспала до часу. Затем обливание теплой водой, туалет.

Выделилось 0,5 литра урины, светлой и прозрачной. Самочувствие резко улучшилось. Прекрасно. **Будем жить.**

09.06.1997 г. 5-й день голодания

Вес – минус 1 кг. Спала плохо. Урина кислая, делаю от 3 до 7 маленьких глоточков, остальную урину выливаю в банку для кипячения мочегона. Язык обложен серо-белым налетом. Вечером, после клизмы, вышло много плотной темной слизи, напоминающей дождевых червей. Натирание мочегоном...

Вчера встречалась с М. П. – 8 лет назад она перенесла рак молочной железы. Диагноз ей поставили вовремя, на первой стадии рака сделали операцию, все хорошо. Работает. Вот и еще одного хорошего человека послал мне Бог. М. П. рассказала о себе, что 3 года вообще ничего не делала по дому, береглась. Лечилась травами, которые ей посылала пожилая целительница из Сибири. Запас трав у нее еще есть, а эта целительница вряд ли жива.

И еще эта чудесная женщина сказала мне, что путей излечения рака множество и надо найти **свой**. Дала мне почитать книгу Луизы Хей «Исцели свое тело». М. П. сказала, что раньше часто плакала и без успокаивающих средств жить не могла.

А я не плачу. Почему? Не знаю... Наверное, потому, что верю Малахову, в то, что его метод лечения мне поможет. **Верю, что буду жить.** Ну, а если что – душа бессмертна. Жалко родственников оставлять, им без меня плохо будет. Особенно Наташе, младшей дочке, ребенок еще, 14 лет. Нам надо с ней школу закончить, поступить в институт, получить диплом. А как иначе? Не бросать же ребенка на произвол судьбы? Лена, старшая, уже замужем, работает, своих детей имеет.

Да и лето сейчас, красота! Люблю природу, сейчас еще больше, чем раньше. Каждая былинка нежность в душе вызывает. **Зачем умирать?!**

10.06.1997 г. 6-й день голодания

Вес – минус один килограмм. Самочувствие среднее. Чувствую себя лучше, чем в первое голодание. Язык обложен бело-желто-коричневым налетом (выводятся шлаки). Вчера много ходила. Была слабость, болело справа в области печени и под правой лопаткой. Много читала. Узнала, что на долго хранящихся семенах (арахисе, любом зерне, крупах...) образуются плесени, которые вырабатывают **афлатоксины**, являющиеся канцерогенами. Так же опасны и плесени на фруктовых соках, на варенье. Вот почему нельзя есть варенье с пленкой плесени на его поверхности. В крайнем случае его надо прокипятить, предварительно удалив плесень. Крупы перед приготовлением необходимо прокалить на сковороде. Если же плесень видна невооруженным взглядом, то продукт нужно выбросить.

11.06.1997 г. 7-й день голодания

Вес – минус один килограмм. Ходила в больницу сдавать анализы. Туда дошла сама, а обратно подвезли до самого дома. Устала так, словно сутки кирпичи грузила. Дочка заметила: «Мама, почему у тебя лицо белое, как будто мукой присыпано?» До чего дожила, дойти до больницы стало большим трудом. И не удивительно: в анализе мочи много эритроцитов, в крови – анизоцитоз и пойкилоцитоз. Это говорит о сдвиге реакции крови в кислую сторону. Хорошо. Конечно, организму тяжело работать в такой среде, но раковым клеткам еще тяжелее. Они гибнут. Ради такого можно и потерпеть.

Как много вокруг хороших людей! Так приятно осознавать, что к тебе относятся доброжелательно. Спасибо вам, люди добрые!

12.06.1997 г. Выход из голодания. 1-й день

Вес – минус один килограмм. Утром болела голова, температура 37 градусов. В течение дня съела 2 апельсина и 2 яблока. После того как поела, самочувствие стало нормальным.

13.06.1997 г. Выход из голодания. 2-й день

Вес – плюс 1 кг. Самочувствие нормальное. Ела: 9 часов – свекольный сок, 13 часов – овощи, тушенные на воде без жира, 18 часов – апельсин. Хочется съесть больше, но терплю.

14.06.1997 г. Выход из голодания. 3-й день

Продолжается отделение шлаков, урина мутная, на дне отстаивается 1,5 см белого осадка. Спала на веранде на свежем воздухе. Хорошо.

Сон (третий)

Много-много червей. Они ползают, извиваются. Похожие на дождевых, темные и длинные. Я смотрю на них, но страха не испытываю, потому что твердо знаю: я к этим червякам не имею никакого отношения. Это не мои черви. Они сами по себе, я сама по себе.

15.06.1997 г. Выход из голодания. 4-й день

Вес – плюс 1 кг. Весь день слабость, нет сил встать, на лбу испарина. Температура 35,4 градуса. После растирания мочегоном состояние резко улучшается, температура 36,2.

Питание вегетарианское с исключением сахара и соли. В основном салаты из листовой зелени: лука, укропа, мокрицы, листьев салата... После свекольного сока моча не окрашивается в красный цвет. Значит, печень хорошо очистилась, антираковая защита усилилась.

1. Снижение температуры тела Г. Малахов объясняет тем, что при голодании понижаются теплотворные способности организма. Известно, что обычная температура тела 36,6 градуса приводит к самопроизвольному повреждению спирали ДНК – носителю нашей наследственности. Понижение температуры тела при голодании устраняет повреждение спирали ДНК, что приводит к нормализации синтеза белка. Это хорошо.

2. Свекольный сок – индикатор, показывающий, в каком состоянии находится иммунная противораковая защита. Если она нарушена, сок окрасит мочу в красный цвет. При упорядочении питания – раздельном употреблении белков и углеводов, очистке

кишечника клизмами – свекольный сок перестает окрашивать мочу. Это совпадает с нормализацией пищеварения и улучшением самочувствия.

18.06.1997 г.

Сон (четвертый)

Я вижу свой желудок, а в нем – две большие крысы... Я смотрю на них и знаю, что раньше они питались клетками моего организма и росли... А сейчас эти крысы постепенно растворяются, и мой организм питается их клетками. Мне это неприятно, но... я понимаю, что это хорошо.

Считаю, что сон хороший. Идет рассасывание чуждого моему организму, благодаря проведенным двум курсам голодания рост раковых клеток остановлен. И сил у меня стало больше. Сейчас каждое утро я сама натираюсь мочегоном, а когда тело обсохнет, смываю теплой водой из чайника без мыла. Чувствую, как тело начинает «дышать».

Ищу пути выхода

Надежда выздороветь – половина выздоровления.

Ф. Вольтер

22.06.1997 г. Благодаря проведенным голоданиям улучшился аппетит, но возникли проблемы: изжога, отрыжка с запахом тухлого яйца. Мой организм по-прежнему не справляется с переработкой пищи. Что делать?! Проведу третье голодание, а потом? «Каскадное»? Надо попробовать и другие методы.

Много читаю, ищу пути выхода. В журнале «Будь здоров» № 9 за 1996 г. статья Юрия Долетова «Тайна рака – тайна жизни», он пишет: «Тамара Воробьева создала препарат Витурид на основе ртутных соединений. Она считает, что рак – это результат нарушения системы регуляции размножения клеток ткани, а не искажения генетической информации. Команды клеткам о делении отдают особые молекулы, отвечающие за факторы роста. Их отличительная черта – наличие дисульфидных связей. Ионы ртути прерывают эти связи».

Мечтаю о Витуриде... Получила зарплату за 3 месяца – отложила на Витурид. Бог даст, отдадут остальные долги по зарплате, и хватит на это лекарство.

Митио Хуси, один из основоположников холистической медицины: «Рак – это дегенеративный процесс, причиной которого является избыточное потребление кислотообразующей пищи и напитков: сахара, мяса, животных жиров, консервов и консервированных соков, молока, хлеба и других обработанных дрожжами злаков... Процесс развития рака обратим при изменении питания, применении естественно-оздоровительного комплекса, включающего пост, голодание, специфические физические упражнения, положительный психический настрой. Основной принцип лечения рака: всесторонняя и скорейшая дезинтоксикация организма».

Это подтверждает то, что я иду правильным путем, выбрав голодание. Исключаю из своего рациона кислотообразующие продукты. А мясо я не ем с того времени, как мне поставили этот страшный диагноз. Да я его и не хочу, у меня к мясу уже давно отвращение.

Очищение организма от опухолей

Человек умирает не от болезней, а от тайного решения не оказывать им сопротивления.
Ю. Нагибин

Прочитав книгу Г. П. Малахова «Очищение организма» (бесценная книга!), снова делаю выпуск:

1. Ликвидировать энергетический застой.

- Бег не менее 30 минут в умеренном темпе до легкой испарины.
- Контрастные обливания. Попеременно стоять под душем: 1 минута – температура воды 41–43 градуса, 1 минута – 14–15 градусов. Сделать 11 и более циклов, не меньше. Закончить прохладной водой.

- Спать на ровной твердой постели, так как мышцы на ней расслабляются полностью и хорошо снабжаются кровью. Позвонки становятся на свои места и не передавливают нервы и кровеносные сосуды.

- Делать упражнения для капилляров: лечь на спину, руки и ноги поднять вверх и вибрировать ими, желательна минута. Делать это упражнение несколько раз в день, так как оно улучшает кровообращение во всем организме.

2. Ликвидировать общую интоксикацию организма (очистить внутренние среды организма и коллоиды клетки).

- Взять 5 столовых ложек молодой хвои, залить 0,5 литра активированной воды, добавить 2 столовые ложки сухого шиповника и 2 столовые ложки луковой шелухи. Довести до кипения и варить на медленном огне 10 минут. Поставить в теплое место на ночь. Пить вместо воды не более 4 месяцев, иначе организм привыкает.

- Половину лимона очистить от кожуры, измельчить, залить отваром хвои и принимать за час до еды – до 2 лимонов в день. Препятствует развитию гнилостных процессов в организме.

- Соковая терапия поставляет в организм натуральный витамин А и железо, которое при опухолях в дефиците. Вот рецепты соков в частях:

морковь – 13, свекла – 3;

морковь – 7, свекла – 3, яблоки – 6;

морковь – 10, свекла – 3, огурец – 6;

морковь – 10, шпинат – 6;

яблоки – 10, свекла – 3–4.

- Можно воспользоваться наилучшей жидкостью против опухолей – собственной уриной. Если сможете голодать и пить собственную урину – это будет одним из самых лучших способов устранения общей интоксикации организма и выравнивания кислотно-щелочного равновесия организма.

- Внутренняя среда организма при опухолевых процессах сдвинута в сторону щелочно-гниющей, поэтому ее необходимо закислять, используя кислотообразующую пищу: отварной рис, отварные овощи. Из белковых продуктов – рыбу и курицу с овощами.

- Если позволяет здоровье, очистить кишечник, печень, почки. Ликвидируется интоксикация, восстановится портальное кровообращение, будет лучше поддерживаться кислотно-щелочное равновесие.

3. Разрушать опухоль.

- Принимать природные яды, избирательно подавляющие опухолевые клетки. Например, БОЛИГОЛОВ ПЯТНИСТЫЙ – сильное болеутоляющее средство, стимулирующее работу кроветворных органов. Принимать утром за час до еды от 1 до 40 капель и обратно. Следует провести 2–3 курса без перерыва. Хорошо восстанавливает иммунную систему.

- Использовать сильный нагрев организма в течение нескольких часов. Высокая температура повреждает раковые клетки, закисляет внутреннюю среду. При повышении температуры тела до 40 градусов (сауна) раковые клетки погибают.

- Принимать препараты на основе мочевины, например семикарбазид, обладающий противоопухолевым, противовирусным и противомикробным действием. Он улучшает состояние даже безнадежных больных. Семикарбазид – это препарат мочевины. Но его с успехом можно заменить уриной, и денег не надо!

4. Вывести продукты распада опухоли.

- Глиняные катаплазии. Глина способна поглощать болезнь, а также выводить из организма токсины, яды, гной, газы, патогенные микроорганизмы, испорченные жидкости

и т. п. Неприятный запах, идущий от глиняной примочки, указывает на то, что болезнь перешла в нее. Глина для катаплазий используется однократно, можно использовать все виды глины, но особенно хороша глина, из которой делают кирпичи и керамические изделия.

Методика применения глины

Истолочь глину в мелкий порошок, положить в эмалированную (без повреждений), деревянную или глиняную посуду. Нельзя использовать посуду с отбитой эмалью, размешивать глину металлическими предметами и вообще соприкасаться с металлом.

Налить воды из крана (ни в коем случае не подогревать ее) так, чтобы она почти покрывала глину, и оставить на несколько часов. Помешивать руками или деревянной лопаточкой до получения однородной, без комков, густой массы консистенции деревенской сметаны. Стекать она не должна.

Процедура применения глиняных катаплазий: на ткань из хлопка, льна, шерсти положить сметанообразный слой глины толщиной 2–4 см, наложить на больное место и закрепить. Сверху укутать шерстью. Держать 2–3 часа. Но не более 3 часов! Иначе болезнетворные вещества будут обратно всасываться в организм. Если катаплазия станет горячей и сухой, не выдерживайте время, а сразу снимайте и заменяйте новой. Катаплазия снимается одним движением, место наложения промывается теплой водой, чтобы на нем ничего не осталось.

В течение дня можно делать 3–4 и более катаплазий. В тяжелых случаях – чем больше, тем лучше. Глина никогда не приносит вреда. Более того, выздоровление наступит быстрее.

5. Очистить полевую форму с помощью мочегона.

Урина образуется из крови и несет в себе всю энергетику, как положительную, так и патогенную. Для того чтобы сжечь имеющуюся в урине энергию, ее упаривают до одной четвертой первоначального объема (из 400 мл получается 100 мл).

Для этого урину наливают в эмалированную посуду, ставят на огонь и кипятят до тех пор, пока не останется одна четверть первоначального объема. Полученная жидкость является мочегоном.

Этой жидкостью натирать все тело в течение 10–30 минут. Когда кожа высохнет, ополоснуться теплой водой без мыла. Так делать 2–4 раза в день. (*Я делала 1 раз в день.*) Мочегон желательно использовать с массажем, в два приема. Потом готовить новый. Хранить в холодильнике. Втирая мочегон в тело, вы облучаетесь собственными энергиями, при этом патогенные энергии уничтожаются за счет эффекта интерференции, а общая энергетика организма будет возрастать.

Чтобы мочегон хорошо пах, нужно есть фрукты, овощи, каши на воде с добавлением сливочного масла, хлеб из проросшего зерна.

Сбор болиголова

Болиголов – двулетнее травянистое растение семейства зонтичных. В наше время применяется в нетрадиционной медицине. Рекомендует его и Малахов. Мой муж нашел в лесу место, где растет болиголов. Мы поехали его собирать, прихватив с собой несколько бутылок водки, две банки, трехлитровую и пол-литровую с плотными крышками, и ножницы.

Делали все так, как рекомендует Малахов. В трехлитровую банку налили пол-литра водки. Соцветия болиголова – они напоминают по форме зонтики укропа, только с мелкими белыми цветочками – срезали ножницами и клали в пол-литровую банку. Когда набиралась половина этой банки, высыпали соцветия из пол-литровой банки в

трехлитровую и встряхивали, чтобы соцветия смочились водкой. Ох, и тяжелая это работа! Болиголов высокий, выше меня, издает дурманящий запах, напоминающий запах крыс или мышей. И хотя мы стояли с подветренной стороны, надышались этим запахом основательно. Вечером долго не могли заснуть, во сне мучили кошмары, учащенно билось сердце.

Все-таки трехлитровую банку мы насобирали и залили ее доверху водкой. Потратили 5 бутылок. Увязали банку герметично и поставили в прохладное место – в низ холодильника. Через 18 дней настойка болиголова будет готова. Значит, с 20 июля можно начинать прием этого яда. Методика такова: 1 капля утром натощак за час до еды, запить молоком. Каждый день добавлять по 1 капле. С 20 капель разводить в стакане воды. Дойти до 40 капель и снижать в обратную сторону – с 40 до одной капли.

Нужно помнить, что вы «идете по узенькой тропочке над пропастью», и соблюдать методику в точности, не увлекаться, ведь болиголов – яд. Возвращаетесь снова к 1 капле, доведите до 40 и спуститесь до одной. Это будет второй цикл. И последний, третий закрепит успех. На все 3 курса уйдет 240 дней. И обязательно надо вести дневник, в котором записывать дату приема и количество капель, иначе можно сбиться. Ни в коем случае нельзя превышать дозу болиголова, указанную выше, – это может привести к отравлению и смерти.

Третье голодание – две недели

Голодать – это означает питаться за счет резервов собственного организма. Голодать – это означает запускать особые механизмы.

Г. П. Малахов

Третье голодание начала 2 июля 1997 г. в новолуние. Первые 3 дня находилась в Екатеринбурге – ездила по больницам. Есть особо не хотелось. Перенесла эти дни хорошо.

06.07.1997 г. 5-й день голодания

Похудела. Костюм, который был мал, сейчас болтается на мне. Ничего, бегать легче. Ежедневно делаю микроклизмы с утренней уриной (100–200 мл), растираюсь мочегоном, после того как обсохну, обливаюсь теплой водой без мыла.

В саду поспела клубника и свежие огурцы. Но не поешь!

Слабость, однако, делаю необходимое по дому. Готовлю еду, тем самым нарушая девятое правило голодания – не контактировать с пищей! (Муж приходит с работы голодный, усталый.) Прошло всего 3 месяца, а сил у меня прибавилось. Значит, иду в верном направлении – к выздоровлению. Хочу жить! Впереди столько интересного!

07.07.1997 г. 6-й день голодания

Целый день лежу. Слабость невероятная, сильно болит голова. Надо было идти в больницу на прием (по результатам поездки в областную больницу), но не смогла. Повысилось давление. Урина острая, делаю по 3 глоточка, больше не могу. Столько работы, а я лежу, встать не могу!

08.07.1997 г. 7-й день голодания

Озноб, одышка, изжога. Пью дистиллированную воду. Сохнет во рту. После клизмы со свежей уриной вышло много слизи. Слабость. Температура 36,9, мочи выделяется достаточно.

09.07.1997 г. 8-й день голодания

Состояние ужасное, интоксикация организма нарастает: «ломает» весь позвоночник, «тянет» ноги, болит голова. На груди и подбородке появились прыщи. Язык покрылся серо-желтым налетом, изжога, тошнота, отрыжка воздухом.

10.07.1997 г. 9-й день голодания

Состояние немного улучшилось. «Выползла» на грядки. Два часа полола. Голова кружится, один раз упала. Во рту сухо, изжога. Пью родниковую воду. Она мне кажется сладкой. Полошу рот содовым раствором с добавлением нескольких капель йода. Сделала большую клизму с уриной – 1,5 литра свежей (дочка своей накопила), вышло много слизи. Кто бы мог подумать, что урина когда-то будет в нашей семье предметом накопления?! Собираем всю: и мужа, и дочки. Упаривать можно любую, моча ребенка того же пола даже предпочтительнее, чем моча больного человека. Поцарапала руку – смазала настойкой йода, и йод тут же испарился, желтое пятно исчезло. Значит, в организме не хватает йода. Намазала йодом живот, пусть впитывается.

11.07.1997 г. 10-й день голодания

Наступил ацидотический криз. Состояние улучшилось настолько, что смогла постирать белье. Если, конечно, положить белье в машину и нажать на кнопки «пуск» и «стоп» можно назвать стиркой. Но выжимала, полоскала и развешивала моя 14-летняя дочь. Ну и что, я раньше и этого не могла. Потом собрали огурцы с грядок, землянику. Так хотелось съесть хоть одну ягоду, но я стерпела.

12.07.1997 г. 11-й день голодания

Сон (пятый)

К нам домой пришла незнакомая женщина, чтобы подстричь меня. Очень старая, просто дряхлая. Я таких старых людей еще не встречала. Процесса стрижки я не видела. Потом слышу голос, что надо, мол, ей заплатить. Сколько? Молчание... Я открыла кошелек, а у меня там всего две бумажки: тысячная и пятитысячная. Последние... Думаю – тысячи мало будет, а пять вроде как жалко... Подошла к ней – а она сидит в прихожей на пороге, такая дряхлая – и подала ей пять тысяч. Она шепчет еле слышно, почти шипит: «Три тысячи надо», а я махнула рукой и говорю: «Да ладно...» И она осталась этим очень довольна.

... Утром проснулась, вспомнила сон, и неожиданно меня осенило: это же Смерть была... И ушла...

13.07.1997 г. 12-й день голодания

Урина мутная, отходит много солей. Язык обложен бело-желтым налетом. Ездили с мужем в лес по чернику, набрали вдвоем 3 литра. Как я выдержала эти три часа, сама не знаю. Через силу на коленках ползала, устала – жуть. Муж говорит: «Удивляюсь я на тебя. Ничего не ешь, а еще работаешь». Очень хотелось есть. Обожаю чернику, но, конечно, не съела ни одной ягодки. Вечером – вспышка раздражения, хотя это чувство мне совершенно несвойственно. Сильно болело в правом и левом подреберьях. Ну, осталось немного, потерплю. Скоро можно будет выпить морковного сока. Вечером клизма с литром урины. Вышло много слизи.

14.07.1997 г. 13-й день голодания

С утра очистился язык, в кишечнике – бурление, в желудке – урчание. Организм дает сигналы, что пора прекращать голодание. Терпела весь день, а вечером вышла из голодания, съев апельсин.

15.07.1997 г. Выход из голодания. 1-й день

Морковный сок с интервалом в 2 часа по 100 мл. Апельсин. Вечером – овощи.

16.07.1997 г. Выход из голодания. 2-й день

Весь день ела морковь и свеклу, тушенные без жира.

17.07.1997 г. Выход из голодания. 3-й день

Морковный сок, овощи, хлеб из проросшего зерна.

Хлеб из проросшего зерна

Он не содержит крахмала и очень полезен, так как содержит много витамина Е. Готовить его достаточно просто. Я делаю так: замачиваю с вечера дочиста вымытую пшеницу в кастрюле. Заливаю холодной водой почти доверху. Пшеницы насыпаю половину или две трети кастрюли. Закрываю крышкой и оставляю на ночь. Утром разбухшую пшеницу промываю, воду сливаю, оставляя немного на дне. Закрываю крышкой и оставляю на 1–2 дня при комнатной температуре.

Когда появятся беленькие точки-проростки, прокрутить пшеницу на мясорубке, лучше 2 раза. Это трудоемкая работа, поэтому ее выполняет мой муж. Затем из этой массы формую чистыми руками лепешечки. Если суховато, добавляю немного водички. Пеку этот хлеб в духовке или жарю на сковороде. Очень вкусно! Даже кошка ест – урчит.

Почему нельзя есть дрожжевой хлеб

Некоторые народы ели только пресный хлеб и обычай этот закрепляли в виде религиозных догматов. Например, в «Библии», кн. «Исход», 12, 20: «Ничего квасного не ешьте; во всяком местопребывании вашем ешьте пресный хлеб». Употребляя дрожжевой хлеб, мы превращаем свой желудочно-кишечный тракт в поле боя между дрожжами, содержащимися в хлебе, и естественной микрофлорой. А так как хлеб – любимая еда многих и едим мы его с детства, микрофлора кишечника нарушается – возникают дисбактериозы. Таким образом, хлеб вызывает нарушение саморегуляции человеческого организма, что ведет к хроническим заболеваниям. Это происходит еще и потому, что хлеб выпекается при высокой температуре – около 300 градусов Цельсия, в результате чего происходят необратимые разрушения структуры воды, входящей в состав теста, и белков, что делает их плохоусвояемыми.

