

## СОЗДАНИЕ ЦЕНТРА АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ИЛИ ПРЕВЕНТИВНАЯ МЕДИЦИНА

*Запись беседы Анатолия Николаевича Наталенко с доктором С.В. Кариусом о перспективах создания «Центра активного долголетия».*

*Анатолий Николаевич Наталенко - президент «Калужской областной федерации подводного спорта».*

*- Стас Витольдович, так уж сложилось, что вы более двадцати лет занимаетесь моим здоровьем и здоровьем моей семьи. Спасибо вам. В свое время вы указали мне путь к здоровью. Объяснили разницу между тем, что означает непрерывно лечиться и быть здоровым. Перестать искать «чудо» докторов и таблетки для исцеления, а быть полностью ответственным за свое здоровье. Благодаря вам, многие мои друзья не легли под нож хирурга и теперь живут радостной, полноценной жизнью.*

*Стас Витольдович, эту беседу я организовал, потому что очень сильно обеспокоен, слухами, о том, что вы меняете свой род деятельности и свои подходы к оздоровлению. Не собираетесь ли вы покидать нас?*

*- Анатолий. Спасибо вам за теплые слова и за признание моих скромных заслуг. Нет, покидать вас я, конечно, не собираюсь. Разве можно вас бросить? Нет, конечно. Пока будут силы, я буду с вами. Но, все в этой жизни развивается, все меняется, и я не остаюсь в стороне от этих процессов. Сейчас я нахожусь на этапе создания нового центра. Пока хочу его назвать «Центр активного долголетия». Там посмотрим. Это продолжение и дальнейшее развитие, так модного сейчас, направления «Превентивная медицина».*

*- Судя по названию, в нем вы будете заниматься вопросами сохранения активности людей в зрелом возрасте. А как же быть людям, у которых болит спина или есть другие проблемы с опорно-двигательным аппаратом? Куда они пойдут? Под нож хирурга? Кто покажет им путь к здоровью.*

*- Анатолий. Я более двадцати лет тренирую людей с болезнями опорно-двигательного аппарата, тысячи людей встали на ноги, написал много статей о пользе физкультуры. Даже на моём сайте информации много. Анатолий, кому суждено было услышать, тот уже услышал и все понял. Нашел свой путь к здоровью, кому не суждено, он и раньше не услышал, и потом не услышит. Вы представляете, даже после двадцати пяти лет положительных результатов, кто мне приходят «неандертальцы» с вопросов: «А мне хуже после занятий не будет?». Таких я стараюсь на занятия не брать, мне уже много лет, и я не имею права тратить остаток жизни на людей, которые так и не приняли на себя*

ответственность за своё здоровье и не поняли причины своего недуга. Все силы я стараюсь тратить на людей, мотивированных и знающих для чего они пришли ко мне в центр.

Покидать я вас не собираюсь. Могу вас успокоить. А вот подходы меняются. Нет, все, что касается физкультуры, остается, как и прежде, я только работаю над расширением программы.

- *Вы работаете над расширением программы тренировок?*

Анатолий, ну что вы привязались к этим тренировкам. Мне, кажется, что один я описал столько наблюдений и посвятил этой теме такое количество публикаций, что даже не далекий человек поймет, что без физкультуры говорить о здоровом опорно-двигательном аппарате глупо. Зачем к этому возвращаться вновь и вновь. Это же очевидно. Надо идти дальше.

И речь идет не о расширении объема, количества или качества тренировок. Речь о другом.

- *Стас Витольдович, вы наверно, имеете в виду еще питание, различные виды диет? Но, я же знаю, как давно вы уже занимаетесь исследованиями в области питания, даже я сам участвовал в совместном проекте по питанию. Помните, лет двадцать назад в соавторстве сами вышла книга «Устал от диет? Подсчитай свой обед». И я хорошо помню, как некоторые мои знакомые умудрились сбросить по этой программе более 20 кг. Так что же нового? Какие еще направления вы собираетесь развивать? Если честно, я даже теряюсь. Что может быть еще нового.*

- Анатолий. Так в этом то и дело. Что нового ничего. Только на закате своей трудовой деятельности, я решил систематизировать все свои знания и опыт, чтобы передать их своим ученикам, и они уже смогли бы самостоятельно нести свет знания людям.

Но оказалось, что все не так просто. В процессе систематизации, произошло вот, что - появилось не только новое видение на причины возникновения болезней, но возник и новый системный подход к проблемам активного долголетия. Подчеркиваю - Активного долголетия. Прожить можно довольно долго, поддерживая жизнь в теле, огромным количеством таблеток, имея инвалидности по 20 заболеваниям. Но можно и по-другому.

