

10 – ЛЕТНИЙ ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ.

Черкасов А.Д.

Институт проблем передачи информации им. А.А. Харкевича РАН. Адрес: 101447, Москва, ГСП-4, Большой Каретный пер. д. 19, Россия. E-mail: healthsys@mail.ru.

Введение. Долголетие и здоровье являются главными жизненными ценностями человека. В своих поисках эффективных оздоровительных систем для улучшения качества жизни и увеличения продолжительности жизни человека мы исходили из концепции, что хронические заболевания приводят к сокращению продолжительности жизни, вызывая преждевременное старение организма. Статистически максимальная продолжительность жизни человека составляет около 95 лет. Средняя продолжительность жизни людей в развитых странах составляет всего 70 лет. Разницу в 25 лет определяют болезни, напрямую приводящие к сокращению продолжительности жизни. Это заболевания сердечно-сосудистой системы – более 50 %, онкологические заболевания – около 20%, диабет, астма и пр. Рекорды долголетия в 120 лет позволяют считать, что генетически обусловленное старение начинается после 90 лет. Старение после 60 лет следует считать преждевременным старением, вызванным хроническими заболеваниями, а также нарушениями основных физиологических функций организма, приводящих к развитию возрастных заболеваний. В первую очередь это касается дисфункции желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и систем очищения организма: почки, печень, толстый кишечник. На основании этой концепции можно рассчитывать на увеличение средней продолжительности жизни на 20 лет только благодаря восстановлению нормальных физиологических функций в двух главных физиологических системах организма – пищеварительной и очистительной.

Постановка задачи. Попытаться создать оздоровительную систему, позволяющую продлить человеческую жизнь благодаря предотвращению хронических заболеваний.

Предлагаемый нами путь решения поставленной задачи. 10 лет назад нами была создана Комплексная оздоровительная система, КОС, содержащая 10 обязательных этапов оздоровления (более подробно на www.healthsys.ru). Она была создана на основе хорошо известных в мировой практике оздоровительных

систем и была предназначена для предотвращения хронических и онкологических заболеваний. В неё вошли следующие системы и методы: система К. Ниши, очистительные практики по Н.Уокеру, профилактические методы китайского Цигуна, система целебного питания – японская макробиотика, витаминотерапия по Герзону, методы народной медицины и ряд др. систем. Эта система была построена как сугубо профилактическая, направленная на устранение причин хронических заболеваний и их предотвращение. Основанием оздоровительной системы стали результаты изучения историй болезней и длительные (до 5 лет) наблюдения за больными. В ходе этих изучений мы убедились в наличии общей для всех закономерности: существования патологических цепей (последовательности нарушений деятельности отдельных физиологических систем) и развития дегенеративных процессов, приводящих к развитию хронических заболеваний. Другим основанием системы стало учение о трофической функции нервной системы. Многочисленные наблюдения доказывают, что нарушения в работе симпатической нервной системы обязательно приводит к развитию широкого ряда дегенеративно-трофических проявлений во внутренних органах и физиологических системах организма, которые в свою очередь приводят к развитию хронических воспалительных заболеваний. Этими заболеваниями могут стать пневмония, нефрит, гастрит, остеопороз, миокардиопатия, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты, трофические язвы и некрозы (см. Руководство по физиологии «Трофическая функция нервной системы». Ажипа, 1998).

В ходе 10-ти летних занятий по КОС мы пришли к твёрдой уверенности, что одной из главных причин нарушений в работе автономной нервной системы и развития цепи дегенеративно-дистрофических проявлений в организме человека являются мышечные блоки в позвоночнике (МБ). МБ – спастическое состояние мышц позвоночника, приводящее с одной стороны к неврологическим проявлениям остеохондроза позвоночника (боли в спине), часто без наличия такового, с другой стороны к развитию остеохондроза позвоночника, как комплекса дегенеративных изменений в межпозвонковых дисках и телах позвонков, часто без проявления болевого синдрома. Но главное, наш опыт подтверждает связь между патологическим состоянием мышечного корсета позвоночника и хроническими заболеваниями внутренних органов. В первую очередь это касается хронических заболеваний желудка, кишечника и почек. С

помощью КОС нам удавалось в течение нескольких месяцев устранять многолетние хронические воспалительные заболевания желудка, кишечника и почек, которые не поддавались медикаментозному лечению. Исцеление происходило благодаря разрушению всех звеньев патологических цепей, приводящих к развитию дегенеративных заболеваний.

Здоровье мы понимаем как высокий уровень функционирования защитных сил организма, основанных на нормальном уровне функционирования основных физиологических систем организма. Нарушение работы основных физиологических систем отрицательно сказывается на состоянии иммунитета и, как следствие, на состоянии здоровья – устойчивости к инфекциям и развитию новообразований.