Многие ученые относятся к хлебу негативно. Так, один из наиболее известных гигиенистов в области питания Г. Шелтон пишет, что «самое большое несчастье человека – изобретение хлеба».

18.07.1997 г. Выход из голодания. 4-й день

Перехожу на обычное вегетарианское питание без хлеба, соли и сахара. Правда, с фесталом. Ослабела ужасно. Весь день спала. Вечером самочувствие улучшилось, был самостоятельный стул.

Примечание. Голодание прошло тяжело, активизировались болезни. Плохое состояние во время голодания доказало, что мой организм очень зашлакован. Молодец, что по возможности двигалась на свежем воздухе, не лежала. Из голодания вышла вовремя (очистился язык).

Ошибки: не делала глиняные катаплазии, рано (на 4-й день) перешла на обычное вегетарианское питание. Пищеварительная система еще не восстановила свою работу, поэтому и понадобился фестал – фермент, помогающий переваривать пищу. По правилам период выхода из голодания должен составлять половину срока голодания. Так что надо было переходить на вегетарианское питание на 6—7-й день.

20.07.1997 г. Итоги голоданий: намеченный план выполнила, провела 3 голодания два по неделе и одно двухнедельное. Но чувствую себя все равно плохо: усилились боли в правом подреберье. После приема онколога боли долго держатся, не проходят. Я даже возмутилась вчера на приеме: «Альбина Георгиевна, что вы так сильно давите, с каждым разом все больнее и больнее?!»

Она промолчала, многозначительно посмотрев на меня. Повезло мне с лечащим врачом, лишнего не говорит, умеет успокоить. Но сейчас она явно озабочена: «Почему тебе не сделали УЗИ в онкодиспансере? Надо срочно делать. Так, 25-го выходит из отпуска Ирина Игоревна, приходи утром натошак. Я договорюсь».

Мой врач категорически против голоданий, но я ее не слушаю. В области мне не назначили никакого лечения, сказали, что все хорошо, раз желчный пузырь удален, то болеть нечему. Велели приезжать, если будут метастазы. А я не хочу метастазов – поэтому голодаю – создаю раковым клеткам невыносимые жизненные условия. Кроме того, с сегодняшнего дня начинаю пить болиголов, он уже готов к употреблению.

21.07.1997 г. Болиглов, 1 капля в 0,5 стакана воды утром натошак. Запила молоком. С Богом!

Метастаз

Дело умных – предвидеть беду, пока она не пришла, дело храбрых – управляться с бедой, когда она пришла.

Питтак

22.07.1997 г.

Сон (шестой)

Я в кабине трактора. Рядом тракторист, кто – не знаю. Дорога – сплошная грязь, но рытвин, ухабов не видно. Доехали. Выбираюсь из кабины и оглядываюсь назад. Дорога вся в огромных ямах-колеях, по такой дороге проехать невозможно! Как же мы проехали?! Стоило оступиться буквально на сантиметр, и мы бы погибли. Колеи настолько глубоки, что трактор неминуемо бы перевернулся. Почему я не заметила, что дорога так опасна? А если бы заметила, поехала бы? Дорога оказалась очень опасной, намного опаснее, чем мне казалось.

...Долго думала, к чему этот сон, но так и не поняла. Ладно, проживем – увидим.

25.07.1997 г. Ходила на УЗИ – ультразвуковое исследование желудочно-кишечного тракта. Наконец-то вышла из отпуска наш рентгенолог И. И. Дятлова. Та, что подтвердила мой диагноз. Чудесная женщина! Молодая, умная, доброжелательная, равнодушная к больным. Ирина Игоревна «крутила» меня больше часа, невзирая на то, что в коридоре томила очередь. Было очень больно в области печени, но я терпела. Потом сказала мне, что не все поняла, велела мне попить фестал и валериану и прийти через 3 дня на повторное обследование.

28.07.1997 г. Снова УЗИ – и снова совет: попить фестал и валериану и прийти через 3 дня. Чувствую, что врач волнуется, но не пойму почему. Может, с аппаратом, которым проводят исследование, не все в порядке, вот она и нервничает, что зря гоняет больную? Ведь походы в больницу, да еще так часто, для меня немалая нагрузка. Хорошо, что муж утром отвозит, а в обед забирает, пешком-то я бы и не смогла. И потом после этих осмотров я очень плохо себя чувствую: очень болит в боку справа, и слабость сильная. Лежу и лежу.

30.07.1997 г. Вот и сон стал понятен. Снова была в больнице, где меня «крутили» больше часа уже 2 врача. Спросили о наследственности. Рассказала, что мой дед по отцовской линии умер от рака легких в 67 лет, а мой отец – в 41 год, и тоже от рака легких. Мой отец работал на комбинате «Маяк» во время ликвидации аварии в 1957 году. Недолго. И умер после этого через 13 лет. Был очень здоровым и веселым человеком, никогда не болел, а тут – пневмония. Впервые в жизни лег в больницу да так из нее и не вышел. После моего рассказа Ирина Игоревна сказала мне, глядя прямо в глаза:

– Вы сильная женщина, поэтому скажу вам правду. Я «гоняла» вас столько раз, потому что сомневалась, а сейчас точно знаю: у вас метастаз в печени, в левой доле.

Я остолбенела. Так вот почему так больно пальпировать!

– Но я думаю, что метастаз старый, края у него оплывшие.

– Как старый?!

– Но вам же делали операцию по УЗИ месячной давности, тогда метастаз уже был, но о нем не знали. Вот его и оставили.

– Значит, я правильно делала, что голодала?

– Конечно, правильно. И он уже начал рассасываться. Продолжайте в том же духе, я верю, у вас получится. Только надо съездить еще раз на консультацию в диспансер.

Метастаз меня «убил». Столько мучений я пережила с этими голодовками. Это так тяжело – голодать! Время как будто останавливается, течет медленно-медленно, и неделя кажется вечностью!

Я больше не смогу одна бороться, я устала... У меня нет сил... Никому из домашних не показываю своего горького отчаяния. Вечером, когда муж и дочка уснули, иду в ванную и реву так, как никогда в жизни не ревела. Ночь, тишина, никто не видит и не слышит, и я. ОДНА. Со своим горем. Кто мне поможет?! Надо думать, надо действовать.

...Я почему-то выпустила слова врача о том, что края метастаза оплавилась, что он начинает рассасываться. Я не поверила ей. Подумала, что она просто меня успокаивает. И решила искать поддержку у людей, имеющих опыт исцеления от рака, у тех, кто помогает обреченным. Мне дали телефон такого человека.

Консультация целительницы

31.07.1997 г. Ездили с мужем к целительнице («врачу-онкологу») в город Тюмень. Она посмотрела мои медицинские документы, меня и сказала, что возьмется меня лечить, если я откажусь от химиотерапии. Велела приехать к ней после консультации в онкодиспансере. А пока – заготовить травы: цветки картофеля, календулы, тысячелистник, полынь, подорожник, клевер красный. Сказала, что нельзя ничего делать внаклон, греться, носить тяжелое и делать массаж. Также сказала, что при раке печени голодать нельзя, а надо есть 5–6 раз в день маленькими порциями. Еще предупредила, что в больнице скажут, что у меня четвертая стадия рака, но чтобы я им не верила, так как у меня третья стадия. Четвертая стадия неизлечима, а третья – излечима.

Я в ужасе. У меня – третья стадия рака?! Одна я не смогу ее преодолеть, полагаюсь на Л. Она спасет меня!

Съездили в деревню к свекрови, на чистом огороде вдали от дорог насобирали цветков картофеля. Шепчу молитву. Господи, помоги! Я потеряла веру в себя, в свои силы. Я сомневаюсь: справлюсь ли с болезнью?!

По дороге в Тюмень выучила молитву. Я вдруг остро осознала, что без молитвы не выживу.

Молитва господня

Отче наш, Иже еси на Небесех! Да святится имя Твое, да придет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого. Аминь.

Теперь эти слова всегда со мной. Я повторяю их, и мне становится легче. Отче наш! Ты со мной, я не одна, Ты поможешь мне, я знаю, поможешь! Выведешь меня на правильный путь. Ты и раньше вел меня, но я не знала, что ты руками и устами других людей даешь мне нужные книги и ценные советы. Например, такие, что надо голодать.

Позднее я узнала толкование этой молитвы Ириной Александровной Васильевой, доктором наук Российской академии естественных наук, автором эффективного метода восстановления и поддержания здоровья.

ОТЧЕ НАШ...

Иисус много раз называл себя Сыном Человеческим, вместе с тем называет Бога своим отцом, подчеркивая, что Отец и Сын – одно.

«Иисус же сказал: верующий в Меня не в Меня верует, но в Пославшего Меня... Я говорил не от Себя, но пославший Меня Отец дал мне заповедь, что сказать и что говорить» (Ин. 12: 44, 49).

Иисус говорил вначале «покайся», потом: поверуй, «встань и ходи!». Веруйте – и Бог вам даст. Хоть сколь-нибудь веруйте. Говорите «верую!» – Бог вам даст.

Он заповедал нам молитву – «Отче наш». В молитве Он учит нас говорить «Отче наш», Отец наш небесный, утверждая, что и мы – дети Божьи. Давайте перечтем эту молитву вместе.

...ДА СВЯТИТСЯ ИМЯ ТВОЕ, ДА ПРИИДЕТ ЦАРСТВИЕ ТВОЕ, ДА БУДЕТ ВОЛЯ ТВОЯ...

Это значит, что наша страсть, наша истовая вера в Тебя, Отец наш, укрепляет волю Твою, усиливает имя Твое как на Небе, так и на Земле. Мы дети Твои, и Ты проявляешься в нас.

...ХЛЕБ НАШ НАСУЩНЫЙ ДАЖДЬ НАМ ДНЕСЬ...

Я понимаю «хлеб» как способность видеть, слышать, веровать и верить. И целить. Мы нагими приходим в этот мир, нагими мы уходим из него. Главное наше страдание не в том, что у нас мало власти, богатства, комфорта. Я молюсь и прошу: дай мне веровать и верить! Дай нам опору и силы, избави от страха и уныния!..

...ОСТАВИ НАМ ДОЛГИ НАШИ, ЯКОЖЕ И МЫ ОСТАВЛЯЕМ ДОЛЖНИКОМ НАШИМ...

Я верю в то, что мы найдем верный путь. Но если ошибемся, мы покаемся – Ты простишь нас. Я прощаю всех, кто вольно или невольно причинил мне зло, и благодарю за то, что они побудили мою душу к добру, вере, развитию.

...НЕ ВВЕДИ НАС ВО ИСКУШЕНИЕ, НО ИЗБАВИ НАС ОТ ЛУКАВОГО...

Я прошу: поверь нам, не испытывай нас соблазнами. Защити нас от всякого зла, помоги соблности Твои заповеди, спаси и сохрани нас!

Если у вас рак – молитесь! Благодарите Бога за любую ситуацию, когда близкие люди доставляли вам неприятности. Молитесь за то, что земное счастье поставили выше любви к Богу и не принимали очищения, которое шло через душевную боль. Истинная жизнь не может стоять на материальных благах, деньгах, положении в обществе.

Точкой опоры не должен становиться любимый человек, отношения или благополучная семья. Нельзя краеугольным камнем делать свои способности и ум. Все это будет разрушено и отнято у нас. Чем сильнее мы держимся за это, тем быстрее оно разрушится. Точкой опоры может быть только Бог. Если вы это почувствуете и будете молиться, чтобы Господь послал вам и вашим близким умиление сердца и исправление всей жизни, то будете здоровы.

Дозированная опасность лечит. Если человек испытывает только неблагоприятные воздействия – он умирает. Только благоприятные – тоже умирает, но не сразу, медленно. Но если воздействия идут по синусоиде – это жизнь и развитие.

Наши духовные структуры можно развивать по тому же принципу. Ограничивая в чем-то земное тело, вы организуете свои духовные структуры. Близость смерти дает мощную вспышку полевой активности. Получается, что периодические недомогания, боли отрывают нас от земного и блокируют нашу агрессию и более тяжелые болезни.

Значит, если человек не предпринимает постоянных усилий в устремлении души к Богу для ее очищения, нормой его существования является тело, которое болит и недомогает.

Периодические физические перегрузки, стрессы, экстремальные ситуации необходимы телу и являются средством, помогающим развитию души.

В этом, например, кроется механизм уринотерапии. Если душа человека заземляется, у него повышается агрессия, которая разворачивается против самого человека. Ограничивая плоть, мы отрешаемся от земного, тем самым освобождая себя для духовного. Тело освящается животворящим духом. И так человек приходит к целостности и исцелению.

Консультация химиотерапевта

01.08.1997 г. Побывала в областном онкодиспансере на консультации у химиотерапевта. Здесь меня приняли приветливо, сразу же сделали УЗИ.

Результат ультразвукового исследования брюшной полости от 01.08.1997 г.:

«Поджелудочная железа нормальных размеров, эхогенность паренхимы повышена, структура неоднородная. Печень не увеличена. Желчный пузырь отсутствует. В проекции

ложа желчного пузыря лоцируются гиперэхогенные образования неправильной формы, неоднородной структуры диаметром 39 на 47 миллиметров – вероятно, продольный рост бластомы желчного пузыря.

В левой доле печени лоцируется гиперэхогенное образование с нечетким гипоехогенным контуром диаметром 38 на 22 миллиметра – метастаз.

Селезенка, почки – без особенностей. Расширен холедох и общий желчный проток до 9 миллиметров. Рекомендуются компьютерная томография».

Но на лечение – химиотерапию – меня не взяли, так как очень мало в крови лейкоцитов, всего 2800, а надо не меньше 4000. Чем больше лейкоцитов, тем лучше. Что же делать?

– Есть грецкие орехи, гранаты, лесные ягоды, натуральные соки, котлеты из непрожаренной печени. Поднимете лейкоциты – приезжайте, – приветливо сказала врач – стройная, молодая и доброжелательная.

– А сейчас что делать, чем лечиться? – спросила я.

– Наш онкодиспансер хорошо лечит заболевания женской половой сферы, а печень мы не лечим, – объяснили мне.

– А мне-то что делать?

– Вот поднимайте лейкоциты и приезжайте к нам, на химиотерапию. Сейчас мы не можем вас взять.

– ???

– Вы просто не выдержите. При химиотерапии резко снижается уровень лейкоцитов, так как это молодые клетки. Это побочное действие лечения. А у вас лейкоцитов так мало, что дальше падать им некуда, будет угроза для жизни. Сейчас мы вас взять не можем.

Поняла. Медсестра, женщина средних лет, записала в журнале мои паспортные данные, возраст, сочувственно заметила:

– Такая молодая...

Это была первая жалость ко мне со стороны медработников этой больницы, и я поняла: дела хуже некуда. Целительница из Тюмени велела мне отказаться от химиотерапии. Не знаю, как бы я поступила в том случае, если бы мне ее назначили. Наверное, не смогла бы не выполнить указания врачей. Уж очень я «законопослушная». А сейчас мне дана «зеленая улица». Иди куда хочешь! Конечно, я попробовала выполнять то, что назначил мне врач-химиотерапевт, но котлеты из непрожаренной печени у меня «развалились», а соки и фрукты лейкоциты не подняли, я ведь длительное время питаюсь в основном ими. Оставалось одно – лечение у целительницы.

Лечение у целительницы

05.08.1997 г. И вот я еду в Тюмень к целительнице, которая еще и врач. Уж она-то мне поможет. Все получилось как нельзя лучше. Л. не велела мне делать химиотерапию, я и не делаю. Еду к ней с чистой совестью, в полное распоряжение.

Но «врач-онколог» меня, мягко говоря, удивила. Долго искала бланк с показателями клеточных элементов в крови. Покажите мне врача, который не умеет «читать» анализы?! Я лично таких не встречала. Любой фельдшер умеет это делать. А тут – сначала долго искала бланк с результатом анализа, потом долго рассматривала, где какой, сверяя с бумажкой. Совершенно не владеет медицинской терминологией. Говорит: «общий развернутый анализ крови». Анализ крови бывает или общий, где определяется гемоглобин, лейкоциты и скорость оседания эритроцитов, или развернутый, где исследуется и красная, и белая кровь. Спросила, собрала ли я травы для лечения, и напомнила, что их нужно обязательно вымыть.

– Зачем? – удивилась я.

– Иной раз на них бывает много грязи, пыли. Особенно если их собираешь в городе, после дождя, – как неразумному ребенку пояснили мне.

Я промолчала, хватило ума не вступать в полемику. Уж я-то хорошо знаю правила сбора трав, вела с ребятами кружок «Здоровье». Даже мои восьмиклассники уяснили на всю жизнь, что лекарственные растения в городе собирать нельзя, так как они ядовиты – содержат много вредных веществ. Известно, что самым большим загрязнителем воздуха является автомобиль, его выхлопные газы... А в городе, тем более большем, и дышать-то вредно: и человеку, и растениям. Поэтому все растения, выросшие в городе, содержат вредные вещества. И использовать эти растения для лечения больных – просто преступление.

Затем был сеанс лечения. Сначала я лежала на кушетке на животе, потом сидела на стуле, и «врач» делала за моей спиной какие-то пассы. Я чувствовала сильное тепло. По дороге домой мое состояние резко ухудшилось, настолько, что я лежала на заднем сиденье – сил не было. Сильно болела голова, чесалось все тело. Оно чесалось 2 дня, я даже подумала, не «подцепила» ли чесотку, но где? Простынь я подстилала свою.

07.07.1997 г. Была в больнице, встретила рентгенолога, Ирину Игоревну. Она сама «выловила» меня в коридоре и поинтересовалась, как мои дела. Я рассказала события последних дней.

– Вы верите в нее? Интуитивно? – спросила она.

– Нет, – твердо ответила я и вспомнила, как «врач» показывала мне альбом с фотографиями пациентов (она лечила и дистанционно, по фотографиям) и рассказывала о каждом: что у кого было, сколько он прожил. Удивило прошедшее время: этот прожил 3 месяца, этот – 6. Когда же я спросила, где фотографии тех, кто выжил, она промолчала.

И тогда И. И. рассказала мне, что один мужчина из Пышмы лечился в Тюмени, и эта дама его «запустила», его опухоль увеличилась с 2 до 12 сантиметров.

Все, больше я к ней не поеду. Ее лечение являет полную противоположность тому, что я делала до сих пор. Я вспомнила о лекарственных травах. И о Витуриде. Надо ехать в Карелию, тем более что препарат одобрила и Ирина Игоревна.

Растения против рака

Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами.

Гиппократ

В нашей области более двухсот видов дикорастущих растений. Лекарство, приготовленное из растений, малотоксично, но действует только тогда, когда растения собраны правильно.

Правила сбора лекарственных растений

Собирайте только те растения, которые знаете «в лицо».

Собирайте растения в сухую погоду на заре или после росы до 11 часов. Вечером с 18 до 24 часов.

Сроки сбора:

трава – в период цветения;

цветки – в начале цветения;

листья – в период роста;

почки – в период набухания;

кора – в период сокодвижения;

плоды – в период созревания;

корни – весной (до того как наземные части тронутся в рост), осенью (когда наземная часть засохнет).

Собирайте понемногу, укладывайте в корзинку рыхло, сушите как можно быстрее и не на солнце.

Лекарственные растения нужно собирать за городом, в чистой местности, на расстоянии не менее 100 метров от проселочных дорог.

Лучше, если траву соберет здоровый, чистый душой ребенок.

Эти «Правила» мы разработали с ребятами, когда я вела кружок «Здоровье» на станции юных натуралистов. Основой послужила лекция старшего научного сотрудника Свердловского медицинского института, всю жизнь занимавшегося изучением лекарственных растений, Нины Максимовны Соколовой, лекцию которой я прослушала в областном Дворце молодежи. Она говорила нам: «Я даю вам бесценные знания, несите их в народ! Пусть люди знают, как правильно применять лекарственные растения!»

Вот мы и сделали листовки о правилах приема лекарственных растений. Мои ребята знали, что больше всего полезных веществ растение содержит в полночь. Днем же, особенно с 12 до 15 часов, лекарственного начала в траве нет, оно уходит в это время суток в корни растения.

Противораковые травы

Их я нашла в книге В. Я. Федорова «Лекарственные растения Среднего Урала». Великолепная книжка!

Болиголов, борщевик, вероника, волчье лыко, вороний глаз, вьюнок полевой, горец перечный, горец птичий, гулявник, донник, дягиль, желтушник, живокость, заячья капуста, земляника, зверобой, золотой корень, календула, калина, калужница, картофель, касатик, кислица, клевер, клюква, копытень, крапива, лебеда, лютик, мак, марьин корень, мордовник, морковь, незабудка, облепиха, одуванчик, ольха, осина, очанка, переступень белый, подмаренник цепкий, подмаренник настоящий, подорожник большой, полынь горькая, полынь обыкновенная, пырей, росянка, ряска, рябина, сабельник, свекла, сельдерей, толокнянка, таволга, тополь, хмель, хрен, черника, чернокорень, чеснок, чистотел, щавель конский, элеутерококк.

Травы от рака печени

Бедренец, земляника, зверобой, календула, калган, калина, кислица, клевер, крапива, мак, марьин корень.

Лопух используется в народной медицине.

При раке желудка корни майского лопуха трут на терке и едят свежими.

Кроме того, пьют отвар соцветий лопуха. Заваривают их как чай – 8—10 цветков на стакан. Для хранения сок лопуха (из всего растения) заливают спиртом: обычно на две части сока требуется одна часть спирта. Но и при меньшем количестве спирта сок в холодильнике хорошо хранится.

Вот два народных рецепта против рака, которые рекомендует большой знаток трав Рим Ахмедов.

Аир, корневище, – 10 г, лопух паутинистый: соцветия – 25 г, корни – 35 г, бодяк полевой, соцветия, – 50 г, тополь черный, почки, – 5 г.

Все составные части хорошо смешать (предварительно измельчив) и залить литром кипящей воды. После охлаждения настой готов. Пьют его при раке желудка по стакану 3–4 раза в день.

При раке внутренних органов свежий натертый корень кипятят с достаточным количеством сливочного масла (натурального), добавляют сырой куриный желток (от деревенской курицы) и едят столовыми ложками. Точно такой же смесью смазывают кожу, пораженную раком.

Известны случаи излечения лопухом рака поджелудочной железы.

Чаще из корней готовят отвар или настой. Горячий отвар (от 1 чайной до 1 столовой ложки сухих корней на стакан воды) пьют по 1/3 стакана 3 раза в день. Настой готовят так: сухие корни (от 1 чайной до 1 столовой ложки) залить двумя стаканами кипятка и томить на пару 10–20 минут. Потом укрыть и оставить до утра. Выпить все это в 3–4 приема, хорошо подогрев. Лучше на голодный желудок.

Листья лопуха надо собирать с июня по сентябрь, корни – осенью первого года жизни растения, а лучше – весной (апрель – май) второго года.

Свекла активизирует клеточное дыхание, что ведет к обратному развитию раковых клеток. Этой способностью обладает красящее вещество свеклы, которое увеличивает дыхательную способность клетки на 1000–1250 %. В свекольном соке имеются витамины комплекса В, калий, магний, кальций, сицилий, железо, марганец, медь, а также сапонин, бетанин, глютамин, аспараган, пуриновые тела, коневеин и минеральные соединения – фосфор, известь, фтор.

В красной свекле, а также в чернике, черной смородине, ягодах бузины, красном вине и зверобое имеется идеальная комбинация природных лечебных средств для борьбы с нарушением клеточных функций. Их действующие вещества служат наилучшим заместительным механизмом для внутриклеточного дыхания.

Большинство больных раком нуждаются в ежедневном приеме 1 кг свеклы. Стебли и листья свеклы также обладают противоопухолевым действием. Лучше принимать свеклу в виде свежевыжатого сока, пить его медленными глотками перед едой, разделив на несколько приемов. Больным с чувствительным желудком сырой сок можно смешивать с овсяными хлопьями. А лучше всего пить свекольный сок пополам с яблочным. Это даже вкусно.

Морковь лучше принимать в виде сока, который содержит большое количество витаминов А, В, С, D, Е и К, а также кальций, магний, железо, фосфор, серу и кремний. Он быстро усваивается и предохраняет нервную систему от переутомления. Морковный сок великолепно очищает печень, иногда растворяя столько шлаков, что прямая кишка и мочевые каналы не в состоянии их быстро вывести из организма, и они проходят в лимфу для вывода через поры кожи, которая окрашивается в оранжевый или желтый цвет. Это указывает на очищение печени. Морковный сок незаменим при лечении рака, так как клетки-фагоциты уничтожают раковые клетки во много раз эффективнее, если организм ежедневно получает достаточное количество морковного сока. Наибольший эффект же приносит смесь соков моркови и шпината, особенно способствующая регенерации клеток.

Капуста брокколи низкокалорийна, содержит много витаминов, минеральных веществ и фолиевую кислоту. Она обладает способностью повышать уровень ферментов, предотвращающих развитие опухолей. Надо только ограничить время тепловой обработки капусты.

Связь раковых заболеваний с неправильным питанием существует.

«Учеными уже установлено, что у людей, питающихся исключительно свежей растительной пищей с добавлением большого количества и разнообразия свежих соков овощей и фруктов, раковые заболевания вообще не развиваются. Многочисленные наблюдения показали, что раковые больные, переключившиеся на режим питания свежей растительной пищей, при употреблении морковного сока чувствовали себя значительно лучше и жили долго».

Я долго не могла понять, какая разница, пью я морковный сок или ем морковку, пока не прочитала у Уокера, что «питание соком – самое экономное для ослабленного организма, ведь на его переработку не затрачивается энергия». Кроме того, в свежих сырых соках содержатся энзимы – элементы, являющиеся основой жизни. Там, где жизнь, там и энзимы. При температуре 54 градуса энзимы уничтожаются, но сохраняются при замораживании без потерь. Вот почему пища должна быть «живой».

Мы живем в атомном веке, и употребление вареной пищи ослабляет нас, создавая физический и умственный конфликт. Можно хорошо есть четыре или даже пять раз в

день, и все же организм будет голодать вследствие отсутствия необходимых в пище энзимов и нарушения их равновесия.

Новая шуба

Умирать собирайся, а рожь сей.

16.08.1997 г. Сегодня с нашей работы шла машина в Екатеринбург, на рынок. Воспитатели закупили одежду для детей. Там и выбор большой, и цены гораздо ниже, чем в нашем поселке. Я тоже поехала с младшей дочкой, хотела купить себе сапоги, а купила шубу. Первую в жизни шубу из натурального меха. Уговорила продавщица, просто «наехала» на меня. Атаковала, как крепость, и я сдалась. Подсознательно я давно хотела шубу, иначе бы не уступила. Рынок большой, мы с Наташей ходили отдельно от всех, и никто моей покупки не видел. Я спрятала ее в большую сумку и никому не показала. Боюсь, меня не поймут. (Зачем умирающему шуба?!) Столько жалости я читаю в чужих глазах.

Поездка за Витуридом

Часто для того, чтобы жить, надо больше мужества, чем чтоб умереть.

В. Альфери

23.08.1997 г. С 10 по 16 августа ездила в Карелию за Витуридом. 12 августа, рано утром, была в городе Петрозаводске, столице Карелии. Здесь, защищая границу, служил в армии мой муж, «рожденья сорок пятого», здесь воевал мой свекор Николай Евдокимович Спиридонов, защищая Карелию от фашистских захватчиков. Здесь в госпитале он лежал раненный в руку. Видимо, за их заслуги Бог посылает мне спасение именно из Карелии.

Несомненно, Бог вел меня. Лето, а для меня нашлись билеты на поезд, причем с нижним местом... ООО «Витурид» нашла легко, в двух остановках от вокзала. Врач, Валентина Ивановна Боронцова, встретила меня приветливо. Просмотрела мои бумаги, осмотрела меня и назначила лечение. Сказала, что теперь я их пациент, а связь будем поддерживать письмами и телефонными звонками, если понадобится срочная консультация.

Через 2 месяца, после первого курса лечения, я должна выслать анкету о состоянии здоровья с результатами анализов. После ее проверки мне вышлют письмо с новыми назначениями. Если в ходе лечения возникнут какие-то вопросы, звонить по телефону. Ни в коем случае не принимать антибиотики – они резко «сажают» иммунитет.

Я оплатила счет за 3 курса лечения (на полгода) и пошла получать лекарство. Увидела три большущие коробки, да мне и одну не унести! Витурид оказался в семисотграммовых стеклянных бутылках и в каждой коробке по три бутылки с Витуридом и по две с эмульсией скипидара (для скипидарных ванн). Да еще там было множество бутылочек с бефунгином и настойкой чаги и много коробок с лекарственными травами: календулой и чистотелом. Я растерялась. С одной стороны, хорошо, что за свои деньги ты получаешь много качественного товара (что товар качественный, видно сразу.) С другой стороны, как это унести, довести до дома в целостности и сохранности? Каждая коробка весит килограммов семь, а в трех все 20 наберется. Мне же больше трех поднимать нельзя.

Но меня довезли до вокзала, нашелся и попутчик – Валентин Алексеевич... Он ехал до Петербурга, вез Витурид больной жене. Он и носил мои коробки. Помню, как он удивился, увидев, что я боюсь переходить по узенькому самодельному мостику через широкую и глубокую канаву:

– Удивительно, право, у вас такая страшная болезнь, а вы боитесь... такого пустяка – перейти через мостик.

Но мостик мне в тот момент казался страшнее рака. Тем более что рак-то невидим. Он наступает, атакует, а ты не видишь, не знаешь. Вот в чем его коварство.

Через полмесяца я позвонила Валентину Алексеевичу, спросила, как чувствует себя его жена, и была опечалена страшной вестью: она умерла. Он опоздал. Больше я никогда не звонила. Наверное, он думает, что я тоже умерла. Но я благодарна ему и навсегда сохранила в памяти его имя, такое же, кстати, как у моего мужа, – Валентин.

Съездила в Карелию, а Карелии-то и не видела. Да и не до экскурсий было, вернуться бы живой.

О витуриде

АО «Фирма „Витурид“» – головная организация группы предприятий, основным направлением деятельности которых является внедрение научных разработок главного специалиста Тамары Васильевны Воробьевой – автора оригинального препарата Витурид и методов лечения больных с различными заболеваниями. Т. В. Воробьева имеет 7 патентов Российской Федерации и решение о выдаче международного патента.

Фирма работает самостоятельно без государственной поддержки и стремится к технологической независимости.

АО «Фирма „Витурид“» принята ассоциированным членом в Международную академию информации (МАИ), зарегистрированную в ЮНЕСКО.

В Карелии медицинская фирма «Витурид» начала свою деятельность в августе 1992 года, что стало возможно благодаря поддержке и содействию председателя Правительства республики Карелия В. Н. Степанова, воплощающего в жизнь социально-экономическую программу: здоровье сограждан, развитие науки, внедрение прогрессивных технологий.

В настоящее время основными направлениями деятельности фирмы является лечебная и научная работа. В медицинском центре «Витурид» проводится амбулаторное лечение преимущественно онкологических больных с тяжелыми формами заболевания. При применении Витурида достигается улучшение общего состояния, снижение болей, повышение активности, продление сроков жизни больных, излечение.

В фирме работают 23 врача различного профиля, которые проходят специализацию по разработанной программе на курсах повышения квалификации в Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова и в Санкт-Петербургском государственном медицинском университете им. академика И. П. Павлова. В деятельности центра важное значение имеет компьютерная обработка статистических данных, анализ результатов лечения, что позволяет изучать различные аспекты действия препарата, его эффективность при лечении больных с разными стадиями злокачественных новообразований.

В. Е. Воробьев – главный врач медицинского центра «Витурид»

С 16 августа я стала лечиться Витуридом. Мне дали инструкцию в виде книжечки из 23 страниц, где расписан процесс лечения.

Один курс лечения длится 2 месяца. В течение первого месяца осуществляется лечение Витуридом в комплексе с оздоровительными процедурами по очистке организма от шлаков. Во второй месяц лечение проводится с применением фитотерапии, лечебных ванн и промываний, рационального питания, гимнастических упражнений и других природных способов лечения.

Я должна была соблюдать диету с исключением белков животного происхождения (мяса, рыбы), сахара в чистом виде. 70 процентов дневного рациона питания должны составлять фрукты и овощи. В рацион необходимо включать бобовые: фасоль, сою и другие, а также кукурузу. Овощи можно использовать в сыром, вареном, пареном,

тушеном и печеном виде, в виде пюре и вегетарианских супов, приготовленных при минимальной термической обработке.

Можно есть крупы: гречневую, перловую, пшеничную, пшеничную, рисовую, ячневую, овсяную. Можно употреблять пироги и вареники с овощно-фруктовой начинкой или творогом без сахара. Полезно употребление «сырых» каш: 200 г овса (зерна или хлопьев) залить 0,5 литрами крутого кипятка. Держать в тепле ночь. Утром есть с орехами, изюмом или курагой. Проросшие злаки (ячмень, овес) употреблять в сыром виде. Целесообразно употребление ячменной воды: 100 г ячменя на 0,5 литра воды кипятить на водяной бане 1,5 часа или заварить в термосе на ночь. Пить процеженную ячменную воду в течение дня.

Молочные кисломолочные продукты, творог без сахара, 35 г твердого сыра ежедневно.

Жиры: растительные масла.

Хлеб: лучше употреблять сорта грубого помола; торты и пирожные – исключить.

Соки: в течение дня выпивать полстакана морковного сока с полстакана кефира или сливок. За час до сна ежедневно в течение всего курса лечения пить по 80—100 мл сока сырой красной свеклы с одной столовой ложкой сока лимона. Свекольный сок перед употреблением отстаивать 2 часа. Другие соки можно употреблять без ограничений. Соки пить мелкими глотками. Для питья в течение дня применять настои листьев малины, смородины, брусники или плодов шиповника.

Пищу тщательно пережевывать! Не переедать!

Прием Витурида назначается индивидуально, в зависимости от заболевания и веса больного. Мне назначили прием внутрь три раза в день за 30 минут до еды, примочки на область пупка и крестца, микроклизмы. (На вкус Витурид очень даже приятный.) А также травы: календулу, ромашку, мяту, зверобой (по схеме). Боярышник (настойка) – по 20 капель 3 раза в день.

Уксусные процедуры проводить обязательно утром и вечером. **УТРОМ:** смешать 50 мл 9 % столового уксуса с тремя литрами теплой воды, облить тело, не обтираясь, надеть халат (пижаму). **ВЕЧЕРОМ:** смешать один стакан (200 мл) 9 % столового уксуса и три стакана теплой кипяченой воды, протереть тело влажной мягкой льняной тканью. Выполнять ежедневно.

Во время лечения Витуридом возможно обострение заболевания, что не должно становиться причиной прекращения приема препарата.

На второй месяц лечения диета расширяется добавлением 70—100 г отварной рыбы и 2 яичных желтков в неделю.

Обязательно ежедневно применять соки: морковный (с кефиром или сливками) – 0,5 литра и более. Свекольный – 0,1 литра и более.

Свежеприготовленные соки и их смеси пить мелкими глотками в течение дня. Для питья использовать чай из плодов красной рябины, настой из плодов шиповника, «Витаминный чай». Утром натошак рассасывать по одному кристаллику морской соли. Кроме того, мне назначили БЕФУНГИН, ЧИСТОТЕЛ и сбор трав из рябины, шиповника, боярышника – 1 столовая ложка сбора на 1 стакан кипятка, настоять, выпить в течение дня. И снова – **уксусные процедуры.**

Август 1997 г. Лечусь Витуридом. Соблюдаю все рекомендации безукоризненно, даже ужесточила их: не ем дрожжевого хлеба. Состояние ухудшилось: вновь появилась отрыжка тухлым яйцом, усилилась слабость. Но я все равно понемножку что-то делаю, стараюсь больше бывать на свежем воздухе. Собираю вишню в саду, делаю компоты, варю варенье.

Обожаю собирать вишню! Поднимешь глаза вверх: сочные вишневые ягоды, ярко-зеленые листья на голубом фоне неба! Красота! Стоять у плиты мне нельзя, да я и не

стою. Поставлю варить и отойду, полежу. Когда «зашипит» – встану, посмотрю. Выглядеть стала гораздо хуже: похудела, осунулась – постарела. Но меня никто и не видит. Никуда не хожу, только реденько – в больницу. И это – большая нагрузка для меня.

01.09.1997 г.

Сон (седьмой)

Грязная ровная дорога. Я бегу по ней так быстро, как только могу. Кругом валяются трупы, много трупов. Я бегу, а за мной гонится преступник, который убил этих людей. В руках у меня вилы – орудие защиты. Преступник гораздо сильнее и выносливее, чем я. Вот он за моей спиной, слышу его шумное дыхание и, не глядя, тычу эти вилы в него. Кажется, попала в шею...

Вдали едет трактор. Я кричу, зову на помощь и просыпаюсь.

Долго думаю, о чем вещает сон. Да, убийца – это рак, и я убегаю от него. Вилы – это мое оружие от рака, это Витурид. Он поможет мне.

06.07.1997 г. У меня появился хороший аппетит. Ездили в деревню. Мое семейство копало картошку, а я собирала лекарственные травы на огороде. Экологически чистое местечко.

08.09.1997 г. Ездили в лес по грибы. Их много: грузди, волнушки, красноголовики. Хорошо в лесу! Находилась от души. Наклоняться нельзя, так я приседала на корточки. Обожаю собирать грузди!

09.09.1997 г. Я – инвалид второй группы! Это так унижительно. Но что поделаешь, смирилась... работать не могу. Получила пенсионную книжку. Председатель ВТЭК сказал мне: «Мы даем вам возможность подлечиться», а в глазах жалость, наверное, думает, что больше не увидит меня.

Я иногда прямо мысли людей «читаю». Надо выздоравливать.

22.09.1997 г. Ездили на день рождения к свекрови. Раз мне нельзя есть то, что едят все, в частности дрожжевое тесто, Мария Максимовна испекла специально для меня творожные шаньги на пресном сдобном тесте. Я съела 2 штуки. Первую – чтобы не огорчать добрую женщину, вторую – для удовольствия. Они оказались очень вкусными, сладкими и жирными. Ни жирное, ни сладкое мне нельзя. Я грубо нарушила диету.

23.09.1997 г.

Сон (восьмой)

Высоченный ангар, внутри – качели. Я качаюсь на них: вверх-вниз, вверх-вниз. Так высоко, что захватывает дух. Здорово! И, словно ожог, мысль: а если качели оборвутся?! Я разобьюсь.

...Проснувшись, долго соображала, к чему это. Наконец поняла: нарушение диеты может мне дорого стоить... Весь день самочувствие отвратительное: отеки, слабость.

О Шаталовой

Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.

Д. Леббок

К сожалению, с Галиной Сергеевной Шаталовой мне встретиться не довелось. Я узнала о ней из книги «Целебное питание», в которой она пишет, что по прогнозам медиков следующий век может стать «веком рака», то есть в XXI веке каждый будет умирать от этой болезни. Но это можно предотвратить, если изменить подход к профилактике рака.

Шаталова, врач по профессии, разработала систему естественного оздоровления, где предлагает питаться естественной растительной пищей. Она доказала, что если

употреблять продукты питания, сохраняющие свои природные биоинформационные свойства, то пищи требуется меньше, чем при питании рафинированными и оптимизированными продуктами. Кроме того, растительная пища не растягивает желудок, восстанавливает сначала микрофлору толстого кишечника, а затем и функцию пищеварительного тракта в целом, что приводит человека к здоровью.

Я очень рада и благодарю Бога за то, что в руки мне попала эта книга. Автор объясняет безудержное деление клеток при раке, их неповиновение «бунтом клеток» против хозяина организма, так как подавляющее большинство причин, вызывающих злокачественные новообразования, – результаты деятельности самого человека. Действительно, и ядохимикаты, и источники ионизирующего излучения, и многое другое создано человеком. Но все это представляет опасность только в сочетании с ослаблением человеческого организма, нарушением всех его функций, которое вызвано отделением от природы, игнорированием ее законов и предписаний.

Например, избыточное потребление пищи вызывает избыточное производство энергии, приводящее к преждевременному старению человека. Известно, что все органы и системы человеческого организма состоят из клеток, которые подчиняются сигналам мозга. При раковом перерождении клетка начинает вести себя как независимый одноклеточный организм – начинает бесконтрольно делиться. И если иммунная система в результате длительной работы на износ не справляется со своими обязанностями по «вылавливанию» и уничтожению раковых клеток, появляются метастазы – вторичные злокачественные новообразования.

Галина Сергеевна Шаталова утверждает, что рак излечим. Она вылечила множество раковых больных, в основном тяжелых, от лечения которых официальная медицина отказалась, будучи бессильна помочь. Она не назначает жаропонижающих средств, считая, что **раковые клетки погибают от высокой температуры**. В первую очередь активизирует естественное очищение организма, назначает больным ванны, контрастные обтирания тела, очистительные клизмы по методу американского врача Герзона.

Суть метода в том, что больному назначается большое количество очистительных клизм: 6–8 в сутки. В воду, температура которой 38 градусов Цельсия, добавляется отвар кофе, лимонный или свекольный сок. На клизменную кружку объемом 1,5–2,0 литра надо взять полстакана отвара зеленого кофе, 3–4 чайные ложки лимонного сока и стакан свекольного сока. **Чем тяжелее состояние больного, тем больше клизм надо сделать.** И так 7–10 дней. Затем клизмы можно делать один раз в сутки, а позднее – один раз в двое суток.

Питание больных резко ограничивается, преобладают каши на воде, овощные соки, в основном свекольный. Калорийность питания составляет 400 ккал в сутки. Шаталова предпочитает ограничение пищевого рациона и против огульного применения очистительного голодания. Хотя в тяжелых случаях применяет и его. По мере улучшения состояния больного назначаются ежедневные прогулки, водные процедуры, физическая и дыхательная гимнастика. Выздоровлению способствует создание психологического настроения на борьбу с болезнью, а также внимательное отношение родственников больного.

Главной причиной рака Галина Сергеевна считает нарушение саморегуляции организма. Объясняет это больному, предлагая восстановить естественную саморегуляцию организма. «Главным действующим лицом в сражении с болезнью является сам больной, его воля, его стремление добиться не кратковременного, а полного излечения путем перехода на естественный, здоровый образ жизни».

И первым шагом должно стать исцеление души. Г. С. Шаталова рекомендует больному покинуть город, перестроить всю систему ценностей, весь свой образ жизни. Питаться естественной растительной пищей, носить удобную, не затрудняющую кожного дыхания одежду, дышать чистым воздухом, подружиться с ежедневными физическими упражнениями, забыть о курении и алкоголе, научиться противостоять стрессам, обрести

спокойный добродушный нрав. Это не так просто. Но надо знать, что малейшая уступка «влечет за собой только одну меру наказания – высшую».

Естественный образ жизни должен стать для нас действительно естественным. И так на всю жизнь.

Из книги Шаталовой я узнала очень много. Особенно поразило то, что картофель нельзя чистить, так как этим мы нарушаем природное ферментативное равновесие клубня. Известно, что картофель содержит крахмал, а наш организм способен усваивать только сахара. Крахмал же преобразуется в усвояемые сахара благодаря ферментам, которые содержатся в кожуре и тонком поверхностном слое непосредственно под кожицей. Процесс переваривания пищи на 50 % определяется этими ферментами. Желудочный сок лишь «включает» механизм самопереваривания. Если кожура срезана, картофель расщепляется не полностью, крахмал проникает внутрь клеток, происходит загрязнение организма шлаками, что ведет к болезням.

Мне очень понравилась кухня Шаталовой, я полюбила многие ее рецепты и даже придумала свои.

Рецепты из книги «целёбное питание»

Картофельные галушки

Взять 5 крупных картофелин, 2 ст. ложки пшеничной муки, лучше из высушенного проросшего зерна пшеницы, 1 желток куриного яйца, красный молотый перец по вкусу.

2 картофелины отварить на пару в кожуре, снять кожицу, размять с пшеничной мукой, смешать с желтком и мелко нарезанным луком, добавить перец. 3 оставшиеся картофелины натереть на мелкой терке, вмешать в приготовленное тесто, растереть.

Варить как пельмени, отделяя десертной ложкой удлиненной формы галушки и спуская их в кипяток. Сбрызнуть подсолнечным маслом и посыпать зеленью.

Гречневая каша с пореем

1 стакан крупы замочить на 3 часа в трех стаканах воды. В толстой кастрюле варить 2 минуты после закипания. Завернуть в теплое. Через 20 минут каша готова. Смазать растительным маслом и посыпать луком.

Пирог с квашеной капустой

Тесто: в стакан с водой положить желток одного яйца, налить 2 ст. ложки растительного масла, добавить сок одного лимона, смешать с мукой.

Начинка: 500 г капусты, 2 стебля лука-порея. Состряпать пирог, испечь в духовке.

Конфеты

Курага, чернослив, грецкие орехи, лимон с кожурой перемолоть на мясорубке в густую массу. Добавить 1–2 ст. ложки меда. Массу тщательно размешать рукой и свернуть на разделочной доске в жгут. Жгут нарезать дольками, каждую из них скатать в шарик. Измельчить на доске в крошку слегка прожаренные орехи и в них обвалять фруктовые шарики.

Мои рецепты

Кабачки

Нарезать молодой кабачок, положить на сковородку, потушить в молоке. Заправить овсяной мукой (геркулес размельчить в кофемолке). Очень вкусно, причем без всяких специй, соли и сахара.

Запеканка из свеклы

Отварить свеклу, натереть на мелкой терке. Добавить немного сметаны или простокваши, 2 яйца, овсяную муку. Запечь в духовке.

Ем даже я, не любящая свеклу.

Хлеб из свеклы

Делается на основе запеканки, только добавить немного соды, гашенной уксусом, а овсяной муки взять больше, чтобы тесто было густым. Сформовать хлебцы той формы, которая вам нравится, и запечь в духовке. Вполне съедобно, очень полезно и даже вкусно.

Лечение продолжается

27.09.1997 г. Закончила первый месяц первого курса лечения Витуридом. Сейчас выполняю назначения второго месяца. Пью чистотел и много соков. В основном яблочный и морковный. Хорошо, что и то и другое свое, не надо покупать. И вкусное, и экологически чистое, и свежайшее. Пью их не менее литра в день.