Наиболее простая патологическая цепь существует для самого распространённого заболевания ЖКТ – гастрита и язвенной болезни желудка.

Звено 1. Конфликт между собственным представлением человека о взаимоотношении между людьми и очень конкретным психическим прессингом со стороны социального окружения порождает невроз.

Звено 2. Невроз нарушает гормональный статус и приводит к гормональным сдвигам, поддерживающим невроз (обратная связь, закрепляющая существования звена). Невроз воздействует на тонус мышц и сосудов, контролируемых автономной нервной системой. Происходят спазмы мышц желудка, нарушается нормальный ритм сердца и, наконец, меняется тонус межпозвонковых мышц, переходящий в мышечный блок.

Звено 3. Блок в позвоночнике, существующий длительной время (задержка), приводит к нарушению трофики (питания и регенерации) кровеносных сосудов, а затем и структур позвоночника – межпозвонковых дисков и тел позвонков.

Звено 4. Вследствие мышечного блока развивается компрессия (сдавливание) нервов автономной нервной системы и нарушение иннервации внутренних органов, которое приводит к нарушению функций внутреннего органа и нарушению регенерации его тканей.

Звено 5. Нарушение процессов регенерации приводит к органическим изменениям в тканях внутреннего органа, воспалительным процессам (как инфекционным, так и аутоиммунным) и дегенеративным процессам. Возникает устойчивая патология внутреннего органа, либо нескольких внутренних органов, либо целых физиологических систем. Нарушение функций ЖКТ, почек и печени

приводит к аутоинтоксикации организма, подавляя деятельность эндокринной и иммунной систем организма. Это приводит к расширению дегенеративных процессов в организме. Возникает первый замкнутый круг.

Звено 6. Возникшее заболевание через автономную нервную систему воздействует на другие внутренние органы и системы, как первопричина развития следующей патологической цепи. Воздействие на центральную нервную систему порождает неврологические синдромы – различного рода невралгии, спастичность мышц спины и позвоночника, приводящую к возникновению болей в спине и позвоночнике, компрессии нервных корешков и дегенеративным изменениям в позвоночнике - остеохондрозу. Образуется следующий замкнутый круг.

Звено 7. Больной ЖКТ плохо переносит сырые овощи, фрукты и простую, но полезную пищу, содержащую необходимый набор незаменимых компонентов. Человек переходит на щадящую, но обеднённую полезными компонентами пищу, способствующую дегенеративным процессам и аутоинтоксикации. Возникает ещё один замкнутый круг.

Для того чтобы разрушить патологическую цепь, нужно многое изменить в своей жизни. Иногда патологическая цепь может быть разорвана в любом звене, например, устранить невроз, и тогда может исчезнуть заболевание, к которому она привела. Однако, важной особенностью патологических цепей является возможность их заикливания на уровне каждого отдельного звена, будь то невроз, мышечный блок или дисфункция секреции пищеварительных ферментов и соляной кислоты слизистой желудка или ферментов, липопротеинов и гормонов слизистой тонкого кишечника, утрачивания барьерных свойств слизистой толстого кишечника.

Из всего вышесказанного можно сделать заключение, что для увеличения продолжительности жизни необходимо, прежде всего, избавиться от дисфункций и хронических заболеваний ЖКТ, почек и печени. Опыт людей, достигших столетнего возраста, подтверждает это. Эти люди, как правило, не болели серьёзными заболеваниями.

Для восстановления нормальных физиологических процессов мы применяли 10 принципов, разрушающих все звенья патологической цепи, приводящей к развитию хронических заболеваний:

1. Детоксикация организма. Произвести комплексное очищение организма от накопленных ранее токсинов и собственных метаболитов. Необходимо очистить кишечник, печень, почки, лимфатическую систему для снижения интоксикации.
2. Перейти на лечебное питание на принципах макробиотической системы питания по Джону Озаве и Микио Куши в соответствии с рекомендациями института Куши. Обеспечить организм полноценным питанием, содержащим незаменимые аминокислоты.
3. Устранение спастических состояний в позвоночнике (мышечных блоков) для восстановления иннервации и нормальной работы автономной (вегетативной) нервной системы.
4. Пройти курс психокоррекции по выявлению психологических причин заболевания для устранения неврозов.
5. Пройти курс восстановления иммунитета и активности эндокринной системы с помощью китайской психофизиологической оздоровительной системы (гимнастики Цигун).
6. Восстановить дружественную микрофлору кишечника.
7. Ежедневно проводить пищевую стимуляцию желудочно-кишечного тракта для активизации пищеварения. Необходимо восстановить нарушенную секрецию пищеварительных ферментов с помощью стимуляторов пищеварения - употреблять перед приёмами пищи черную редьку, употреблять с пищей пряности, такие как имбирь, кунжут, чеснок, хрен.
8. Провести под контролем врача витаминотерапию и приём микроэлементов. Полностью отказаться от поваренной соли. Заменить поваренную соль морской.
9. Ежедневно выполнять физическую нагрузку, как минимум, - ходьба и гимнастика для позвоночника.
10. Фитотерапия под контролем врача - фитотерапевта.