Лечение Витуридом перенесла тяжело, в основном в постели. Держалась температура, боли и тяжесть в области печени, отрыжка тухлым яйцом, сильная слабость. Все назначения врача выполняла неукоснительно, включая и диету. Здесь мне пригодились рецепты Шаталовой. Спасибо вам, Галина Сергеевна, за неравнодушие, за светлую голову и ясный ум! Поверила вам сразу и навсегда.

15.10.1997 г. С 1 по 14 октября 1997 г. была на последней сессии в ИРРО – Институте развития регионального образования. Получаю второе высшее – профессию социального педагога. По болезни я пропустила одну сессию, сейчас решила закончить образование и получить долгожданный диплом. Физически было очень тяжело, но душой отдохнула.

Странный разговор

Как-то, возвращаясь с лекций, мы с коллегой ехали в троллейбусе. Мест не было, и мы стояли в проходе напротив дверей. На одной из остановок в вагон зашел мужчина непримечательной наружности, долго смотрел на меня, а затем сказал:

– У вас очень высокий уровень духовного развития.

– ??? Спасибо.

– Но у вас не все в порядке на... кристалле. Из-за этого и болеете. Я вам выправил. Все будет хорошо.

– Спасибо, – еще раз сказала я, не зная, что и думать.

Попытка познакомиться? Но мужчина на первой же остановке вышел из троллейбуса.

На следующей вышли и мы. Моя коллега не заинтересовалась этим разговором, как будто не слышала. Забыла о нем и я. По прошествии какого-то времени он вдруг живо всплыл в памяти и потряс меня. Почему разговор не услышала моя коллега? Будучи человеком любознательным, она должна была им заинтересоваться. Похоже, она действительно его не слышала. И о каком кристалле шла речь? Он даже номер кристалла назвал, какое-то миллионное число...

18.10.1997 г. Приехала домой с вирусной инфекцией. Держится температура. Но **антибиотики** мне нельзя, они «сажают» иммунитет. Пришло письмо из Петрозаводска с дальнейшим лечением. Методика подобрана верная, подходит моему организму. Мой врач объяснила мне, что небольшая температура говорит об умеренном воспалении в лимфоузлах и очищении организма. Именно такой реакции и добиваются врачи, и иногда для этого требуется не один курс лечения. Так что все хорошо.

20.10.1997 г. Состояние «швах». Слабость, временами печень словно кто-то гложет. Боль терпимая, но «грызет и грызет». Причем так, будто сжимает со всех сторон одновременно. Зато аппетит стал хорошим...

01.11.1997 г. Начинаю набирать вес. (За время болезни похудела на 19 кг). Выпью Витурид, и есть хочется. Температура держится на субфебрильных цифрах. В основном 37,4 градуса. Возобновила курс глиняных катаплазий по Малахову на область печени, живота. Думаю, не повредит.

10.11.1997 г. Сходила на УЗИ. О радость! Опухоль уменьшилась. Но радоваться боюсь, чтобы не сглазить. Состояние не из лучших: боли в области печени держатся, но «грызть» стало реже. Боль несколько изменилась, стала тупой и опоясывающей правое подреберье, спускающейся вниз. Наконец-то появилась надежда на излечение. В голову пришла мысль: вылечусь, напишу книгу, как и чем я лечилась, – чтобы помочь другим, тем, кто пойдет за мной.

Сходила в церковь, заказала благодарственный молебен для тех, кто мне помогал, поставила свечи. Заказала и поминовение усопших.

16.11.1997 г.

Сон (девятый)

Я еду на огромной машине вместе с Алексеем, покойным братом мужа. Скорость бешеная. Мы мчимся в никуда. Мчимся с бешеной скоростью, и мне страшно.

...Я стою на дороге, снова подъезжает Алексей и открывает дверцу: поехали! Я отказываюсь, он уезжает. А я остаюсь на дороге, одна. На душе спокойно. Осталась...

17.11.1997 г.

Сон (десятый)

Большой новый двухэтажный дом. Я спускаюсь вниз со второго этажа по широкой лестнице. Вдруг лестница раздваивается: одна часть ее идет направо, другая – налево, а прямо – пустота. Хочу свернуть направо – ничего не вижу. Смотрю налево – туман. Стою на ступеньке и понимаю, что без посторонней помощи рухну вниз. Громко кричу: Наташа! И просыпаюсь...

Это предупреждение. Сил стало больше, и я себя загрузила домашними заботами.

18.11.1997 г. Вчера так устала, что свалилась без сил. Ходила 3 часа, потом спала 6 часов.

Сон (одиннадцатый)

Какая-то печка с маленькой дверцей. Внутри – туалет. А у меня – цистит. Захожу в эту дверцу без труда, мочусь, а вылезти не могу. Дверка резко уменьшилась в размерах. Просунула голову, потом плечи – сначала одно, потом другое... Тяжело...

Да, нелегко болезнь меня отпускает...

Встретила знакомую учительницу. Пообщались, в конце разговора она говорит:

– Ты веселая. Играешь роль или в самом деле не падаешь духом?

– В самом деле. Я верю в то, что все будет хорошо.

И вспомнила о Боге. Он поможет. Он – во мне.

31.12.1997 г. Состоялась районная аттестационная комиссия. Мне присвоили первую категорию социального педагога.

Сегодня зашла в районный отдел образования и получила сюрприз. Заведующая РОО Анастасия Николаевна, инспекторы Вера Павловна и Полина Александровна тепло поздравили меня с Новым 1998 годом, вручили большой пакет с фруктами и зачитали поздравление аттестационной комиссии. Эти стихи написаны специально для меня.

Уважаемая Антонина Анатольевна!

Вас с Новым годом поздравляем,

И все сердечно пожелаем

Вам в жизни счастья большого.

И будь здорова!

Всегда будь доброй и простой,

С открытым сердцем и душой,

Пусть солнце засияет снова.

И будь здорова!
Пусть будет мир, покой в семье.
Всегда достаток на столе.
Чтоб не было милее кровя.
И будь здорова!
Ты не грусти и не печалься,
Всегда и всюду улыбайся,
Улыбкой покоряй любого.
И будь здорова!

Под стихами стоят 13 подписей членов районной аттестационной комиссии. А сочинила их Альбина Петровна Х., моя коллега по работе на станции юннатов.

Сколько энергии они влили в меня! Сил и веры в то, что надо жить, что я нужна людям! Я была счастлива! На всю жизнь я запомнила этот день. Я «вылетела» из РайОНО на крыльях счастья. Господи, дай здоровья и любви этим людям! Господи, спасибо тебе – ты посылаешь мне добрых людей.

01.01.1998 г.

Без ворожбы и без гаданья я только радостного жду.
Пусть все заветные желанья в грядущем сбудутся году!
Встречали Новый год дома, всей семьей. Посидели хорошо. И опять в подарок – стихи.
На этот раз их сочинила младшая дочь Наташа.
В этот Тигра год грядущий пожелать я вам хочу,
Чтобы все болезни ваши навсегда остались в прошлом,
Чтоб здоровье поселилось в нашем доме навсегда.
Я хочу, чтоб с этого года:
Чтобы мама не болела, чтобы папа не болел,
Чтобы кошки наши были здоровее всех зверей,
И собака чтобы тоже не болела никогда.
И, конечно, я!

Вот такие дела. Мой сдержанный ребенок написал первые стихи. И о чем? Не о любви, а о болезнях, чтобы их не было. Значит, и ей нелегко. Поэтому я должна, просто обязана выздороветь, нельзя причинять ребенку страдания, у девочки должна быть мать. Жить – надо!

На Новом году ела только винегрет, а на десерт – мед с кокосовой стружкой. Ничего, прорвемся!

Когда моя борьба с болезнью осталась далеко позади, Наташа призналась мне, что ей было очень тяжело осознавать, что мама умирает. Она часто уходила в ванную и там давала волю слезам. Значит, наша ванная видела не только мои слезы.

Измените свое мировоззрение

В своих бедствиях люди склонны винить судьбу, богов и все, что угодно, но только не самих себя.

Платон

В последнее время я всем желаю любви, интуитивно. Такое пожелание удивляет, веселит, забавляет моих друзей и знакомых. Я поняла, что это пожелание дорогого стоит. Да, любви многим людям не хватает. Я ведь имею в виду именно любовь: к матери, Родине, природе, детям... а не страсть, не секс.

Прочитала журнал «Будь здоров» № 3 за 1994 г. Привлекла внимание статья Виктории Барцалкиной «Как свои проблемы превращать в достижения». Автор пишет, что трудные

жизненные ситуации даются нам не просто так. И люди в этих ситуациях занимают позиции жертвы или ученика. Те, кто при столкновении с трудностями замыкаются в себе, выбирают позицию жертвы. Кто активизирует свои внутренние резервы и начинает бороться – ученика. «Пассивная жертва» винит себя в случившемся и в результате доходит до нервных срывов. «Активная жертва» винит во всех бедах не себя, а других людей, злую судьбу или Господа Бога. Любая жертва задает себе вопрос: почему? Почему именно я заболел раком? Чтобы дать выход агрессии, нужно отыскать конкретного виновника и переложить на него вину. Жертву терзает страх, и она, словно страус, закапывает голову в песок. Такой человек считает, что заболевание раком – это судьба, и подчиняется ей, не видя никакой возможности выжить. И умирает.

«Ученик» после вопроса «почему?» начинает думать о смысле собственной жизни, рассматривает заболевание в более широком контексте. Наказание воспринимает как некий сигнал к тому, чтобы он остановился и задумался, для чего ему эта ситуация дана. «Для чего?» – этим вопросом человек преодолевает позицию жертвы.

Любое событие своей жизни «ученик» делает поводом для личностного роста, а следовательно, для своего духовного развития и стимулом для поддержания здоровья.

«Жертва» не способна посмотреть на ситуацию с позиции другого человека. Ей этого и не надо – ее позиция защитная. «Ученик» не стоит в защитной позиции. Он – понимающий, он может посмотреть на ситуацию глазами другого человека, посмотреть на нее извне. А это открывает путь для наилучшего разрешения любой жизненной ситуации. Его покидает страх. У него позиция принимающая, позиция благодарности за любую обучающую ситуацию.

«Почему я?» – этот вопрос я задавала себе. И долго-долго думала над ответом. Почему я, ведущая здоровый образ жизни, не имеющая вредных привычек? Почему это испытание Бог послал мне, а не кому-то другому? И я нашла ответ. Я поняла: потому что я смогу из этой ситуации выкарабкаться, я сильна духом. И смогу выжить. Я должна выжить, чтобы помочь другим. Написать книгу о том, как обыкновенный человек может справиться с тяжелым заболеванием. Чтобы другие тоже смогли это сделать. Я имею среднее медицинское и высшее биологическое образование, я много читаю, могу «переработать» информацию, испытать ее на себе и передать другим, менее подготовленным в этом плане людям. Может, смысл моей жизни и заключается в этом?

Как перейти от позиции жертвы к позиции ученика? Считаю, что каждый заболевший раком должен знать о своей болезни. Это вызовет сильнейший стресс и желание бороться за жизнь. Хорошо завести дневник и записывать в нем все свои «шаги» и чувства, не «выливать» отрицательные эмоции на близких. Сначала чувства могут быть чувствами несчастной жертвы, а потом – после осознания ответственности за то, что происходит, – чувствами ученика, способного посмотреть на ситуацию со стороны. Страх покинет вас, и вы начнете бороться за жизнь.

02.01.1998 г. Провожу 3-й курс лечения Витуридом, в основном в постели. Очень сильно «разбивает»: температура, потливость, кожный зуд, желтушность кожных покровов: я желтая, как цветок шафрана.

Держится слабость, отекают руки и ноги, отрыжка тухлым яйцом, «давит» в правом подреберье. И это далеко не полный перечень симптомов. Делаю все, что назначил врач. В свободное от назначений время читаю, делаю выписки. (Домашнюю работу делать не могу.) Это удел моей дочери. Муж на работе, но и ему достается – мытье огромного количества моркови он взял на себя. А Наташа, моя уже пятнадцатилетняя дочка, готовит мне соки: свекольный, морковный... Соковыжималка постоянно в ходу. Морковный пью от литра в день и более. Чем больше, тем лучше.

Если раньше я очень внимательно следила за порядком в доме, то теперь не обращаю на это внимания. У меня просто нет на это сил. Моя дочка и без меня наводят порядок, прекрасно понимая, что это теперь ее забота. Спасибо ей за это.

Примерно в это время прочитала в журнале «Будь здоров» статью, но, к сожалению, не записала ее название и автора, не то было состояние. В ней говорится о том, что **«РАК – ЭТО БОЛЕЗНЬ ПЕЧАЛИ»**, что к онкологии склонны люди в основном духовные. **«Грубым дается радость, нежным дается печаль»**. «Грубым» назван тот, для которого главное материальные ценности. «Нежный» больше нацелен на ценности духовные. Но надо научиться принимать мир таким, какой он есть.

Автор статьи считает, что каждый подлый, предательский поступок лечит душу того, кого предадут. Это надо знать и прощать.

Душа будет сопротивляться, но надо повторять: **«Какие бы неприятности и несчастья ни случились, моя любовь к Тебе, Господи, не ослабевает, и любое крушение человеческих ценностей я принимаю как очищение любви к Тебе»**. Это помогает не озлобиться в критической ситуации.

Чтобы простить обиду, надо пойти в церковь, поставить свечку за здоровье, привести душу в порядок, а потом обратиться к Богу и попросить, чтобы все обиды ушли из твоей души и из душ твоих потомков и попросить прощения за то, что обижался. Когда поставите свечи и помолитесь, в конце обязательно скажите: «Господи, на все воля Твоя». Эта фраза уберет от реализации желаний, рожденных несовершенной душой.

Когда у человека очень сильные желания при неправильном мировоззрении, то шансов выжить у него мало. Будут «спасать» постоянные болезни и разлад в судьбе. Это значит, что он будет жить, но больным и несчастным.

Если вы больны, вспомните все неудачи, неприятности и примите их как лекарство. Через покаяние снимите обиды на окружающий мир, на близких людей, на себя. И молитесь. Для вас высшее счастье – это любовь к Богу. Не планируйте, не мечтайте, не осуждайте, не думайте о будущем. Научитесь принимать мир таким, какой он есть.

Спасибо большое редакции журнала «Будь здоров» за то, что помогает людям выживать.

Я чувствую себя в церкви хорошо. В душевном смысле. В физическом – плохо. Мне тяжело стоять всю службу, три часа, а садиться стыдно, старушки стоят. На душе после посещения церкви становится светло и тепло. И обиды потихоньку тают, уходят куда-то. Тем более я сейчас знаю, что **обижаться вредно для здоровья**. Учили бы этому детей в школах, насколько бы все здоровее были.

В большинстве случаев ошибки человека не от зла, а от незнания. Как жаль, что сейчас у людей нет духовных наставников. Чтобы можно было в дни сомнений и испытаний, когда тяжело на душе и не знаешь, как поступить, прийти к своему духовнику и посоветоваться с ним, а не с подружкой.

«Исцеление – чудесная награда Бога за духовное преображение человека, в котором человеку представляется его новое земное призвание. Оно потребовало здоровой плоти и продления земных лет, что и даруется свыше. Но недуг исчезает, лишь когда больной сознает свои грехи, искренне кается и намерен их искупить» (*протоиерей Михаил Викторович Ардов*).

08.01.1998 г. Лечение Витуридом продолжается.

3-й курс. Когда возникают проблемы, я звоню своему лечащему врачу в Петрозаводск. Вот и сегодня состоялся такой разговор, попробую его восстановить:

– Здравствуйте, Валентина Ивановна! Вас беспокоит (Ф. И. О.), в последний раз я была у вас 12 августа 1997 года.

Дата последнего посещения указывается обязательно – пока врач отвечает мне, его ассистенты находят мою карточку. (Карточки разложены в картотеке по последней дате посещения.) Через несколько секунд карточка в руках врача, и он имеет возможность, восстановив в памяти анализы и результаты последнего осмотра, дать ценный совет:

– Если вас беспокоит метеоризм, надо пить настой семян укропа или петрушки. Есть?

– Есть. У меня еще постоянно чешется кожа, особенно в области спины.

– Сдайте кровь на билирубин. Результат сообщите мне.
– Что делать при частом мочеиспускании?
– Болезненное?
– Да.
– Похоже на цистит. Сдайте анализы мочи. Попейте травы: толокнянку или лист брусники. Нитрофурановый ряд препаратов: фурагин или фурадонин. (Антибиотики? Ни в коем случае! Они – враги иммунитета).
– Еще у меня ноги отекают...
– При отеках конечностей – обертывания с рассолом квашеной капусты или 10 % раствором соли. Сможете сделать?
– Да, конечно. А еще у меня, Валентина Ивановна, постоянно в правом боку болит, как будто лепешка тяжелая там привязана.
– Попейте фестал, по одной таблетке три раза в день во время еды.
– А конфеты можно?
– Ни в коем случае!
– А на лыжах кататься?
– На лыжах пока рано, вы еще не так здоровы...
– Спасибо вам большое, до свидания.
– Будьте здоровы, успехов вам! Позвоните, когда анализ на билирубин будет готов.
– Хорошо, обещаю.
...На лыжах нельзя, а я каталась... Ездили всей семьей, совсем недалеко, я еле ноги приплела, такая слабость... Сама поняла, что переборщила, но врачу не призналась.
Так хорошо, по-доброму говорила со мной Валентина Ивановна, что мне стало спокойно, и я вновь поверила, что вылечусь и буду здорова. Разговор был только по делу, иначе и нельзя, сколько пациентов у нее! Тон, которым говорил мой врач, дал мне веру в исцеление. Где-то читала, что воспринимается не то, что говорят люди, а тон, каким они говорят. Можно ласково ругать, и человек не обидится. Можно хвалить таким тоном, что человек почувствует себя оскорбленным.
Врач верит в мое выздоровление и передает эту веру мне. И я уткнулась в подушку и дала волю слезам от избытка эмоций, хороших эмоций! Плачут ведь не только от боли, а и от радости. Господи, ты со мной! Спасибо!

Ирина Васильева

У вас есть самое мощное оружие на Земле: любовь и молитва.
Джон М. Темплтон

В январе 1998 года я получила прекрасный подарок от соседки – она дала мне почитать книгу Васильевой «Сам себе целитель». Прочитала залпом, очень интересно.

Ирина Александровна Васильева – практикующий целитель, известный в Омске, Новосибирске, Москве, на Сахалине и Камчатке. На первой странице – обращение автора к читателю.

«Эта книга – необычная. Она заряжена положительным энергоинформационным потоком и сама является источником нормы и добра. Ее можно положить под подушку ребенку или старику – сон и самочувствие улучшатся. Не давайте книгу читать или переписывать из своего дома. Она – Берегиня вашего дома».

А моя соседка дала мне, спасибо ей большое, думаю, это не принесет ей вреда. Она ездила с сыном Лешей на лечение к Васильевой, и у мальчика на шее зарос свищ, с которым не могли справиться дипломированные врачи. Мальчишка мучился несколько лет, а сейчас здоров.

Ирина Александровна пишет в своей книге, что «все в Мире, по мнению мудрецов Востока, является следствием взаимодействия двух противоположных начал: *инь* – воды и *ян* – огня и энергии.

...Питая, контролируя и поддерживая друг друга, они развиваются и сохраняют связь жизни человека с Природой. Нарушение баланса между *инь* и *ян* приводит к болезням. Поток жизни по поверхности тела течет по меридианам, обеспечивая клетки и обмениваясь со средой информацией и энергией, связуя организм со всем сущим. Они располагаются параллельно позвоночнику и большим костям на руках и ногах, почти равномерно покрывая кожу вертикальными каналами от макушки до пят. На меридианах располагаются биологически активные точки (БАТ). <...> Неповреждающий массаж и воздействие холодом на области сгущения БАТ позволит укрепить здоровье в целом и поможет справиться с проблемами болей, снижения зрения и слуха, утомляемости, хронических заболеваний, а также старения кожи лица».

Кажется, все просто. И сложно. Сложно понять человеку, «зашлакованному» таблетками, что здоровье зависит от него самого, что можно стать здоровым, не принимая таблеток, а потрудившись над собой. Таблетки принять гораздо проще, только здоровым от них не станешь.

Какие же болезни и как лечит Васильева? И вот ее ответ:

«Никакие не лечу. Я помогаю привести в норму основные системы организма. А болезни сами проходят!»

Васильева предлагает начинать оздоровление с очистки организма. В первую очередь надо очистить толстый кишечник. В течение недели сделать много (20–40) клизм, по две утром и вечером. Емкость каждой клизмы 1–2 литра, температура воды 35–40 градусов, добавить сок красной свеклы – 1–2 столовые ложки на литр воды, чуть подкислить уксусом или лимонной кислотой, добавить отвар спорыша, ромашки, пустырника, липы. Чем человек старше, тем больше засорение, тем больше надо сделать клизм.

Она советует ограничить употребление мяса, рыбы, творога, молока. Рекомендует есть каши: пшеничную, рисовую, гречневую – с тыквой. Советует полюбить чувство голода, пить отвар (спорыш, шиповник, лист крапивы и березы) по 2 стакана в день. На область живота и печени на ночь класть согревающий компресс из просоленной шерсти (полоску шерстяного трикотажа намочить, отжать в полотенце и посолить слегка. Влажную ткань класть посоленной стороной на больное место).

Васильева предлагает **древний рецепт очистки организма** из практики тибетских монастырей. Взять в рот немного воды и активно полоскать рот, словно пытаясь убрать из зуба застрявшую пищу. Проводить эту процедуру утром и вечером по 10–15 минут. Она помогает при головной и зубной боли, при ангине, ОРВИ и стрессах. Можно это делать во время уборки квартиры, стирки, мытья посуды. Очень помогает представление об общности внешней и внутренней работы: «Я здесь чищу и чищу внутри».

Кроме того, очень полезно **выпивать ежедневно по 2–5 таблеток активированного угля, есть продукты, содержащие грубую клетчатку**, – яблоки, морковь, хлеб грубого помола, а закаляться **можно и дома, в квартире**. Для этого надо раздеться, намочить маленькое полотенце водой температуры 78–80 градусов, быстро отжать его и в темпе обтереть все тело. Пять минут побыть голеньким, потом одеться и немножко подвигаться.

Если у вас болит правый бок, необходимо **почистить печень**. Сначала – очистительные клизмы. В день очистки печени есть мало, выпить литр яблочного сока (морса из смородины, клюквы, облепихи...) в 5–6 приемов. Примерно в 15 часов выпить слабительное (5 таблеток сены или крушины или 6–7 капсул касторового масла) – это одна доза. Подождать 2–3 часа. Если не начнется энергичное послабление кишечника, выпить еще одну дозу – надо, чтобы слабительное подействовало.

Когда вы сходите в туалет по большому, начинайте второй этап. Приготовьте 3 стакана: в первом сильно подкисленная вода или морс, во втором – 150 граммов растительного масла, в третьем – крепкий кофе, чай или отвар шиповника без сахара. Хорошо

прополощите рот и горло подкисленной водой, сплюньте и выпейте масло, снова прополощите рот, примите еще одну дозу слабительного и выпейте содержимое третьего стакана. После этого положите на область печени согревающий компресс из влажной подсоленной шерсти, сверху закрепите грелку (электрическую на удлинителе или мешочек с горячей солью) и ложитесь на правый бок. стакан с морсом лучше поставить рядом – на случай, если начнется тошнота. И ложитесь спать.

Утром обязательно поставьте несколько клизм, чтобы очистить кишечник от всего, что вышло из желчного пузыря. Камешки желчного пузыря содержат билирубин, окрашены в зеленый цвет, они выходят мягкими, а иногда настолько растворяются, что становятся сплошной зеленоватой массой. Это – лучший случай.

Я проделала все эти процедуры, соблюдая инструкции неукоснительно, и мои билирубиновые камни растворились и вышли в виде сплошной зеленоватой массы. Болей во время очистки не было, только сильная слабость. Весь последующий день пролежала в постели.

Но если боли появятся, Васильева советует положить кулак правой руки на область солнечного сплетения, надавить и с силой отвести в сторону, слегка наклонившись вправо. Повторять до исчезновения болей. Это препятствует преждевременному выходу камней.

При раке И. А. Васильева рекомендует следующее.

- Очистить почки, печень и кишечник. Делать компрессы из шерсти с мочой.
- Марьин корень (пион уклоняющийся): засыпать две трети пол-литровой бутылки корнями и залить доверху водкой. Закрыть и поставить в теплое и темное место. Через 7 дней слить настой и пить по 1 чайной ложке трижды в день перед едой.
- Если процесс зашел далеко – использовать фракцию 2 (АСД-2). Этот препарат успешно используется в ветеринарии и обладает непереносимым зловонием. Можно применять шадящий рецепт: делать клизмочки из мочи (50 мл) с добавлением АСД-2, начиная с 1 капли. Ежедневно нужно добавлять по одной, пока не дойдете до десяти. Затем уменьшать по капле в день. Сделать двухнедельный перерыв и повторить курс. Фракция должна быть свежей.
- На место опухоли класть аппликации из меди, медную или алюминиевую фольгу. Ежедневно с внутренней стороны медь нужно чистить обычной пастой для посуды, снимая медную ярь – сильнейший яд, о котором предупреждал еще Авиценна. Кожу тщательно мыть, чтобы не оставалось зеленого налета.

И. А. Васильева использует три заговора от опухоли (ураза), очень сильные. Их нужно говорить в полной уверенности, что они помогут. Обязательно выучить наизусть.

От опухоли (ураза)

Заговор первый

Господи, благослови! Во имя Отца, Сына и Святаго Духа. Аминь! Как Господь Бог небо и землю, воды и звезды твердо утвердил и крепко укрепил и как на той матери сырой земле нет никакой болезни: ни ломоты, ни опухоли, – так бы сотворил Господь и меня, рабу Божию (имя), твердо утвердил и крепко укрепил жилы мои и кости мои, и праведную душу мою, и белое тело мое, так бы и у меня, рабы Божией (имя), не было на белом теле, на ретивом сердце, ни на костях моих, ни на душе моей никакой болезни, ни опухоли, ни ломоты, ни обиды. Един Архангельский ключ во веки веков. Аминь!

Заговор второй

Взять доску с сучком, поставить рядом банку с водой. Водить вокруг сучка безымянным пальцем одной руки, а по больному месту – безымянным пальцем другой руки, обоими – против часовой стрелки и говорить: «У тебя, палец, имени нет, у тебя, ураз, на рабе Божией (имя) – места нет. Уходи на воду, на землю! Как сук сох-засыхал,

корней не пускал, так пусть ураз у рабы Божией (имя) сохнет-засыхает, корней не пускает! Аминь!»

Повторите 9 раз. Потом воду выплесните на землю от порога.

Заговор третий

Посадить или положить больного рядом с бегущей водой. Не касаясь, обводить рукой против часовой стрелки больное место и, сбрасывая на воду, говорить: «Рак цеплючий, болючий, едкий, отцепись от рабы Божией (имя), не хватай, не грызи, отпусти ее. Ступай на воду, на реку, на белый песок, там тебе игранье, там тебе гулянье, там тебе постлано! Слово мое крепко! Аминь!»

Повторить 9 раз.

Надо мной читали последний заговор, это сделала моя сослуживица Г. В. И ей богу, мне стало легче.

12.01.1998 г. Начала делать наброски для будущей книги.

... Узнала, что Ирина Васильева проводит сеансы в Екатеринбурге во Дворце культуры железнодорожников с 17 по 19 января. Я еду!

21.01.1998 г. Я попала на прием к Васильевой! Все получилось! Это было сложно, но мне, как всегда, повезло. В коридоре совершенно незнакомая женщина предложила мне свою очередь на завтра. Конечно, я согласилась. Не хватало денег, но и здесь мне помогли – нашлись знакомые люди, одолжившие мне недостающую сумму. Как не поверишь в то, что Господь тебя ведет?!

И вот консультация. Ирина Александровна – прямой, эмоциональный, открытый человек. За 15 минут она, не глядя на меня и запретив мне смотреть на нее, поставила диагноз и назначила лечение. Говорила в основном только она:

– У вас очень плохое сердце, оно прямо останавливается. В кровяном русле циркулирует только 50 % крови. Сколько я посмотрела людей – ни у кого так не было. Седьмой шейный и 1—2-й грудные позвонки совершенно поражены. Перикард, пучок Гиса, оба клапана трехстворчатых... Правое сердце хуже. Травма на лбу слева, основания черепа – справа. Кортизол до 1600, в норме 1000–1100. Ренин выделяется почками, немного. Холестерина безумно много. Травма – изменения в поджелудочной железе. Высокий уровень макрофагов. Очень много моноцитов.

Назначила лечение. Я потрясена – действительно выдающийся человек. Все видит. Никаких анализов не надо делать – ни ЭКГ, ни снимков черепа и позвоночника. Буду все выполнять. Тем более что лечение, назначенное Васильевой, не противоречит тому, что я провожу, а дополняет.

Ирина Васильева считает, что Человек оторвался от Природы, создал много ядовитых лекарств, ядерные полигоны, смог, еду с нитратами и синтетическую одежду. Отдыхает неразумно: телевизор, плотная еда. От такой жизни нарушаются нормальная работа и взаимодействие внутренних органов, они засоряются, смещаются и начинают безудержно стареть.

Иммунная система хорошо работает лишь при слаженной работе всех органов человека. Основные потери организм несет при слабости вилочковой железы (тимуса), печени и костного мозга. Ресурсы тают при нарушении меридианной сети и неполадках в поджелудочной железе, легких и желудочно-кишечном тракте. Мы принимаем много антибиотиков, убивая в себе иные формы жизни. Возникают болезни цивилизации: ожирение, иммунодефицит, рак... Ирина Александровна считает, что можно научиться жить, не повреждая Мир, а постоянно стараясь соответствовать ему в его новых формах и образах, тренируя не только мышцы, но и волю. Для этого надо мало потреблять и отказаться от драки за власть и лакомый кусок.

Доктор биологических наук С. В. Сперанский считает, что книги Васильевой – единый сплав научных знаний, изложенных для широкого читателя. В них очень много самостоятельности в научном осмыслении фактов, например: «Предрак – это дистресс плюс иммунодефицит». Васильева считает также, что **опущение органов** (в первую очередь почек) – один из **симптомов предрака**, а также и тромбогеморрагический синдром – **опущение самой крови из-за слабости венозной системы**.

14.02.1998 г. Вот уже 2 недели лечусь по Васильевой. Назначения такие.

- **Масляные компрессы на голову.**

Методика

1 ст. ложку растительного масла (любого, но лучше без запаха) смешать с 1 чайной ложкой Демидовского бальзама (можно другого из аптеки или самим приготовить настой из любых трав на водке), добавить 10 капель валерианы, размешать или взболтать. Втереть эту смесь в область темечка. Повязать голову шерстяным платком или надеть шапочку и лечь спать. Утром вымыть голову с шампунем. Делать эти компрессы надо каждый день, длительно (мне назначили на 3 месяца).

- **Гимнастика по 6-й аудиокассете** 2 раза в день. Там комплекс упражнений для позвоночника и сердца. Упражнения несложные, можно выполнять в постели, что я и делаю довольно успешно. Потихоньку-полегоньку, но... результаты уже есть: укрепляется брюшной пресс, закрываются клапаны желудочно-кишечного тракта, кровь выходит из депо и устремляется вверх, питая голову. Появилось желание не просто лежать, но и двигаться. Сегодня решила проверить себя на физическую выносливость и удивилась: лежа на спине подняла ноги от пола вверх 25 раз! В былые «здоровые» времена могла выполнить это упражнение 20 раз. Удивилась еще больше, когда, отдохнув совсем немного, выполнила это упражнение еще 25 раз! Если учесть, что тренировалась я всего 2 недели, то результат отличный!

Ирина Александровна создала 6 аудиокассет «Целитель», на которых записаны ее сеансы. Кассеты помогают стереть следы травм, снять порчу или сглаз, привести в порядок меридианы, восстановить каналы связи с Природой, включить капилляры в плохо снабжаемых кровью участках тела и устранить воспалительные очаги и опухоли.

Я купила 2 кассеты – третью и шестую. На 3-й кассете записаны 2 сеанса медитации: «Очищение» и «Норма», на которых есть музыка, голос Васильевой, звуки леса и моря. Эти кассеты я кручу постоянно, слушаю заботливый голос Ирины Александровны, ставшей мне родным.

Шестая кассета объединяет коррекцию опасных точек позвоночника, медитацию и дыхательные упражнения. Она предназначена для тех, кому не помогают привычные лечебные средства. На стороне А – утренние занятия у моря, дающие заряд бодрости, свежести и спокойствия на весь день. На стороне В – вечерняя тренировка в саду. После нее сон становится глубоким и спокойным.

Пью сорбент СУМС-1 (1 грамм на килограмм веса) и овсяный кисель.

Овсяный кисель

0,5 стакана геркулеса залить 0,5 литра кипятка, настаивать несколько часов и пить до еды по 0,5–1 стакану. Хорошо делать его с вечера.

Сорбент поглощает и перерабатывает яды в толстом и тонком кишечнике, очищает микрофлору, убирая продукты ее распада. С помощью гимнастики, сорбента и овсяного киселя восстанавливается деятельность желудочно-кишечного тракта.

Делаю инъекции Т-Активина. Мне назначено 2 курса с интервалом в 2 недели. Т-Активин делается на 1, 2, 3, 5 и 8-й день одновременно в правое и левое плечо по 1,0 под кожу. Т-Активин очищает клетки и внутренние среды организма, усиливает активность костного мозга, улучшает работу т-лимфоцитов в организме, повышает иммунитет. Его применяют при различных заболеваниях, когда нарушен иммунитет, в комплексе с сорбентом.

Сегодня ходила в церковь. Исповедалась и причастилась. Я очень брезгливый человек. Но после статьи «Рак – это болезнь печали» я стала иначе смотреть на вещи. Пошла в церковь на причастие. Встала в самый конец очереди за умирающей старой женщиной. Выглядела она ужасно. И причастилась после нее из той же ложечки. Для меня это было испытанием, но я выдержала его. Перед Богом мы все равны. Ее больная плоть, моя больная плоть – какая разница?

Поставила свечи. Заказала молебен за здоровье живущих и упокой ушедших. Стараюсь охватить всех близких мне людей своим вниманием. Удивило то, что очень пожилая женщина подошла ко мне и спросила, как правильно поставить свечу. Она пришла в церковь впервые... А я верю, что **Бог есть...**

15.02.1998 г. Заметила, что коричневые пятна на внешней поверхности кистей, которые у меня появились давным-давно, стали бледнеть. Такие пятна называют «пятнами старости», они похожи на веснушки, часто бывают у пожилых людей, но могут быть и у молодых при различных заболеваниях. Появление пятен на кистях рук указывает на то, что часть клеток теряет свою нормальную оболочку, так как в организме не хватает ренина. Клетка окисляется, в ней образуется окись углерода, нарушается обмен веществ, что ведет к раку. Так вот, пятна мои стали почти незаметными. Это – результат того, что я ем овсянку. Именно в овсяной крупе содержится ренин.

Сочетанное лечение (по Васильевой, Воробьевой и Малахову)

17.02.1998 г. Начала 4-й курс Витурида.

Мое утро:

6.30 – подъем, мытье головы, Витурид, через 30 минут – сорбент, через 20 минут – овсяный кисель;

8.00 – гимнастика по 6-й кассете;

9.00–12.00 – глиняные катаплазии на область печени и низ живота, обливание уксусной водой;

13.00 – Витурид;

19.00 – Витурид;

20.00 – гимнастика по 6-й кассете, овсяный кисель, обтирание с уксусом;

21.00 – масляный компресс на голову, примочка с Витуридом, сеанс медитации, сон.

В анализе крови от 25.01.1998 г. у меня много моноцитов – 18. Из книг И. Васильевой узнала, что это плохо: «Если моноцитов нет и не было, то и рака не было». Значит, у меня есть... В глубине души я надеялась, что это ошибка. Значит, не ошибка... Но духом не падаю, активно работаю над собой. Иначе нельзя. Я должна жить, должна вырастить и выучить Наташу. Каково ей будет без меня?! Вычитала у Жоржа Бордонова: «Ничто не ущемляет низкую и жалкую душу так, как непостижимое для нее благородство ближнего». Здорово!

17.02.1998 г.

Сон (двенадцатый)

Я – в театре с какой-то учительницей. Одето плохо, в старых сапогах. Идем по балкону. Я подошла к краю и посмотрела вниз, а там висит лопата. Метрах в двух от меня, висит прямо в воздухе: ручка вверх, острие – вниз. Вот-вот упадет на головы находящихся внизу людей! Надо это предотвратить! Я тянусь к лопате, пытаюсь ее ухватить, но... ноги мои отрываются от пола... Я зависла в воздухе между балконом и лопатой, но не падаю. Внизу заметили опасность и пытаются мне помочь. Каким-то образом я должна спланировать вниз. Я понимаю, что бояться не надо, все будет хорошо. Мне помогут.

...Проснулась рано. Вымыла голову, выпила Витурид, съела сорбент, сделала гимнастику... Жизнь продолжается...

11.03.1998 г. Ездил с дочкой в институт на подготовительные курсы. Пока она слушала лекции, я купила билет до Петербурга – еду в Карелию, к своему лечащему врачу. Билет как инвалиду 2-й группы, едущему к месту лечения, дали совершенно бесплатно. Спасибо Нине Михайловне Т. за подсказку и Господу Богу, что помогает мне.

24—25 марта – чистка печени. Вышло всего 4 желтых камушка с неровными краями.

Поела рыбы – отрыжка тухлым яйцом. Может, вообще ее не есть?! Сутки поголодала – слабость.

Долгожданная весть

04.04.1998 г. Вчера ходила на УЗИ. **Метастаза в правой доле печени не видно.** Слава Богу! Значит, не зря трудимся. Но почему такая слабость? Много лежу, отекают ноги, кисти рук, постоянный дискомфорт внизу живота. На УЗИ матки обнаружено образование 3,1 см на 1,7 см. Фибромиома? Врач сказала, что с этим будем разбираться по приезду из Петрозаводска.

Несмотря на это, появилась надежда, что вылечусь, выйду на работу. Оказывается, я хочу на работу. Вот уже год, как я работаю дома – над восстановлением своего здоровья. Пожалуй, это тяжелее, чем просто работать.

06.04.1998 г. Лечу в Петербург. Ни разу там не была. Еду с большим желанием. Господи, благослови!

13 часов, 30 минут. Я – в Петербурге! Пишу в экскурсионном автобусе, жду начала экскурсии «Санкт-Петербург – город творческих людей. Соборный поэтический Петербург». Словно подтверждая эти слова экскурсовода, в салон вошел мужчина, представился поэтом Михаилом Денисовым, почитал свои стихи, дал всем по газете, попросил оказать материальную помощь.

Город Санкт-Петербург заложен на болоте. Это город Святого Петра, одного из 12 апостолов. Святой Петр один владеет ключами от Царства Небесного. Создавали этот город как будущую столицу. Почти все дома построены здесь на конкурсной основе. Дома не высотные, в 2–3 этажа и в двух цветах: белом и желтом. Это рождает солнечность. Петр Первый приказал: «Все строить так, дабы взгляд лишь радовало».

Проехали по улицам великого города. Красиво. Дома величаво расступаются. Порадовали липы: круглые, словно шарики. Так подстрижены. Зашли в Спасо-Преображенский собор – здесь крестили царя Петра.

08.04.1998 г. Санкт-Петербург. Прошла по Михайловскому саду, погладила по спине деревянного полуразрушенного льва. На ощупь он твердый, отполированный веками и приятный. Бедненький! Время не пощадило и его. Небо в тучах, хотя день светлый.

По набережной реки Мойки дошла до Эрмитажа. Это бывший Зимний дворец. Побывала на Дворцовой площади, напротив Зимнего дворца. Здесь расстреливали декабристов? Не знаю точно. Стыдно.

Обошла храм Спаса на Крови. Божественно красиво! На этом месте был убит Александр Второй. Гадалка нагадала ему, что он умрет при восьмом покушении на него. Поэтому он не испугался, когда перед его конями бросили самодельную бомбу прямо под ноги. Лошади и кучер упали, а он вышел из кареты. «Это опасно!» – закричали ему вслед, на что царь спокойно возразил: «Это седьмое покушение». В этот момент к нему подошел заговорщик и бросил бомбу прямо под ноги. Погибло много людей. Царю оборвало ноги, он долго мучился и умер от потери крови. В наше время его бы спасли.

Позднее на месте гибели царя Александра Второго был выстроен храм Спаса на Крови – красивейшее произведение русского зодчества.

11.04.1998 г. Я – дома. Пришла в себя после поездки, попробую описать, что со мной произошло. Сделала в Санкт-Петербурге 2 записи, но они не отражают всего.

Итак, 6 апреля я вылетела из екатеринбургского аэропорта Кольцово и в обед приземлилась в Санкт-Петербурге, в Пулково. Сразу взяла обратный билет на 8 апреля, затем на Московском вокзале купила билет до Петрозаводска на 23 часа. Целых 10 часов я – в Петербурге! Сразу – на Невский. Он представлялся мне набережной реки Невы, а оказался неширокой улицей с невысокими домами розового, белого, голубого и желтого цветов. На каждом шагу памятники – дома известных людей, церкви, дворцы... Впечатляет. Удивило питерское небо, хмурое, оно словно распласталось над городом, низко закрывая свои владения.

Съездила на обзорную экскурсию по городу, затем просто шла по Невскому проспекту. Зазвали меня в музей восковых фигур – сходила. Насмотрелась на семейство Романовых, представленное в восковых фигурах. Они все были как живые. Особенно понравился Александр Второй, да и третий тоже, да и Николай, последний из правивших на Руси царей. Это был мягкий, интеллигентный человек, любивший свою семью, но без таланта политика.

Потом просто гуляла по улицам.

7 апреля рано утром была в Петрозаводске, на приеме. Врач Валентина Ивановна встретила меня приветливо, осмотрела, назначила лечение, сказав: «Результат есть». Мы обе были рады этому.

9—12.04.1998 г. Провела четвертое голодание, но переносила очень тяжело, поэтому голодала не долго, всего 4 дня. Наверное, переутомилась в путешествии. Вышла из голодания на морковном соке, и сразу вернулись силы. Да, нельзя «насиловать» организм, «ломать» его, надо прислушиваться и помогать ему. Но болеть сейчас некогда, много дел. Надо сделать уборку в квартире к Пасхе, пересадить помидоры.

14.04.1998 г. Пересадка и пикировка помидоров. На улице – вьюга. Температура минус три градуса, все замело. Настоящая зима.

Из лекций Васильевой

С 18 по 20 апреля прошла встреча с И. А. Васильевой во Дворце культуры железнодорожников в Екатеринбурге. Узнала много нового. Ирина Александровна стала мне родной, так как я очень часто общаюсь с ней, каждый день по 1,5–3 часа. Конечно, с помощью аудиокассет. Ежедневно провожу гимнастику по 6-й кассете, утром и вечером. При стрессах и на ночь включаю 3-ю кассету с медитацией «Очищение-норма». Она снимает напряжение, и я прекрасно сплю.

Медитация и гимнастика стали моей потребностью. С каждым прослушиванием кассеты я получаю любовь, силы и желание жить. Продолжаю выполнять назначения: делаю ежедневно масляные компрессы на голову, пью сорбент по столовой ложке 3 раза в день, проколола Т-Активин. Прошила серебряными мостиками тонкий шерстяной свитер и постоянно ношу его дома. На послеоперационные швы наклеила серебряные мостики, чтобы восстановить сеть меридианов. Пью овсяный кисель, ем овсяную кашу. Соблюдаю диету без мяса и сахара. Каждая встреча с Ириной Александровной напитывает меня

силой. И пусть Васильева на сцене, а я в зале, среди сотен других людей, – мы вместе, она мне помогает.

Я чувствую, что становлюсь сильнее. Недавно пришлось поднять тяжелое – я напрягла мышцы брюшного пресса – лицо покраснело. Кровь наверх поднялась! Мой мозг не голодает! Значит, и объем циркулирующей крови стал другим, не 50 %, как было раньше. Сделала ЭКГ (электрокардиограмму) – лучше, чем 5 лет назад! И моноцитов уже не 18, а 3. И амилаза не 33, а 6! Спасибо вам, Ирина Александровна, за ваш труд, за вашу любовь! Убедилась, что слова любви говорить надо, они необходимы.

Из лекций И. А. Васильевой

Улыбайтесь чаще. Улыбка открывает сосуды, питающие голову.

Убери спесь, не задирай носа, это защитит душу.

Кожный рак не надо удалять ножом, везде брызгают метастазы.

Нужно включиться в борьбу с болезнью с верой, страстью.

Принимайте постоянно сорбент. Огорчились – сорбент. Ложку в рот, запили водой – и будет легче.

У нас все живое на зиму прячется и замирает. Весной просыпается. Это специальные программы – кровь в депо. Иногда у нас включается программа засыпания не вовремя. Вот и сил нет. Программа спячки. Зеваешь, спать хочется. Спать не надо. Делайте гимнастику, отжимайтесь от пола.

Соберите листики облепихи, смородины, крапивы, цветочки яблони, ромашки, календулы и залейте все водкой. Когда настоится, применять так: смешать пополам с корвалолом и втереть в первый шейный позвонок. Здесь образуется пробочка. Помазали – и «спячки» не будет.

Васильева пишет, что, если меридианы в порядке, опухоль не образуется. Они повреждаются при операциях, ранениях, ожоге или опухоли, хроническом воспалении, переломах костей или нарушениях кровообращения. Например, при аппендиците стандартный шов перерезает как минимум три меридиана: желчного пузыря, печени и селезенки.

Для восстановления истинного порядка движения импульса жизни, идущего по меридианам, надо поставить на место поражения проводящие мостики. Их придумала И. В. Васильева. Так мы поступаем, когда через канаву, выкопанную поперек дороги, перебрасываем доску. Сделать мостики совсем легко. Возьмите аптечный пластырь шириной 1,5 см и серебряный елочный дождик. Разрежьте пластырь вдоль по длине на 2 полосочки. Вдоль каждой полоски в длину приклейте полосочку дождика. Получатся мостики. Нарежьте их кусочками нужной длины.