Результаты. В течение 10 лет комплексная оздоровительная система (КОС) являлась основой занятий в школе Здоровья при общественной организации «Пути к Гармонии» в г. Зеленограде и нескольких групп здоровья в г. Москве. За это время через школу здоровья прошло более 200 человек. Освоение КОС позволило значительной части слушателей избавиться от многих недугов без помощи медикаментов и помощи врачей. В основном комплексная оздоровительная система является профилактической системой, но в отдельных

случаях (около 30 человек) она становилась лечебной системой для трудноизлечимых заболеваний. Её назначение – разрушить все звенья патологических цепей, приводящих к развитию дегенеративных заболеваний.

Вот перечень болезней и патологических состояний, которые были полностью устранены благодаря КОС:

1. Воспалительные хронические заболевания: радикулопатия (радикулит), боли в спине, как проявления остеохондроза (более 12), гастрит (более 6), язвенная болезнь желудка (3), язвенный колит, энтероколит, нефрит, панкреатит, простатит (2), хронический бронхит.
2. Дегенеративные заболевания: опущение почки, проявления остеохондроза позвоночника, приводящие к дисфункциям внутренних органов, дегенеративные изменения (приобретённый порок) аортального и митрального клапанов сердца. Последний случай особенно интересен, так как подтверждён рядом обследований в ведущих медицинских центрах Москвы в течение 5-ти лет. В конечном счете, по заключению ведущих специалистов – кардиологов рекомендованная врачами трёх авторитетных медицинских центров 5 лет назад операция по замене аортального и митрального клапанов на искусственные клапаны оказалась не нужной. Пациент хорошо себя чувствует в возрасте 67 лет.
3. Доброкачественные новообразования: рассасывание кистозно-фиброзной мастопатии, миом, рассасывание узлов в щитовидной железе; папилломы (новообразования на коже отсыхали и отваливались сами собой без обработки какими либо препаратами – 3 случая). Другим случаем, подтверждённым документально обследованиями в ведущих медицинских центрах Москвы в течение 5-ти лет, является случай по поводу рекомендации срочного удаления аденомы простаты. После 3-х месячного применения методов КОС по заключению специалистов, ранее рекомендовавших операцию, исчезла необходимость проводить оперативное удаление аденомы. ПСА упал за полгода с 11,5 до 7, пациент наблюдается в течение 5-ти лет и хорошо себя чувствует в возрасте 81 года.
4. Сердечно-сосудистые заболевания: исчезновение нарушений сердечного ритма – хронической желудочковой экстрасистолии, тахикардии, брадикардии, симпато-адреналового криза, исчезновение умеренного варикозного расширения вен, значительное улучшение состояния при атеросклерозе сосудов головного мозга..

5. Системные заболевания: многомесячные головные боли (прошли полностью и не возникали более в течение 15 лет), многолетняя аллергия, приводящая ежегодно к госпитализации, наблюдались значительные улучшения состояния при диабете, снижался избыточный вес на 6 – 10 кг. без применения каких либо препаратов.

6. Онкологические состояния: восстановление здоровья и отсутствие рецидивов в течение 5 лет (2 случая), один единственный случай исцеления рака матки в 3-ей стадии при отказе пациентки от проведения операции. Отсутствие рецидива в течение 3-х лет при возрасте 75 лет.

Статистика наших наблюдений и исцелений невелика, но следует помнить, что КОС является профилактической системой, а все полученные результаты являются результатами собственных усилий слушателей. Общим для всех, кто начал жить по КОС, стало снижение частоты или же полное отсутствие простудных заболеваний, редкая заболеваемость гриппом. У пожилых людей в результате занятий наблюдается исчезновение седины, разглаживание морщин на лице, увеличение работоспособности. Происходит омоложение по ряду физиологических показателей. Мы наблюдали 4 случая омоложения по нашим оценкам на 5 лет и явное замедление процессов старения. Психологические последствия сказываются в исчезновении неврозов, повышении оптимизма и исчезновении страха перед возможными в будущем болезнями, по причинам улучшения общего состояния здоровья, а также благодаря освоению методов управления своим здоровьем.

Выводы: Применение комплекса методов по восстановлению нормальных физиологических функций в главных физиологических системах организма – желудочно-кишечном тракте и системе очищения организма – способно не только остановить развитие дегенеративных процессов, но и устранить заболевания, приводящие к сокращению продолжительности жизни.

The 10 - years experience of complex healing system employment.

Cherkasov A.D.

Institute for Information Transmission Problems, RAS, Moscow, Russia.

Longevity and health are the main vital values of human being. To create a system that would effectively improve the quality of life and increase the lifetime, we proceed

from the concept that chronic diseases cause premature aging and result in reduction of life expectancy. The known examples of longevity (when people live till the age of 120) allow to think that genetically caused aging begins after the age of 90. The aging that starts after the age of 60 must be considered as premature aging caused by chronic diseases and abnormalities in the basic physiological functions of human organism (which results in age diseases). First of all it concerns dysfunction of a gastrointestinal path and systems of organism: kidneys, liver, thick intestine. One may expect the increase of average life expectancy for 20 years due only to restoration of normal physiological functioning of two main physiological systems, namely, digestive and purifying systems.

The aim is to create a health-improving system that prolongs human life due to prevention of chronic diseases.

Way of a solution to the problem. 10 years ago we created a Complex Health-improving System that contains 10 obligatory steps (see the details at www.healthsys.ru).

The Complex Healing System (CHS) is a synthesis of well-known healing systems by Nicy, Moerman, Worker, macrobiotics of Osava and Cusi and Chinese Chigun, as well as folk medicine. CHS is the basis of a ten year practice at School of Health at public organization «A Path to Harmony» in Moscow. CHS includes various methods of detoxication of human organs without treatment in a hospital, a special diet with the elements of macrobiotic nutrition, recovery of bowels microflora, vitamin therapy, using of food stimulators for metabolism activation, some elements of phytotherapy (without using toxic preparations), mental correction, gymnastics and special massage for removal of blocs of intervertebral muscles, Chinese gymnastics Chigun, healing run. CHS is a prophylactic system that works against chronic diseases. One of the important parts of this system is a correcting influence on the spine and especially on pathological connections between internal organs, vessels and vertebrae that support chronic diseases. To correct pathological connections, we use gymnastics and special massage, miofascial releasing, both are accessible for the most part of people. By now, more than 200 students have passed through the School of Health. CHS allowed a considerable part of students to get rid of many illnesses without the help of medicaments and doctors. The list of illnesses and morbid conditions, which were completely eliminated thanks to CHS is as follows.

1. Inflammatory chronic diseases: a radiculopathy (radiculitis), dorsalgia, as exhibitions

of an osteochondrosis, gastritis, peptic ulcer of a stomach, ulcerative colitis, colenteritis, nephritis, pancreatitis, prostatitis, bronchitis.

2. Degenerative diseases: a nephropathy, exhibitions of an osteochondrosis of a column that bring to dysfunctions of internal organs, degenerative changes of aortal and mitral valves of heart. Four five years ago, cardiologists recommended to a patient an operation on changing aortal and mitral valves on artificial ones. He has been attending the School of Health, and the operation became unnecessary. Now he has good health at the age of 67.

3. Good-quality neoplasms: a mastopathy, a myoma, resorption of units in a thyroid gland, papilloma (the neoplasms on a skin withered - 3 cases), an adenoma of a prostate. On the conclusion of the experts necessity operative treatment of the adenoma has disappeared. The patient was being observed during 5 years. Now he has good health at the age of 82.

4. Cardiovascular diseases: petering of infringements of a cardiac rhythm - chronic ventricular extrasystolia, tachycardia, bradycardia, sympathoadrenal crisis, petering of a moderate varicose phlebectasia, appreciable enriching of a state at an atherosclerosis of blood vessels of a brain.

5. General diseases: permanent headaches, a perennial allergy that required each year hospitalization, some people achieved 6 - 10 kg weight decreasing.

6. Oncological states: regeneration of health and absence of relapses within 5 years (2 cases), unique case of a recovery of a 3rd stage cancer of a uterus while refusing an operation, absence of a relapse within 3 years at the age of 75.

Our statistics of observations and recoveries is limited, but let us remind that the School of Health is not a hospital and CHS is first of all a preventive system. Everyone who used CHS got rid of catarrhal diseases and received immunity to an influenza. Some of the old people observed petering of a gray hair, smoothing of folds on the face and augmentation of capacity for work. A rejuvenation is observed regarding some physiological parameters. The psychological consequences are: petering of neuroses, rise of optimism and petering of fear of future illnesses. All this becomes possible due to enriching of a general state of one's health and due to learning to master methods to control one's health.

Conclusions: the application of a complex of methods aimed at the restoration of normal physiological functioning of the main physiological systems of human organism – gastrointestinal path and cleansing system – is capable not only to stop the

development of degenerative processes, but also to get rid of chronic diseases that can lead to reduction of age of life.