Мостики на руках и ногах наклеиваются вдоль меридианов – параллельно главным костям рук или ног, а на туловище – вдоль позвоночника. Длина мостика должна быть достаточна для того, чтобы перекрыть шов от чистой кожи до чистой кожи. Если у вас длинный шов вдоль позвоночника на спине или на животе, вы можете приклеить пластырь по самому шву от чистой кожи до чистой кожи. И желателно еще два параллельных мостика, справа и слева от центрального, отступив на ширину указательного пальца. Если шов горизонтальный или косой, мостики следует брать длиной около трех сантиметров. При этом первый мостик прикрепите там, где начинается шов, второй – отступив от первого на ширину своего указательного пальца (минимальное расстояние между соседними меридианами), и дальше: палец – мостик, палец – мостик... пока шов не кончится.

Ирина Александровна советует носить мостики не снимая, от бани до бани, до тех пор пока не исчезнет страдание, симптомы, вызванные нарушением меридианной сети.

Лечусь дальше

03.05.1998 г. С 25.04.1998 г. по 25.05.1998 г. провожу 5-й курс лечения Витуридом. Постепенно состояние ухудшается. Держатся боли в области печени, в горле, увеличился лимфоузел на шее справа, при пальпации безболезненный. Головная боль, отеки, ночью плохо сплю, но много работаю – занимаюсь с внуком-первоклассником, он сейчас живет у нас.

06.05.1998 г.

Сон (тринадцатый)

Иду по какой-то квартире. Две комнаты нормальные, какие-то люди в них живут. Третья комната – пустая, ветхая. Ступаю на пол, он шатается. Вот-вот провалюсь...

...Вот и сон предупреждает – нагрузка не по силам.

Пятое голодание – 5 дней – провела с 15.06–19.06.1998 г. включительно. За 5 дней потеряла 5 кг. Перенесла сравнительно легко, не нарушая привычный ритм жизни.

10.06.1998 г. Ходила в поликлинику на ВТЭК. Хорошо выспалась, привела себя в порядок, красиво оделась, подкрасилась. Председатель комиссии сказал:

– Выглядите прекрасно. На работу.

Спросил, чем лечусь. Рассказала о Витуриде. Все врачи засмеялись... Затем велели съездить мне на обследование в областной онкологический диспансер. Я должна оттуда привезти заключение. Я здорова?! Дай бы Бог! Сдала анализы. Реакция мочи резко щелочная. Обычно врачи на это не обращают внимания, а я знаю, что это плохо. Хорошо для раковых клеток. Сделала УЗИ органов малого таза. Фибромиома 4–5 недель. Была 7–8 недель. Значит, улучшение. Слава Богу. Видимо, судьба моя такова – вылечиться и написать книгу. Чтобы помочь другим.

31.07.1998 г. Вот съезжу на консультацию и выйду на работу. Ребята ждут. Увидят где, бросаются на шею, обнимают, целуют. Я нужна им. Но вот сил у меня совсем мало. Смогу ли работать?! Господи, дай мне сил.

4.08.1998 г.

Сон (четырнадцатый)

И снова я карабкаюсь на высокий крутой холм, поросший травой. Трава очень прочная, густая и хорошо удерживает меня. Я добралась до половины и смотрю вверх. Одолею? Да, силы есть.

...3 августа ездила на консультацию. На УЗИ следующая картина: «...в проекции ложа желчного пузыря сохраняется гиперэхогенная зона неоднородной структуры диаметром 42 на 25 мм (уменьшилось по сравнению с УЗИ от 31.07.1997 г.). В левой доле печени очаговые образования не лоцируются».

Значит, не совсем я еще здорова. Вот почему сильно устаю и часто лежу...

С 05.08 по 04.09.1998 г – 6-й курс Витурида. Провожу по назначенной методике. Добавились еще скипидарные ванны. Делаю их с белой эмульсией скипидара, которую получила в ООО «Витурид плюс». Температура воды 38–39 градусов, эмульсии скипидара – 70. Лежу не более 20 минут. И – спать. Все тело горит огнем, начинают работать капилляры, выводятся шлаки. На другой день – прекрасное самочувствие.

О тайне капилляров русский врач А. С. Залманов написал книгу «Чудо жизни. Тысячи путей к выздоровлению». В своей практике он широко применял скипидарные ванны, которые воздействуют на капиллярную сеть в целом: усиливают ее деятельность и увеличивают жизненный потенциал каждой клетки. Механизм действия скипидарных ванн таков: открытие закрытых капилляров, приток кислорода и питательных веществ,

улучшение венозного тока крови, удаление метаболитов и вредных продуктов обмена веществ. Вот почему после них так резко улучшается общее состояние.

Есть два вида ванн: с белой эмульсией скипидара и с желтой. **Белая эмульсия** осуществляет гимнастику капилляров, стимулирует кожные сосуды и все органы, следовательно, действует на общее состояние организма. Она повышает артериальное давление. **Желтая эмульсия** понижает давление, усиливает внутреннее сгорание и расширяет капилляры, тем самым помогая растворению патологических отложений в суставных полостях, в стенках кровеносных сосудов, в сухожилиях, в хрусталике (катаракта).

Японский ученый, профессор Кацудзо Ниши, также считал, что «исцеление надо начинать с оздоровления капилляров». Но он воздействовал на капилляры по-другому – с помощью физических упражнений. Дело в том, что, когда в активной работе капилляров нет особой необходимости, они выключаются из кровообращения. Но капилляры нередко «засыпают» и без уважительных причин, и надолго, а то и навечно. Чтобы их «разбудить», доктор Залманов разработал скипидарные ванны, а доктор Ниши – специальные упражнения. В обоих случаях достигается один и тот же результат – улучшается кровообращение.

Гимнастика ниши для капилляров

Бег на месте. Тело полностью расслаблено, руки болтаются как плети, ноги свободногибаются в коленях и не напрягаются. Ступни слегка отрываются от земли. Совершать легкие толчки (высоко поднимать ноги и подпрыгивать не надо). Весь организм должен лишь слегка и приятно вибрировать.

«Тростник на ветру». Лечь на живот на твердую поверхность, согнуть ноги в коленях, расслабиться. Представить себе, что голени от колена до ступни превратились в тростник, свободно колышущийся на ветру. Делать это упражнение ежедневно, стремясь к тому, чтобы пятки доставали до ягодиц.

«Листок». Лечь на спину лицом вверх на твердую ровную поверхность. Чтобы тело как следует расслабилось, представить, что оно внутри совершенно пустое и потому стало легким, невесомым. Согнуть ноги в коленях, медленно подтягивать пятки (от пола не отрывать) как можно ближе к ягодицам. Затем медленно поднимать голову вперед и одновременно тянуться ладонями к коленям. Коснувшись коленей, оставаться в этой позе как можно дольше. Представить, что через макушку в тело вливается поток энергии – целительной энергии Жизни. Затем медленно вернуться в исходное положение и расслабиться. Выполнять упражнение утром и вечером в течение 1–2 минут.

Ванночки для рук и ног. Взять два таза для каждой руки (ноги). В один налить холодную воду, в другой – горячую. Руки (ноги) опускать на 1 минуту сначала в холодную воду, затем – в горячую. Прodelать это 11 раз. Последней должна быть холодная вода.

Ежедневно выполняя эти упражнения, можно достичь высокого эффекта: «оживут» капилляры, улучшится кровоснабжение и венозный отток. Все органы получат дополнительное питание, их функции наладятся.

23.08.1998 г. Принимаю Витурид. Стараюсь вести активный образ жизни. Ездили в лес за грибами. Какая красота в Четкарينو! Солнце, холмы, сосенки, маслята! В лесу мне гораздо лучше, чем дома.

Молюсь Богу часто. Спасибо Тебе, Господи, за то, что дал мне хороших друзей: Валентину Ивановну У., Маргариту Степановну Д., Нину Михайловну Т., Нину Ивановну П... Как я рада, что меня окружают только хорошие люди. Спасибо Тебе, Господи!

25.08.1998 г. Постоянно чувствую печень. Боль давящая, отдает в спину. Может, оттого, что мало лежу? Делаю заготовки на зиму: варенье «Минутка» из черной смородины, салат из огурцов с укропом. Стою у газовой плиты, хотя нельзя. А что делать? Надо.

Но если вспомнить этот же период прошлого года – несомненное улучшение.

7.09.1998 г. Закончила прием Витурида, и состояние резко улучшилось. Боли в области печени прошли. Чувствую себя хорошо. Сейчас пью травы и соки по методике второго месяца лечения. Можно 100 граммов отварной рыбы. Попробовала есть дрожжевой хлеб. Состояние ухудшилось. Прекратила.

11.09.1998 г. Повторная ВТЭК. Вторую группу инвалидности продлили на год. Посижу еще годик дома, окрепну окончательно. Сообщила об этом на работу. (Они мое место берегут для меня. Приняли человека временно.)

04.10.1998 г. Заморозок. А денек чудесный, солнечный. Тепло оделись и съездили в лес за шиповником.

07.10–06.11.1998 г. 7-й курс Витурида провожу по методике. Как всегда, первый месяц тяжело переносю. Пригласили на работу в школу, вести курс «Твоя профессиональная карьера», 3 часа в неделю. Вроде рановато еще работать... Долго думала и согласилась. Я же сейчас социальный педагог-профконсультант. В районе нет больше таких специалистов. А выпускникам очень нужно профессиональное ориентирование.

Встреча с Воробьевой

Новый 1999 год я встретила в поезде Санкт-Петербург – Москва вместе с дочкой Наташей. Ездили в Петрозаводск за Витуридом. 31 декабря 1998 г. я была на приеме у Валентины Ивановны. После осмотра я спросила ее:

– Я вылечусь?

– Уже вылечилась.

– Как?!

– Вам оставалось жить полгода, когда вы приехали к нам.

– ???!!!

– У вас была четвертая стадия рака желчного пузыря, метастаз в печени. Если есть метастаз, то это уже четвертая стадия. С этим живут полгода. Вы прожили более полутора лет, значит, будете жить.

Я оцепенела. Никак не думала, что у меня 4-я стадия. И хорошо, что не знала этого. Иначе могла опустить руки, ведь 4-я стадия – это приговор.

– Почему тогда у меня постоянная слабость?

– Значит, что-то осталось. Назначим еще курс лечения, и все пройдет. Вы же сами видите, что здоровье улучшается. Во многом благодаря тому, что вы неукоснительно выполняете назначения. Все у вас будет хорошо, поверьте мне.

В «воздушном» состоянии я вылетела в коридор, а навстречу идет Тамара Васильевна Воробьева, автор Витурида. Небольшого роста, улыбчивая, с добрыми карими глазами. Я рада встрече:

– Здравствуйте!

– Здравствуйте, мы с вами где-то встречались...

Она пытается вспомнить, где видела меня, но я прерываю:

– Нет, не встречались. Я ваша больная, лечусь Витуридом.

– Неужели? Лицо такое свежее!

Мы сфотографировались на память. Тамара Васильевна приехала из Москвы отмечать Новый год с сыном, который является главным врачом ООО «Витурид плюс». Ну, а мне – на поезд, ехать домой. Впечатление осталось неприятнейшее. Почему Воробьева обратила внимание на цвет лица? Потому что при раке лицо становится землистого цвета. У меня много лет такое и было. Приходилось румяниться, скрывая этот недостаток. А

сейчас я без румян, не нужны стали. Серый цвет кожи – это признак рака. У меня его нет. Значит, еще поживем, благодаря Витуриду. И книгу напишем, ведь так? Так!

Победа!

Величайшая победа есть победа над самим собою.

П. Кальдерон

22.01.1999 г. Сегодня у меня день рождения! Я пошла в магазин, а ноги сами занесли в церковь. Пожилая женщина, сгребавшая снег у здания, открыла мне и оставила одну. Я поставила свечку и долго молилась. Я шептала слова молитвы, а слезы ручейками бежали из глаз и капали на пол. Я была одна наедине с Богом. Тяжесть с души спала, и мне стало легче. Господи, Ты есть, спасибо Тебе! Спасибо, что дал силы для борьбы с болезнью, послал добрых людей, друзей.

16.02.1999 г. Рак – болезнь коварная, надо быть всегда начеку. «Опустишь лапки» и на том свете окажешься. Пока – рано, дел и на этом свете предостаточно. Поэтому – голодаю.

С 17.02 по 22.02.1999 г. Шестое голодание – 6 дней.

Голодание прошло нормально, при выходе из него заболела гриппом, держалась высокая температура в течение 7 дней.

24.02.—21.03.1999 г. 9-й курс Витурида.

Вот и все мои болячки быстро ушли с помощью Витурида, хотя, как всегда при лечении Витуридом, слабость держалась. Вычитала, что лень – это накопление сил. Так и есть. Вылеживаюсь неделю, потом иду в школу, провожу уроки – и снова лежу, сил набираюсь. Да, крепко меня грипп подкосил. А может, это и не грипп был?

(Позднее выяснится, что я перенесла гепатит А.)

«Почему человек устает, когда болеет? Жизненная сила организма уходит на то, чтобы сдержать развитие патологического процесса. Энергия тратится на процессы компенсации. Когда болезнь проходит, энергия не тратится на процессы компенсации, и человек чувствует себя отлично» (*Г. Малахов*).

04.04.1999 г. Прошло 2 года с тех пор, как я узнала о своей страшной болезни. Я упорно боролась, цеплялась за жизнь. И вот результат – заключение компьютерной томографии: «Хронический панкреатит. **Изменений в печени и ложе желчного пузыря нет**».

Конечно, хронические болезни остались, но у кого их нет? Главное, метастаза нет, рассосался. Я спросила у врача, который делал мне компьютерную томографию:

– Почему говорят, что рак неизлечим? Метастазов нет, значит, я здорова. Ведь так?

Он ответил:

– Я говорю только одно: на томограмме я ничего не вижу... и ничего более...

Какая осторожность! Наверное, так и надо с больными. Как ручаться, что человек здоров?! Бывает, что томограмма хорошая, а рак есть, потому что боли возникают гораздо раньше, чем появляются изменения в тканях.

Надеюсь, что у меня все хорошо.

14.05.1999 г. Была на празднике, юбилее моей подруги Валентины Ивановны. Впервые за последние два года я была в большой компании. И поздравляла ее, и пела со всеми, и танцевала, и принимала участие в сценках!

Куда делась моя скованность, вызванная болезнью! Как меняет болезнь характер человека! На выпускном вечере в девятом классе у своей дочери я не смогла сказать слов благодарности учителям, настолько чувствовала себя выключенной из жизни. Сейчас я здорова! Боже, спасибо Тебе, я выкарабкалась! У меня нет той изнуряющей слабости, что валила с ног. Господи, я люблю Тебя! Благодаря Тебе я живу, дышу этим весенним

воздухом, меня обдувает этот теплый ветерок, я люблюсь первыми цветами мать-и-мачехи! Я иду по зеленой травке. **Я живу!**

Хочется на свою работу, в детский дом.

09.07.1999 г. ВТЭК. Народу – полный коридор. Долго ждала, пока вызовут. И вот я сижу перед председателем комиссии. Прошел год. Врач приветливо смотрит на меня:

– Я вас запомнил. Вы лечились Витуридом. Вы верите в него?

– Да, верю. А вы?

– Я – нет.

– Но я-то, видите, жива.

– Это везение.

Я постучала пальцами по своей голове и указала пальцем в небо:

– Мне помог не только Витурид. Я очень много читала. И я верю в Бога. В своем лечении применяла многое: и диету по Шаталовой, и голодания по Малахову, и гимнастику по Васильевой... Закисляла свой организм обливаниями с уксусом...

– Да, из такого не каждый выкарабкивается... Это тяжелый труд. Я уважаю вас.

– Спасибо.

Он положил свою розовую в веснушках руку на мою, желтоватую и худую и спросил, заглядывая в глаза:

– Сейчас, несомненно, третья группа?

– Да, я согласна.

Все, теперь уже точно победа. Окончательная. Я выхожу в большую жизнь. А права ли я, покажет время.

Часть вторая

Жизнь продолжается

Недостаточно жить самому и давать жить другим: надо жить самому и помогать жить другим.

Орион Э. Мэдисон

Держать иммунную систему на высоте!

Бог помогает упорным.

Коран

Первого сентября 1999 года я вышла на работу. Интерес и жажда деятельности возродились во мне, и я стала прежней: активной и жизнерадостной оптимисткой. Но сил на все не хватало. Я очень уставала. Я понимала, что иммунитет еще слабоват и большие нагрузки мне не по силам, но работать вполсилы не умела и поэтому, выложившись на работе, дома валилась с ног. Снова много читала и искала средство для укрепления иммунитета.

«Кто ищет, тот всегда найдет» – известное выражение. Нашла и я. В одной из научно-популярных книг зарубежного автора вычитала про селен – сильнейший антиоксидант, очищающий организм от вредных веществ, повышающий иммунитет. Только тогда в аптеках его не продавали, и о таком лекарстве я могла только мечтать.

Но Господь вновь не оставил меня. В апреле 2000 года я получила возможность покупать **Неоселен** (препарат селена, безвредный для организма) в компании «Родник здоровья». Эффект наступил сразу: появились силы. Ощущение было такое, словно я выпила живой воды и у меня выросли крылья. Видимо, дефицит селена в моем организме был огромным.

Ученые доказали, что селен помогает при многих заболеваниях. Он входит в состав большинства ферментов и гормонов (их активный центр состоит из четырех атомов селена) и связан таким образом со всеми органами и системами. Можно сравнить селен с грифелем карандаша. Нет грифеля – карандаш не пишет. Нет селена – клетка не выполняет полноценно своих функций.

Биологическая роль селена связана с его антиоксидантными свойствами. Дефицит селена ведет к усилению перекисного окисления липидов, что ведет к повреждению клеточных мембран – основе многих патологий. Представьте кусок масла. Если оно долго хранится, снаружи образуется желтый прогорклый слой, очень неприятный на вкус. Это и есть окисленный жир. Вот такой окисленный жир в клетке Неоселен восстанавливает до нормального. Селен клетке жизненно необходим. Его дефицит может вызвать заболевания разных органов и систем, преждевременное старение и уменьшение продолжительности жизни человека и животных.

Министерство здравоохранения РФ совместно с институтом питания Российской академии медицинских наук, последовав опыту других стран, приняло решение о проведении селенизации населения.

Уже более 10 лет коллектив НПЦ при Читинской медицинской академии под руководством профессора А. В. Вощенко занимается решением этой проблемы. Неоселен зарегистрирован Минздравмедпромом России, утвержден Государственным фармакологическим комитетом Минздравмедпром России.

Опыт показывает, что Неоселен не оказывает побочных действий, однако при его приеме следует строго придерживаться рекомендаций.

Некоторые люди тяжело переносят прием сразу больших доз Неоселена. Это происходит с теми, чей организм сильно зашлакован. Поэтому желательно начинать прием Неоселена с небольших доз и постепенно доводить до лечебных. Ухудшение состояния объясняется тем, что шлаки поступают в кровь, и если их очень много, обостряются хронические заболевания. В этом случае надо просто уменьшить дозу Неоселена.

Работы американских ученых показали, что в группе больных, получавших 200 мкг селена в день (суточная потребность), было отмечено снижение смертности от рака на 50 %. Немецкие ученые при раке печени к комплексному лечению прибавили селен, и больные стали жить дольше на 3–5 лет. Известно, что в Финляндии проводится селенизация населения более 20 лет, и за это время смертность от онкологических заболеваний снизилась почти в 2 раза.

В работах российских ученых, особенно в трудах академика А. В. Вощенко, подчеркивается, что прием Неоселена наряду с соблюдением других мер профилактики приводит к уменьшению онкологических заболеваний и их рецидивов, а в ряде случаев – к полному исчезновению опухолей.

В августе я прослушала лекцию старейшего врача-онколога Анимаисы Павловны Михайловой. Эта почтенного возраста женщина прочла свою лекцию на одном дыхании, не пользуясь никакими бумажками, увлеченно и интересно.

Она отметила, что за последние 10 лет резко упало здоровье населения и выросла онкозаболеваемость. Причем рак выявляют в основном на 3–4-й стадиях течения болезни, когда человек обречен. «Виновато» в этом много факторов: плохая экология, вода и воздух несут в себе болезнетворные начала, «мертвая» пища – недостаток в ней витаминов, минералов, пищевых волокон, социальные факторы: много стрессов, люди не умеют снимать психологическую нагрузку.

Оказывается, доброкачественные и злокачественные опухоли резко отличаются друг от друга. Клетки доброкачественной опухоли живут дружно, помогают друг другу и постоянно меняются: одни отмирают, другие растут. Клетки злокачественной опухоли – независимые, развиваются очень быстро. Они никогда не отмирают, размножаются,

«плывут» по сосудам по всему организму и где угодно отторгаются. Отторжение клеток – грозный признак. Это метастаз, он может возникнуть в любой части тела.

Анимаиса Павловна рассказала, что в каждой клетке есть набор органелл, вода и селен. Вода в здоровой клетке находится в желеобразном состоянии, ее формула H_4O_8 . Селен является сторожем и защитником. Как только в клетку попадает болезнетворное начало, селен бросается на него, уничтожает, утилизирует и выбрасывает. Это – в здоровой клетке.

В больной клетке все по-другому. При онкологии клетка окисляется. Желеобразная вода преобразуется в простую воду и кислород:

$H_4O_8 - H_2O + O_2$.

Процесс идет дальше – другие клетки тоже перерождаются и перестают выполнять свои функции. Если это желудочно-кишечный тракт – функцию пищеварения, почки – выделения и т. д.

Опухоль берет в организме все, что ей нужно, отнимает массу энергии. Человек худеет, у него нет сил. И организм постепенно может погибнуть. **Но если в клетке есть селен, он не даст ей умереть. Селен** восстанавливает формулу воды, и вода принимает нормальное желеобразное состояние:

$O_2 + H_2O - \text{селен} - H_4O_8$.

Клетка, помимо селена, имеет сильную защиту – иммунную систему. Но если развился рак, то все резервы организма использованы. Сначала «падает» иммунитет, и только потом возникает рак. При лечении онкобольным обязателен прием Неоселена – длительно и постоянно, начиная с больших доз. Семь дней – по одному флакону в сутки (в чай, делить на четыре части). Постепенно дозу уменьшать, принимать 2–3 года. Если во рту появится вкус чеснока – снизить дозу.

Корнем подавляющего большинства заболеваний является ослабленный иммунитет. Значит, и восстанавливать здоровье надо прежде всего с иммунной системы.

В мире ежегодно происходит 12 000 случаев самоизлечения рака, потому что организм начинает бороться, поднимается иммунитет.

Потом Анимаиса Павловна отвечала на вопросы. Я написала записку с вопросом, что мне делать, и получила ответ: «**Держать иммунную систему на высоте. Больше ничего не надо!**»

И я держу! Ежедневно пью Неоселен по 3 столовые ложки 3 раза в день и ем «живые» витамины, к синтетическим у меня аллергия.

О Луизе Хей

Сила слова огромна. Удачно выбранному слову часто случалось остановить бегущие войска, превратить поражение в победу и спасти империю.

Э. Жирарден

Луиза Хей – автор книги «Исцели свое тело». Когда она узнала, что больна раком матки, очень испугалась. Позднее поняла, что **рак – это болезнь, вызванная обидой**. Ее обида была вызвана физическим, эмоциональным и сексуальным насилием, пережитым ею в детстве. Чтобы все забыть, она ушла из дома, но это не помогло. Заболев, она стала изучать литературу по нетрадиционным методам лечения рака, потому что **верила, что исцеление возможно**. Она перешла на питание овощами, ела много брюссельской капусты и шпината. И стала работать над очищением своего образа мыслей. Самым трудным для нее было произнести: «Я люблю тебя, я по-настоящему люблю тебя, Луиза».

Она понимала, что вылечится только в том случае, если сможет принять и полюбить себя. Поднимет свою самооценку, несмотря на все унижения, что она вынесла.

Любовь – это чувство глубокой признательности за то, какие мы есть. Надо избавиться от прежних, негативных мыслей и создать другой образ мыслей, позитивный.

Луиза упорно работала над своей способностью понимать и прощать. И она выжила, а затем стала учить других улучшать свою жизнь. *«Любовь к самому себе – самое важное, что вы можете сделать, ибо, если вы любите себя, вы не причините зла ни себе, ни другим».*

Сменить старые программы помогут **аффирмации – позитивные высказывания**. Надо четко сформулировать то, чего вы хотите. Например, если вы не хотите болеть и говорите себе: «Я не хочу болеть», подсознание, которое не воспринимает частицу «не», поймет ваше обращение как «Я хочу болеть». Поэтому нужно сказать так: «Я хочу быть здоровым» или «Я абсолютно здоров». Чтобы избавиться от ненавистного, надо просто благословить его с любовью. Это срабатывает в отношении людей, ситуаций и различных объектов. Надо только верить в это. Чувство неполноценности вынесено нами из детства. Мы приняли на веру чье-то плохое мнение о себе. Но каждый из нас достоин всех благ, и стоит поверить именно в это.

Начать можно с такой аффирмации: **«Я заслуживаю всего хорошего в жизни».**

Затем придумайте свои, и вы получите то, что желаете. Аффирмации подобны семенам, брошенным в землю. Почаще произносите их в настоящем времени. Можно их написать в виде стихов и песен. Главное, чтобы они вновь и вновь повторялись в вашем мозгу.

- Жизнь радостна и полна любви.
- Я достоин любви, я люблю и любим.
- Я здоров и полон энергии.

Можно записать их на кассету и прослушивать ее перед сном. «Скажите жизни, чего вы хотите, – и случится все самое лучшее».

Прочитав книгу Луизы Хей «Исцели свое тело», я воспряла духом. Есть люди, победившие эту болезнь! У меня тоже были обиды, и я благословила с любовью обидчиков, как советовала Луиза. Я повторяла снова и снова: «Благословляю тебя (имя) с любовью, освобождаю и отпускаю тебя», а из глаз моих текли слезы, слезы горечи и утраты. Прошло время, и я смогла пересмотреть свои отношения и простить. Это было нелегко. Но без этого не произошло бы моего выздоровления. Одновременно я отпускала свою болезнь, благославляя все испытания, посланные мне свыше.

Я сократила встречи с друзьями до минимума, потому что не было сил на общение. С наиболее близкими общалась по телефону. Меня очень поддерживала разговорами Валентина Ивановна, моя подруга. Она стала моим духовным наставником: сама перенесшая тяжелое заболевание почек, она смогла понять и поддержать меня. Я так благодарна ей!

Роскошь личного общения я могла позволить только с самыми близкими, с теми, перед кем не надо «выглядеть». Как часто знакомые ходят в гости к человеку, заболевшему раком, прощаются с ним. Вот он и уходит навсегда, когда все простятся. Это мое личное наблюдение и мнение. На уровне подсознания раковый больной понимает, почему к нему проявлено такое повышенное внимание. И уходит. Хотя в жизни, конечно, ему это внимание приятно.

Я же не могла выносить жалость в глазах друзей, она заставляла меня думать о смерти. О том, что они думают, что я скоро умру. Поэтому и общалась только по телефону и с избранными. Себя же окружила книгами тех, кто победил рак, и аффирмациями. Я написала множество аффирмаций и читала их постоянно. Написанные крупными буквами, они висели у меня в комнате, и постоянно мои глаза натывались на жизнеутверждающие высказывания.

Мое подсознание получало приказ и стимул к жизни. Я готовилась жить, а не умирать. И я выжила. Так что спасибо большое автору прекрасной книги, которая помогла мне выжить. Надеюсь, что и моя книга окажет кому-то такую же помощь.

Симптомы, характерные для рака

Доктор Моэрман из Нидерландов, автор книги «Противораковая диета доктора Моэрмана», спас жизнь многим больным, от которых отказалась официальная медицина, методом укрепления иммунной системы и улучшения обмена веществ в организме. Он лечил их с помощью диеты – простой, здоровой пищи без мяса, с большим количеством овощей и соков.

Этот ученый заметил, что каждый раковый больной имеет один или несколько симптомов, обусловленных отсутствием определенных витаминов. Эти признаки не обязательно указывают на рак, но риск возникновения рака увеличивается у тех людей, у которых одновременно присутствует несколько из этих признаков.

- Сухая, потерявшая эластичность кожа (обширные мозоли на подошвах, угри, шелушащаяся кожа лица) – недостаток витамина А.
- Потрескавшиеся уголки рта (заеды), красные пятна и шелушащиеся образования на коже вокруг ноздрей; матовые, сухие, ломкие ногти и потрескавшиеся руки – недостаток витамина В2.
- Плотный коричневый налет на языке – недостаток никотинамида (компонента комплекса витаминов группы В).
- Тусклые, тонкие волосы – недостаток витамина В5 (пантотеновой кислоты).
- Кровоточивость десен, головокружение, быстрая утомляемость, общая слабость; синяки, образующиеся при легком надавливании; медленное заживание ран; медленное и неправильное образование рубцов послеоперационных ран – недостаток витамина С.
- Бледность лица – недостаток железа и кобальта.
- Слабость без очевидной причины – недостаток витамина Е.
- Страстная тяга к кислому – недостаток лимонной кислоты. Указывает на то, что происходит защелачивание внутренней среды организма, являющееся наиболее благоприятным для роста раковых клеток.
- Апатия, вялость, хандра – недостаток витаминов С и Е.
- Физическая слабость – недостаточное поступление в организм йода и серы. Эти вещества управляют энергетическими фабриками в клетках – митохондриями, которые потребляют кислород для расщепления глюкозы, что, в свою очередь, обеспечивает энергией клетки организма.
- Резкое снижение массы тела – недостаток серы. Сера необходима для пищеварения и очищения организма от продуктов распада.

У меня было несколько симптомов. Особенно были выражены слабость, быстрая утомляемость, сухость кожи, бледность лица, сухие, ломкие ногти и страстная тяга к кислому. Помню, один раз я за сутки съела двухлитровую банку ягод клюквы без сахара, которую привезла мне мама. До сих пор помню ее удивление по этому поводу. У меня даже слизистая в полости рта «сгорела», слезила клочками. Так сильно мне хотелось кислого. «Знал бы, где упал, – соломки бы подстелил».

Профилактика рака в повседневной жизни

Любое заболевание легче предупредить, чем вылечить.

Вещества, вызывающие рак

Мир, в котором мы живем, небезопасен. Воздух, вода и почва загрязнены многочисленными вредными веществами. Минимизировать риск заболеть раком можно, если знать эти патогенные факторы в лицо.

Афлатоксин – чрезвычайно сильное канцерогенное вещество, которое выделяет плесневый грибок, живущий на побывавших в сырости орехах и любом зерне. Вызывает рак печени, почек и толстого кишечника. К числу продуктов, которые могут содержать афлатоксин, относятся орехи, особенно арахис; зерно, особенно овес; кукурузная мука, пшеничная мука крупного помола, а также молоко животных, получавших в корм некачественное плесневелое зерно.

Как я обожала арахис, ела его в любом виде, попался и подпорченный. В результате – рак печени. Знать бы об этом раньше!

Алкоголь. С употреблением алкоголя связаны раковые заболевания глотки, гортани, полости рта, пищевода, мочевого пузыря, молочной железы и печени. Риск особенно высок у людей, которые курят одновременно с употреблением алкоголя. Во многих спиртных напитках содержится канцероген УРЕТАН, образующийся в процессе ферментного и дрожжевого брожения, а также пестициды и свинец.

Продукты, обработанные радиацией. Сами по себе радиоактивными они не являются, но изменяется их молекулярная структура, что приводит к образованию токсичных веществ, например канцерогенов афлатоксина и формальдегида. Кроме того, в результате такой обработки разрушаются витамины А, В, С, Е, К, а также различные аминокислоты и ферменты. Испорченные продукты могут иметь свежий запах, так как микроорганизмы в них убиты радиацией.

Знайте, что радиационной обработке подвергаются следующие импортируемые продукты:

- препараты сухих ферментов, фрукты, овощи;
- свинина, птица, морские продукты, пшеница;
- пшеничная мука; все сухие травы и специи: лавровый лист, перец, имбирь, маковое зерно, майоран, кориандр, гвоздика, кунжут, мускатный орех, эстрагон.

Узнать их можно по **символу радиационной обработки** – символическому изображению цветка внутри круга с надписью «Обработано с помощью радиации».

Пищевые добавки, придающие продуктам более привлекательный вид и вкус, предотвращающие окислительные процессы, заменители сахара, пищевые красители, аспартам, нитрат и нитрит натрия, перекись ацетона, хинин, танин:

- аспартам содержится в жевательной резинке;
- перекись ацетона добавляют в хлеб для ускорения созревания и окислительных процессов;
- искусственные пищевые краски – в каши, мороженое, в эликсиры для полоскания рта; смола лиственницы добавляется в сухие смеси (супы, специи, соусы) для уплотнения консистенции;
- бутилатгидроксианизол – в различные пищевые продукты, особенно в закуски, крупы, жевательную резинку, свиную колбасу, сало, растительное масло, сухие смеси. Он предотвращает окислительные процессы;
- сахарин – заменитель сахара – кладут в продукты с искусственным сахаром, жевательную резинку, сладости, консервы и напитки;
- нитрат и нитрит натрия содержится в ветчине, копченой колбасе, хот-доге, грудинке, салями и других видах готового мяса и рыбы;
- хинин содержится в тониках и подобных им напитках для придания вкуса;
- танин придает прозрачность, создает аромат и вкус следующих продуктов: чая, кофе, какао, алкогольных напитков, замороженных десертных молочных продуктов и сладостей. Его добавляют в масло, карамель, бренди;
- гидроксилецитин добавляют в маргарин – он предупреждает окислительные процессы.

Химические соединения. В окружающей нас среде насчитывается около четырех миллионов различных химических соединений. Они содержатся в наших жилищах – в таких обычных вещах, как одежда, постельное белье, ковры, мебель, клей, бумажные салфетки, – и косметике. Ежедневно синтезируется тысяча новых химических веществ, многие из них токсичны. В результате их общего воздействия могут возникать серьезные расстройства здоровья. Процентное содержание токсичных веществ в помещении выше, чем на открытом воздухе, большинство же людей 90 % времени проводят именно в помещении. Многие не знают, что опасен даже **клей**, он содержит вредные вещества нафталин, фенол, формальдегид.

Пользуйтесь казеиновым и столярным клеем. После засыхания такой клей становится безопасным. **Освежители воздуха** содержат формальдегид, крезол, фенол и др. Так что освежайте воздух с помощью смесей трав и ароматических веществ растительного происхождения. **Мебель** часто бывает сделана из прессованных опилок и другого древесного материала, содержащего **формальдегид** – канцероген.

Бытовые отходы. Сжигание мусора сильно загрязняет воздух ртутью, свинцом, диоксинами и другими токсичными веществами, с которыми связано развитие рака легких, желудка, толстого кишечника, печени, предстательной железы, мочевого пузыря, кожи и мутаций. Поэтому необходимо разработать новый подход к утилизации отходов и стараться жить так, чтобы отходов было как можно меньше. Надо помнить, что алюминиевая баночка загрязняет почву 500 лет, стекло – 1000 лет, а изделия из пластика – вечно.

Пестициды в жилище и на приусадебном участке. Применяются в помещениях для борьбы с мухами, комарами, молью, блохами, клещами, муравьями, грызунами. За пределами жилища – для истребления сорняков и паразитов растений. Достаточно однократного их применения в доме, чтобы они остались там на годы. Возможно острое отравление пестицидами, а при продолжительном воздействии небольших доз ядохимикатов увеличивается риск рака, врожденных дефектов, повреждения печени, почек и нервной системы.

Свинец. Содержится в выхлопных газах автомобилей, в керамических изделиях, в надписях на пластиковых пакетах (не используйте их надписями внутрь).

Асбест. Наиболее опасный из канцерогенов. Пользуйтесь кукурузным крахмалом вместо талька, в котором могут содержаться волокна асбеста. Для чистки посуды используйте питьевую соду, так как в средствах для чистки посуды может содержаться асбест.

Другие факторы, способные привести к онкологическим заболеваниям

Недостаток физической активности. Раком чаще болеют люди, ведущие малоподвижную жизнь. Физические упражнения позволяют поддерживать благоприятное соотношение липопротеинов высокой (ЛВП) и низкой (ЛНП) плотности. При оптимальном соотношении этих двух фракций липопротеинов улучшаются функции иммунной системы. Кроме того, физическая нагрузка устраняет стресс, увеличивает содержание кислорода в тканях организма, повышает обмен веществ, что способствует выведению из организма токсических веществ через печень, кожу, почки и толстый кишечник.

Ожирение. Низкокалорийная пища уменьшает заболеваемость раком. **Люди с избыточным весом чаще болеют раком** матки, почек, желудка, желчного пузыря, шейки матки, толстой и прямой кишки и молочной железы. Исследованиями установлено, что избыточное количество жира в верхней половине тела (выше пояса) у женщин связано с повышением заболеваемости раком молочных желез и слизистой матки, так как при такой фигуре отмечается повышенное содержания эстрогена в крови. **Снижение веса уменьшает риск заболевания раком.**

Стресс. Стресс – это наш физический и эмоциональный ответ на различные события жизни. Отрицательные эмоции и отношения снижают иммунитет, что создает предрасположенность к развитию рака. Положительные же эмоции, наоборот, способствуют его предупреждению, могут вызвать даже его обратное развитие.

Медитация и глубокая релаксация также способствуют активизации иммунной системы. Медитация снижает уровень тревоги, значительно снижает уровень кортизола (гормона стресса).

Курение: активное и пассивное. Влияет на развитие рака мочевого пузыря, шейки матки, толстой кишки, пищевода, гортани, почек, полости рта, поджелудочной железы, глотки. Никотин, содержащийся в табаке, приводит к ухудшению функций иммунной системы за счет снижения активности клеток, которые естественным путем уничтожают вредные вещества в здоровом организме.

Рентгеновские лучи. Создают ионизирующее излучение, которое может повреждать ткани и вызывать развитие рака. Не следует без особой необходимости подвергаться этой диагностике. Надо вести учет рентгеновских диагностик и хранить снимки (врач может их использовать). Ультразвуковое исследование, исследование с помощью магнитного резонанса, радиоиммунный анализ, доплеровское исследование кровотока не подвергают вас воздействию радиации.

Излучение в доме. Почти каждый прибор, включенный в электросеть, во время работы создает электромагнитное поле. Отмечено много случаев лейкемии у детей, проживающих в домах с электротрансформаторами, в домах вблизи линий электропередач: электромагнитные поля могут проникать в тело человека. Поэтому во время работы микроволновой печи старайтесь отойти от нее хотя бы на 2 метра, следите за тем, чтобы электрические часы с двойным циферблатом находились от вашей кровати на расстоянии не менее 90 см, не пользуйтесь приборами для дистанционного управления, в частности беспроводными и сотовыми телефонами, или устройствами для открывания и закрывания дверей гаражей, включения и выключения телевизора, а также электронными игрушками. Эти приборы генерируют сильные электромагнитные поля.

Измените питание

В статье «Планета гурманов» Т. Абрамова пишет об Анри Жуайо – французском ученом, директоре Центра проблем питания и экспериментальной канцерологии в Монпелье. Он считает, что более 50 % всех раковых больных сами виноваты в том, что заболели, потому что неправильно питались.

Он отмечает, что раком теперь болеют два поколения: родители и их дети, которым сейчас по 35–40 лет. И это не случайно: как раз на эти два поколения пришелся **расцвет пищевой и химической промышленности. Простая натуральная пища ушла в прошлое.** Привычка есть слишком быстро, заглатывать пищу как попало, на ходу, тоже влияет на процент заболевания раком. Многие едят **гораздо больше, чем может переварить их желудок и кишечник.** Калорийность пищи увеличилась за счет сладкого и жирного.

Современная пища содержит много консервантов. **Анри Жуайо** считает, что надо **есть как можно больше овощей** и не забывать о картофеле, от которого вовсе не толстеют. Толстеют от сливочного и растительного масла, с которым его едят. Очень вредно сливочное мороженое, так как в него входят сахар в чрезмерных дозах и различные жиры в виде консервантов. **Излишний вес – благоприятная среда для возникновения рака.** Ученый против любых масел, если они подвергаются тепловой обработке, так как при жарении на них образуются смолы, имеющие в своем составе канцерогены. Особенно опасно жарить пищу на открытом огне.

Анри Жуайо советует есть побольше витаминов в естественном виде – из овощей, фруктов, молока. К примеру, петрушка и шпинат богаты витаминами А и С, морковь –

витамином А, лук и картофель – витамином С. **Капуста** содержит кроме витамина С элементы, которые **оказывают противоокислительное действие – противодействуют перерождению нормальных клеток в раковые.**

Ученый утверждает, что при интенсивном обжаривании пищи из витаминов группы **В образуются особые химические соединения, способные вызвать рак.** Нельзя есть слегка подпорченные продукты: овощи, фрукты, колбасы, сыры, хлеб, вырезая из них подпорченные места. Ядовитые вещества из поврежденных частей фрукта, овоща или сыра легко проникают в находящиеся рядом структуры и рассредоточиваются там. А в плесени как раз и образуются яды, вызывающие рак, называются они **микотоксины.** В **копченостях** содержится **бензопирен**, который способен накапливаться в мочевом пузыре и вызывать раздражение желудочно-кишечного тракта, что может привести к раку ободочной и прямой кишки, мочевого пузыря.

В 1995 году в России регистрировалось **ежедневно (!) 1104** заболевания раком и 814 смертей от него. Защита же от рака проста – надо изменить питание.

Чудесные случаи исцеления

Мужество состоит не в том, чтобы слепо преодолевать опасность, но в том, чтобы встречать ее с открытыми глазами.

И. Рихтер

В литературе описано немало случаев исцеления от рака, вот некоторые из них.

Случай первый

Старушку из онкодиспансера отправили домой, умирать. Кто-то посоветовал принимать ванны с настоем трав, кто-то порекомендовал... креолин – токсичную маслянистую жидкость темно-коричневого цвета, используемую в ветеринарии.

Дома муж занялся ее лечением: собирал в лесу цветущие травы, складывал в ванну, заливал кипятком и давал настояться. Когда вода остывала до 40–45 градусов, он усаживал туда жену. Пока она принимала ванну, он молился перед образами. Молилась и жена, полулежа в ванне. Через 15–20 минут дед забирал ее из ванны, переносил в постель и давал ей молока с креолином.

Методика лечения рака печени и желудка с помощью креолина

1-й день – в 50 мл молока накапать две капли креолина и выпить перед сном.

2-й день – увеличить дозу до трех капель.

Далее добавлять по одной капле каждый день.

Предел – 15 капель, затем нужно снижать дозу на одну каплю в день. Закончить прием одной каплей, растворенной в 50 мл молока.

Сделав недельный перерыв, повторить все лечение сначала. После каждого курса лечения необходимо обследование в онкодиспансере.

Все лето лечились старик со старухой, а осенью восьмидесятилетняя женщина начала самостоятельно ходить!

(Описал Михаил Речкин, журнал «Будь здоров», № 11 за 1996 г.)

Случай второй

Больной П. страдал раком легких в четвертой стадии. Метастазы уже были в печени и позвоночнике. Печень была огромных размеров: прощупывалась ниже пупа. Беспокоили сильные боли в позвоночнике. Из областного онкологического диспансера его выписали домой как безнадежного, назначив для снятия болей наркотики и лечение антистатиками.

Фельдшер скорой помощи дважды в день ездила домой к больному, ставя инъекции наркотиков. Он лежал в постели, ожидая визита и не имея сил ходить.

Так продолжалось несколько месяцев. Как-то раз больного в постели не оказалось: «В огород вышел». Потом – «уехал на рыбалку». Отправили теперь уже ходячего больного на обследование в областной онкодиспансер. Оказалось, что метастазов нет, только в легких остался маленький очажок – с трехкопеечную монету. Сделали биопсию: рак. Чем же лечился данный больной? Принимая все лечение, назначенное врачами, он одновременно вволю пил брагу, в которую жена складывала всю траву, вырванную на огороде.

Этот человек сейчас жив-здоров. Зависимость от наркотиков сняли, у больных она легко снимается.

(Рассказала мой онколог Альбина Георгиевна.)

Случай третий

Одного безнадежно больного человека семидесяти лет с раком тазобедренного сустава выписали из больницы. Дома стал он обливаться холодной водой по утрам и вечерам, стоя босиком на сырой земле, и пил настой березового гриба-паразита, как посоветовал один знакомый. Березовый гриб (чага) – это «рак» дерева. Выходит, то, что дерево губит, человеку помогает! Старик не только пил по 4 стакана настоя и дважды в день обливался холодной водой, но и молился во время обливаний, представлял, как болезнь из него уходит в землю, и правильно дышал. Случай казался совершенно безнадежным, но человек через полгода выглядел бодрым и здоровым.

(Описал Владимир Черкасов, журнал «Будь здоров», № 11 за 1995 г.)

Случай четвертый

У молодого человека была непроходимость пищевода – врачи диагностировали рак четвертой степени. Каждая попытка что-нибудь проглотить заканчивалась сильной рвотой. Понимая, что так недалеко и до голодной смерти, решил пожевать нелюбимый геркулес. За четыре часа чайная ложечка крупы растворилась в слюне и пробежала в желудок, не спровоцировав рвоты. Решил так и продолжать. Через три недели боли утихли, пищевод стал пропускать тщательно пережеванную крупу.

Затем и рентген подтвердил, что опухоль пропала.

Случай пятый

В онкодиспансер на операцию положили кавказца. При вскрытии полости желудка хирург обнаружил так называемую «голову медузы» – последнюю стадию рака желудка. Врач зашил разрез, ничего не изменив, а больному сказал, что операция прошла успешно. Больного выписали, как и многих приговоренных.

Через год он приехал к хирургу с подарком за излечение: тушей барана.

(Рассказала Надежда Теренко, журнал «Будь здоров», № 8 за 1996 г.)

Случай шестой

Дочери одной заболевшей врач сообщил, что у ее матери рак матки в последней стадии и потому операция невозможна, и предложил большую дозу облучения. Дочь дала согласие, и после лечения сорокапятилетняя женщина с мужем уехала жить в деревню, где завели корову. Сейчас ей 80, она до сих пор на огороде работает.

Как видно из этих примеров, организм сам способен различными способами исторгнуть из себя болезнь, поглотить клетки опухоли или вывести их через выделительные системы. Для этого нужно создать подходящие условия. И очень сильное желание жить.

Если вы заболели...

Высшим отличием человека является упорство в преодолении самых жестоких препятствий.

Л. Бетховен

Это очень тяжело – узнать, что болен раком. Первая реакция у всех одинаковая – растерянность и страх: как жить дальше? Совет один: надо приспособиться к своему новому положению. Придется бороться за себя и многое изменить в привычном образе жизни. Вы что-то делали не так, раз заболели, чем-то навредили себе.

Не терзайтесь вопросом, почему это случилось с вами. Не только с вами, есть люди, которым еще хуже. Постарайтесь успокоиться, осознать ситуацию и искать приемлемый выход. Неприятное событие уже произошло. Изменить его вы не в силах – надо приспособиться к ситуации. Желание вылечиться поможет избавиться от болезни.

Вы сами должны выбрать путь, по которому пойдете к здоровью.

Каждый поступает так, как подсказывает ему интуиция. Вы можете найти специалиста и строго следовать его рекомендациям, можете согласиться на операцию. А можете, узнав о своей болезни, стать союзником врача. Надо действовать самостоятельно, но опираясь на советы специалистов. **Главное – устранить причины, приведшие к раку.** Развитие болезни возможно не только в сторону ухудшения. Чтобы выздороветь, надо изменить свой образ жизни, быть последовательным и терпеливым. Ни один врач и ни одно лекарство не заменят этих спасительных мер.

«Вера в себя, умение самостоятельно принимать решения незаменимы в преодолении любого кризиса. В ситуации болезни постарайтесь не падать духом, находить приятное в повседневных мелочах. Сохраняйте самообладание и спокойствие, веру в выздоровление».

Все будет хорошо. Помните: психическое начало главенствует над физическим.

С чего начать?

Подумайте о смысле жизни. Есть ли то, ради чего стоит жить? Если, болея раком, вы не нашли цели, а просто хотите доживать оставшиеся дни – вы не сможете вылечиться. Но если ваше «Я» восстало против бессцельности существования – значит, у вас есть шанс...

Цель найти порой нелегко. Но надо. Можно уйти в лес без пищи и денег и не выходить оттуда до тех пор, пока цель не появится или болезнь не отступит. В результате таких самоограничений включается интуиция, резко возрастает чувствительность, то есть происходит все, что необходимо для полного выздоровления.

«Природный способ выздоровления из этой болезни осуществим только по интуиции».

Нет шаблонного, верного на 100 % способа избавления от онкологического заболевания. У большинства заболевших свой собственный, неповторимый путь выхода из создавшегося положения. Пройдя по этому пути, человек устраняет причину, вызвавшую болезнь. У всех вылечившихся от рака произошел переворот в сознании, переоценка духовных ценностей. Обстоятельства, в которые попадает заболевший, размыкают заиклившееся сознание, и происходит чудо.

Если вы твердо решили бороться с раком, если вы знаете, в чем смысл вашей дальнейшей жизни, то позвольте предложить несколько практических советов, которые помогут вам на первом, самом трудном этапе, когда не знаешь, куда кинуться и с чего начать.

1. Жесткая постель. Подложите под свой матрац щит из досок или фанеры. Это обеспечит лучшее расслабление мышц, улучшение их кровоснабжения. Под голову вместо подушки кладите небольшой валик. Твердая постель ускоряет обменные процессы и дает полноценный сон.

2. Освободите свой гардероб от **синтетической одежды**. Одежда, прилегающая к телу, обязательно должна быть хлопчатобумажной, льняной или шерстяной. Тело должно дышать, проветриваться, нужен хороший теплообмен, поры должны быть чисты и открыты для вывода токсинов и шлаков.

3. Уберите из своей квартиры **синтетические вещи**: ковры, портьеры, мебель из прессованной древесины. Пользуйтесь только натуральной косметикой и моющими средствами.

4. Откажитесь от **бюстгальтера**.

5. Постарайтесь меньше смотреть телевизор, не готовьте пищу в микроволновой печи: они являются источниками электромагнитных волн.

6. Ничего не делайте через силу. Почувствовали слабость – сразу ложитесь. Не поднимайте тяжести (при их подъеме слабо сцепленные раковые клетки отрываются и попадают в другие органы – образуются метастазы), избегайте работы в наклон, избегайте прямых солнечных лучей. На улице летом – только в шляпе.

7. Исключите из рациона питания мясо и мясные продукты в любом виде, особенно наваристые мясные бульоны, **сахар в чистом виде, дрожжевой хлеб**, мороженое.

8. Питайтесь овощами в любом виде (салаты, винегрет, свежие), **фруктами, кашами** (овсяная, гречневая, пшеничная, перловая), кисломолочными продуктами. Полезны **свежевыжатые соки**: морковный, свекольный, яблочный, сливовый. **Ягоды**, особенно темноокрашенные: смородина, малина, темный виноград, земляника, черника, вишня. **Курага**, изюм темный, чернослив. **Сыр**. (Диета на Витуриде, по Шаталовой). Желательно морковный и свекольный соки применять ежедневно. Бобовые – горох, бобы, фасоль, соя. Орехи.

Доктор-натуропат **Питер Д'Адамо** рекомендует питаться по группе крови. Он считает, что «вредные» продукты отравляют организм. «Полезные» – повышают иммунитет. Не указаны нейтральные продукты, они служат источником витаминов и минералов.

Питание по группе крови

Не рекомендуются

Первая группа крови: пшеница, коровье молоко, арахис, кукуруза, ячмень, апельсины, кокос, зверобой, алоэ.

Вторая группа крови: молочные продукты, кальмары, картофель, капуста, бананы, кокосы, помидоры, кетчуп, баклажаны.

Третья группа крови: форель, устрицы, арахис, кукуруза, мак, семя тыквы, подсолнечника, греча, рожь, помидоры, редис, авокадо, хурма, топинамбур, гранаты, кокос, алоэ.

Четвертая группа крови: форель, палтус, устрицы, мак, фундук, тыква, подсолнечник, бананы, авокадо.

Полезно

Первая группа крови: треска, сельдь, окунь, щука, форель, палтус, осетр, тыква, мята, петрушка, газированная вода, сливы, манго, топинамбур, кольраби, салат, брокколи, репа, листовая капуста.

Вторая группа крови: скумбрия, лосось, сайда, карп, треска, форель, сардина, соя, тыква, арахис, амарант, топинамбур, репа, алоэ, пастернак, кормовая капуста, хрен, инжир, сливы, абрикосы, вишня, черешня, боярышник, женьшень, лопух, зверобой.

Третья группа крови: сардина, треска, камбала, щука, хек, палтус, лосось, осетр, все молочное, кроме мороженого, грецкие орехи, пшено, рис, капуста, картофель, баклажан, перец сладкий, арбуз, клюква, сливы, виноград, бананы, петрушка, мята.

Четвертая группа крови: скумбрия, лосось, сардина, щука, осетр, кефир, сыр и молоко козье, арахис, грецкие орехи, амарант, ржаная мука, капуста, ананас, киви, вишня, огурцы, брокколи, грейпфрут, арбуз, лимон, инжир, баклажан, пастернак.

Полезно при всех группах крови:

морковь, свекла, сливы, грецкие орехи, зеленый чай, лук, чеснок, эстрагон, укроп, листья брокколи, куркума. Фрукты и ягоды темно-синего, пурпурного и красного цвета, натуральный мед. Оливковое масло.

Вредно больным раком при всех группах крови:

мороженое, дрожжевой хлеб, мясо и сахар в чистом виде.

9. Желательно поголодать, но начинать с небольших сроков – одного-двух дней. На более длительные голодания переходить постепенно, лучше под контролем врача. При истощении голодать не надо.

10. Очистить организм от шлаков методом клизм. (Описание у Шаталовой, Малахова.)

11. Выберите свой метод лечения. Неоселен желателен при любом методе, он уменьшает побочное действие лекарств, повышает иммунитет.

12. Гимнастика по Васильевой, сделать серебряные мостики на послеоперационные швы.

13. Аффирмации по Луизе Хей.

14. Глиняные катаплазии по Малахову.

15. Закаливание методом обливаний и обтираний с уксусом (методика применения Витурида).

16. Борьба со стрессом. Положительные эмоции. Если дома неблагоприятная атмосфера, попробуйте ее изменить.

Опыт людей, самостоятельно вылечившихся от рака, показывает, что у всех них происходит смена внутренних установок, а это мгновенно отражается на работе организма – он самовосстанавливается.

Общепризнано, что рак – болезнь наследственная. Но наследственность эта не столько в генах, сколько на ином уровне, на духовном. Страх овладевает заболевшим и парализует многие его способности. Если в вашем роду были больные раком, которые вылечились сами, то и вы, заболев, подсознательно будете знать, что выживете, так как для вашего рода эта болезнь не смертельна. Ваши предки своим трудом взяли у природы силу и передали ее вам.

Но что делать тем, чьи предки не позаботились о том, какое наследство оставляют своему потомству? Если вы унаследовали онкологию или первым в поколении заболели, то у вас не может быть иной цели, иной задачи, как прервать на себе наследственную цепочку этого заболевания. Скажите себе:

«Если рак преследует мой род и никто до меня не пожелал прервать эту наследственную цепочку, то, значит, именно я должен сделать это. Я сделаю все, чтобы это заболевание прервалось на мне и не распространялось далее по поколениям».

Удачи вам и здоровья!

Выбор метода лечения

Доктор медицины из США Эндрю Уэйл в статье «Рак. Альтернативная терапия» пишет, что риску заболеть раком подвержены все живые организмы, и чем сложнее организм, тем больше риск. Современные же методы лечения рака далеки от совершенства.

Традиционная медицина располагает тремя главными средствами: хирургией, лучевой терапией и химиотерапией. Если опухоль сосредоточена в одном месте, ее удастся удалить. Лучевая терапия и химиотерапия – это грубые методы, которые скоро уйдут из употребления. Их побочные эффекты – выпадение волос, потеря аппетита, тошнота, рвота – очевидны. Ущерб же, наносимый иммунной системе, менее очевиден, но гораздо более серьезен.

Доктор убежден, что в лечении рака будущее за иммунотерапией, которая смогла бы пробудить к действию дремлющую иммунную систему. Стойкое улучшение при раке

возникает в случае внезапной активизации иммунитета, что демонстрирует способность иммунной системы противодействовать злокачественной опухоли.

Если вы узнали, что больны раком, прежде всего необходимо решить, использовать ли общепринятые методы лечения, и если да, то какие.

Доктор Эндрю Уэйл предлагает руководствоваться следующими принципами.

- Если возможно хирургическое иссечение опухоли, соглашайтесь на операцию.
 - Выясните, не существует ли каких-нибудь методов иммунотерапии для этой разновидности рака.
 - Если врачи настаивают на лучевой и химиотерапии, выясните статистику случаев их успешного применения в данном случае (при этой разновидности рака). Можно просмотреть статьи в медицинской библиотеке.
 - В целом лучевая терапия менее вредна, чем химиотерапия, потому что ее можно направить на ограниченную часть тела.
 - Если иммунотерапия в настоящее время недоступна и процент успешных случаев при лечении традиционными методами достаточно высок для этой разновидности и стадии рака, соглашайтесь на них.
 - Во время лучевой и химиотерапии прекратите прием добавок-антиоксидантов, потому что они защищают не только здоровые, но и раковые клетки. Закончив курс, сразу же возобновите их прием.
 - Поскольку рак свидетельствует об отказе системы самоисцеления, необходимо изменить свой образ жизни на всех уровнях: физическом, душевно-эмоциональном и духовном. Прежде всего надо изменить режим питания, заниматься спортом, постараться наладить отношения с окружающими, избавиться от разрушительных отрицательных эмоций.
 - Постарайтесь найти людей, которые вылечились от рака, желательно тех, у кого была та же разновидность заболевания, что и у вас. Читайте рассказы об исцелении и книги, которые могут укрепить вашу веру в собственное выздоровление.
- Медицину будущего доктор Уэйл представляет ориентированной не на болезнь, а на здоровье.
- Лучшей стратегией для борьбы с раком остается профилактика рака.

Конфликты и рак

Отданная любовь – это любовь обретенная.

Дж.-М. Темплтон

Знайте: **рак можно не только предупредить, но и успешно бороться с ним независимо от стадии.** Но для этого надо знать, какие причины способствуют возникновению рака. Известно, например, что здоровье и семейные взаимоотношения взаимосвязаны. В большинстве случаев возникновению этой болезни предшествуют стрессовые ситуации, особенно длительные. Есть мнение, что семейные скандалы включают механизм уничтожения тела. В литературе описан случай, когда причиной первого семейного скандала явилось отсутствие крови на постели молодоженов в первую брачную ночь. И хотя несчастная жена обратилась к экспертам, официально установившим ее девственность, муж не поверил ей. Он постоянно укорял жену, она ни разу не почувствовала себя в постели настоящей женщиной, секс приносил радость только ему. Все закончилось раком молочной железы.

Но конец у этой истории хороший. Женщина поехала в санаторий и познакомилась с молодым мужчиной (на десять лет младше ее), страдавшим тяжелым заболеванием сердца. Они полюбили друг друга и после операции по удалению молочной железы поженились. Они были счастливы десять лет, пока изношенное сердце мужа не остановилось.

Известно, что причина рака, особенно рака женских органов, находится в сфере интимных отношений. И виноваты здесь обе стороны: мужчины – в невнимательности, в неспособности и неумении доставлять сексуальную радость женщинам; женщины – в боязни прослыть фригидными, в ложном стыде.

Возникновению рака могут способствовать и другие материальные обстоятельства. Например, выбор между покупкой машины и экологически чистого жилья или между отдыхом на природе или в городском ресторане часто делается в пользу менее полезного. Я знаю случай, когда муж купил себе новую машину вместо обещанного больной жене лечения в санатории, в котором она очень нуждалась: у нее был резко ослаблен иммунитет. Через год жена заболела раком и умерла. Как после этого «убивался» ее муж! Если б он знал!

Надо заботиться друг о друге. Часто бывает, что один из супругов чувствует себя незаслуженно забытым, обделенным любовью, но молчит, потому что зависим от другого, допустим, материально. Или в семье не принято огорчать друг друга, умалчиваются острые углы. И та и другая тактика ошибочны. В семейной жизни без конфликтов не обойтись, но надо уметь их разрешать. Если вдруг возникли какие-то разногласия, надо их спокойно обсудить и найти общее решение. При этом каждый должен увидеть собственные недостатки, а не обвинять другого. **Другого изменить нельзя!** Слышала, как одна молодая жена грозилась «перевоспитать» мужа-неряху. Ничего не выйдет, будут только скандалы, а затем болезни. Если какая-то черта характера вас не устраивает в вашем будущем спутнике жизни, подумайте, сможете ли вы с ней смириться. Если не сможете, если она вас очень раздражает, не связывайте жизнь с этим человеком.

Конфликты, предшествующие раку, могут быть вызваны душевным дискомфортом, неудовлетворенностью собой, серьезными переживаниями. Такой конфликт изменяет гормональный статус – приводит к выбросу гормонов в кровь, что ослабляет иммунную систему, дает сигнал к размножению клеток.

Рак метко окрестили «болезнью печали». Болезнь тела – это только малая часть разрушительного процесса. Скрытая часть – это болезнь души. Стресс оставляет незаживающую рану в душе человека. При повторении ситуации она может снова открыться. Так, в семье военного жена перенесла рак желудка, лечение было удачным, но врачи посоветовали ей сменить экологическую обстановку – уехать из областного центра в деревню, на природу. Муж отказался – он был бы вынужден оставить любимую работу. Через какое-то время жена заболела раком яичников и вскоре умерла. Муж был потрясен. Он любил свою жену и надеялся, что все закончится благополучно.

Если в вашей семье онкобольной – почувствуйте ответственность: и от вас зависит его будущее. Жить ему или не жить? Вопрос непростой. Материальные затраты, внимание, необходимое больному человеку, любовь, без которой он просто не выживет. Помогите ему, создайте дома благоприятную атмосферу без скандалов, изменитесь сами в отношении к стрессу и помогите больному изменить его отношение к стрессу. У каждого более чем достаточно поводов для огорчения, обид, даже отчаяния. Но знайте: **стресс вызывается не столько неприятным событием, сколько нашим к нему отношением.**

Давайте же относиться к окружающим доброжелательно, прощать им нечаянные обиды и находить мирные пути решения конфликтных проблем. И тогда механизм самоуничтожения будет отключен.

Вместо заключения

Дело умных – предвидеть беду, пока она не пришла. Дело храбрых – управляться с бедой, когда она пришла.

Питтак

Вот и настало время прощаться. Верю, что книга поможет вам – избежать рака или бороться с ним, если вы больны. Это не значит, что вы должны слепо следовать моему Пути. Нет, у каждого онкологического больного есть выбор в методе лечения, и у каждого свой Путь к выздоровлению. Я надеюсь и верю, что вы сможете сделать правильный выбор. Вы пройдете по своему Пути и победите. Это нелегко, но **вы сможете, если захотите**. Я верю в это.

И в первую очередь надо **изменить свое мировоззрение**. Это – самое основное. Никто не виноват в том, что вы заболели. **Простите всех, кто обижал вас**, – это нелегко, но возможно. «Тот, кто не может прощать других, рушит мост, по которому надо пройти самому». **Благодарите тех, кто помогает вам**. «Благодарность – это плод, требующий тщательного взращивания; среди низких людей ее не найдешь».

А **победив болезнь, не успокаивайтесь**, не сходите с выбранного Пути, как сделала это по незнанию я. Прожив пять лет, я расслабилась и решила, что сейчас мне можно быть «как все». Тяжело сидеть на жесткой диете, когда все **всё** едят. Быть белой вороной не хочется. Я стала питаться как все: есть мясо, колбасу, мороженое, шоколад, сладости, дрожжевой хлеб. Я забыла, что половина раковых больных обязаны своей болезнью неправильному питанию. Постепенно-незаметно состояние моего здоровья стало ухудшаться. Появились отеки, одышка при ходьбе, проблемы с сосудами и с сердцем, вновь нарушилась работа пищеварительного тракта. Поняв, что натворила, я вернулась к прежнему образу жизни и питанию. Как верны оказались слова Абу-ль-Фараджа: «Пища, которую организм не усвоил, съедает того, кто ее съел!» Я поняла, что всю оставшуюся жизнь должна соблюдать диету, исключая рафинированную, жирную, сладкую и соленую пищу... Основой моего питания должны стать овощи и фрукты, ягоды, каши, бобовые. Если я хочу жить, то буду это делать. Потому что расплата за нарушение диеты чрезвычайно высока – жизнь. «Высокомерное невнимание к еде есть неблагоприятное», – сказал великий И. П. Павлов и добавил: «Не увлекайся, но и оказывай должное внимание».

Я поняла также и то, что необходима **профилактика рака в повседневной жизни**. Всем. И в широком смысле. Нужно беречь нашу голубую планету, и она сохранит нам жизнь. Наша Земля больна, и виноваты в этом мы, люди. Хорошо, что мы начинаем это понимать:

Как здоровье у тебя, Планета?

Отвечает: хуже каждым днем,

Но людей не беспокоит это,

В спешке жизни все им нипочем.

...Грудь мою задавят скоро свалки,

Все трудней становится дышать.

Неужели, люди, вам не жалко так

Свою планету обижать?!

Не знаю, как другие, а я страдаю, когда покупаю продукты в полиэтиленовой упаковке. А разовые полиэтиленовые бутылки для воды! Природе для утилизации полиэтилена просто не хватает сил. Вот и растет гора свалок вокруг каждого населенного пункта. А сколько вредных производств! Я даже думаю, что множеством страшных заболеваний Природа мстит человеку за его бездушие. Хотя, верю, многие засоряют ее не со зла, а по незнанию. Давайте же поможем Природе, и она поможет нам. По большому счету это не так и сложно. Надо просто убирать мусор за собой. Количество болезней уменьшится!

Будет здорова планета – будет здорово и человечество!

Желаю вам быть умными и храбрыми. В добрый путь! Удачи!

Использованная литература

1. Борохов Э. Мысль в слове. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003.
2. Васильева И. В. Целитель набирает силу. – Новосибирск: Экоцентр «Целитель», 1993.
3. Васильева И. В. Целитель против рака. Авторская книга действующего целителя. – ИПК «Омич», 1994.
4. Васильева И. В. Целитель и мир. – Новосибирск: Экоцентр «Целитель», 1997.
5. Васильева И. В. Сам себе целитель. Изд. 2-е, дополненное и переработанное. – Новосибирск: Экоцентр «Целитель», 1996.
6. Джохемс Рут. Антираковая диета доктора Моэрмана. – М.: КРОН-ПРЕСС, 1996.
7. «Будь здоров», 1993, № 1; 1994, № 3, 9; 1995, № 2, 9, 11; 1996, № 8, 11; 1997, № 12; 1998, № 4–6, 9; 2004, № 9.
8. Залманов А. С. 1000 путей к выздоровлению. – М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 1998.
9. Книга о целителях. Адреса спасения. / Сост. Ю. И. Коробко. М.: Отечество, 1994.
10. Крайнов А. Н. Витамины и минералы в продукции КП «Родник здоровья». – Екатеринбург, 2002.
11. Левенштейн М.-К. Профилактика рака в повседневной жизни / Пер. с англ. С. Б. Шестерневой. – М.: КРОН-ПРЕСС, 1997.
12. Малахов Г. П. Очищение организма и правильное питание / Целительные силы. Т. 1. – СПб.: ИК «Невский проспект».
13. Малахов Г. П. Голодание / Целительные силы. Т. 2. – СПб.: ИК «Невский проспект».
14. Малахов Г. П. Очищение организма и здоровье: современный подход. – СПб.: ИК «Невский проспект».
15. Витурид. Роль ртути в жизнедеятельности организма. Международная академия информации. Министерство здравоохранения Республики Карелия. АОЗТ Фирма «Витурид». Материалы международного симпозиума. – Петрозаводск, 1995.
16. Д'Адамо П., Уитни К. 4 группы крови – 4 образа жизни. – Минск, 2002.
17. Сингер С., Грисмейер С. Одежда, которая убивает / Пер. с англ. М. Коровянова. – М.: КРОН-ПРЕСС, 1996.
18. Темплтон Дж. Всемирные законы жизни / Пер. с англ. Т. Л. Черезовой. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002.
19. Хей Л. Полная энциклопедия здоровья Луизы Хей. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2000.
20. Уокер Н.-В. Лечение соками. – СПб.: ИК «Невский проспект».
21. Федоров В. Я. Лекарственные растения Среднего Урала. – 1993.
22. Шаталова Г. С. СЕО. Целебное питание. – М.: ЕЛЕН и К°, 1997.

Об авторе

Антонина Державина – социальный педагог, биолог, фельдшер. После окончания Ирбитского медицинского училища 17 лет работала заведующей фельдшерским пунктом в глухой уральской деревушке, помощником санитарного врача на районной санитарно-эпидемиологической станции, фельдшером-педиатром детской консультации районной больницы. Уйдя из медицины по состоянию здоровья (развилась аллергия на медикаменты), закончила биологический факультет Уральского государственного университета им. Горького в Екатеринбурге. Работала преподавателем биологии в сельской школе, методистом и руководителем кружков на районной станции юных натуралистов. Занималась с детьми научно-исследовательской работой. Получив профессию социального педагога, с 1995 года трудится в детском доме, успешно применяя полученные знания в воспитании детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

В 1997 году Антонина Анатольевна перенесла онкологическое заболевание, оторвавшее ее от любимой работы, но сумела выжить и поняла, что официальная медицина при всем

желании часто не в состоянии помочь обреченному больному. Методы нетрадиционной медицины оказались более успешными.