У меня перед глазами стоят мои уважаемые пациенты, нет, пожалуй, не пациенты, мои друзья или лучше сказать мои единомышленники. Одна из них М.Н. Эта замечательная женщина, приступила к тренировкам в 70 лет. В 70 лет

она впервые открыла дверь спортзала. Вы представляете - в 70 лет! Но это еще не все, она живет в 60 км от Калуги, в деревне. Так вот, Анатолий, представьте, что она всю зиму ездила на тренировки, преодолевая сугробы, бездорожье почти каждый день. Она изменила систему питания. Стала следить за своими эмоциями. Перестала, по моей рекомендации, непрерывно поглощать эмоциональную грязь из ТВ и пустого негативного общения с окружающими. Вот так. Вот это мотивация! Вот это жажда жизни! Вот именно для таких людей я и стараюсь создать новый центр «Активного долголетия». Им я хочу посвятить свои знания и опыт. Анатолий, она не одна такая. В данный момент у меня приступила к занятиям замечательная женщина, которой аж 76 лет. И она тоже в эти годы первый раз открыла дверь спортзала. Вы бы видели, как у нее загорелись глаза после первой недели тренировок. Вы бы сами забросили весь свой бизнес и посвятили бы свою жизнь пропаганде и собиранию информации по идеям активного долголетия.

- *Получается, что речь идет о продлении жизни?*

-Нет, Анатолий, мы все-таки с вами верующие православные люди и понимаем, что на общий срок жизни, мы повлиять не в состоянии. Это не наша ответственность, Это - от Бога. А вот на качество жизни в зрелом возрасте, мы вполне можем повлиять. И даже более того, мы обязаны влиять на свое здоровье. Ведь Бог дал нам великое счастье Жизни и еще не просто жизни, а еще быть Человеком. Человеком с большой буквы. И в отличие от всех других форм жизни, у нас есть право выбора. И что касается, здоровья, то это право реализуется в возможности выбора здорового поведения, включая физическую активность, питание, эмоции и т.д. или, наоборот, выбор поведения, разрушающего наше тело и нашу душу. Все в наших руках. Все зависит от нашего выбора.

Вот только сегодня зашел в наш деревенский магазин и передо мной отоваривались две дамы из нашей деревни. Обе имели очень сильно повышенный вес (это мягко), как врач, могу сказать, что обе страдают повышенным давлением, избытком сахара, болезнями опорно-двигательного аппарата, плохой работой кишечника и т.д. Я их лично не знаю, но опыт работы, позволяет по внешнему виду распознать наличие у них огромного количества заболеваний. Предполагаю даже, что одна из них точно имеет группу инвалидности. Почти наверняка. А может быть и обе. Так, о чем я? А о том, что они покупали. Наш деревенский магазин переполнен огромным количеством всевозможных сладостей. Причем не очень дорогих. Даже по внешнему виду, понятно, что сделаны они на маргарине и пальмовом масле. Даже когда я смотрю на них, мне становится страшно, от того вреда, который

они могут нанести организму. Так вот, эти две дамы, как представители рода человеческого, имеющего право на выбор, сделали свой выбор. Они скупили все наименования этих самых продуктов, еще добавили, не пойми из чего сделанную газировку, синтетическую колбасу, ну и завершили это все дело покупкой мороженого. Ведь жаркий день... Вот так - это их выбор, и они его сделали.

Я все-таки хочу посвятить свои исследования и наблюдения, людям, которые сделали другой выбор в жизни. Выбор Жизни, а не медленного умирания. Мои новые программы для них.

*- Да, Стас Витольдович, становится понятней. Таким образом, в основе вашего подхода лежит превентивная медицина, та, которая прогнозирует появление заболеваний за долгие годы до их клинических проявлений. Это же отлично.*

- Анатолий. Да именно так. Более того, такой подход предполагает анализ состояния всех систем организма и на основании такого анализа, выработка рекомендаций по жизни каждому конкретному человеку. И мне он очень нравится. После окончания института, у меня сразу же возникло понимание того, что надо лечить не орган, а человека. Вы знаете, что много лет я отдал изучению классической медицины, особенно неврологии, много лет занимался психотерапией, иглорефлексотерапией и мануальной терапией, изучал влияние физических факторов на здоровье человека, в рамках физиотерапии и восстановительной медицины. Всего не перечислишь. Я искал истину. И нашел. И истина в том, что только объединение всех знаний и подходов, воздействие на человека в целом может дать результат. Это то, к чему я пришел, после сорока лет работы в медицине.

*- Стас Витольдович, я ведь знаю вас уже не один десяток лет. Я, думаю, что все не так просто, как вы говорите. Наверняка вы нашли свой подход. Вы никогда не следовали по проторенной дорожке и почти всегда шли против общепринятых норм и правил. Около 30 лет назад, когда вы возглавляли отделение восстановительного лечения, вы говорили, что почти 90 процентов всех заболеваний являются психосоматическими. Я знаю, что ваши коллеги у виска палец крутили. Мол, совсем с ума сошел, со своей психотерапией. Они-то «точно знали», что это не так. Мол, вы говорите полную ерунду. Прошли десятилетия, и ваша точка зрения стала общепринятой, любая домохозяйка знает, что причина всех ее заболеваний являются «нервы», которые расшатал ее муж, своим неправильным поведением. Существуют целые модные школы, которые занимаются*

*психосоматикой. Но тогда, таких как вы, были единицы. Да, что там я говорю, про психосоматику. Взять хотя бы меня. Помните, как я к вам пришел? Я долго мучился болью в спине. Очень долго. Перепробовал все виды лекарств и различных техник. Спина как болела, так и болела. Пока я не попал к вам. А вы мне сказали - никаких лекарств, только тренировки. Честно скажу, было боязно начинать заниматься физкультурой. Но деваться было некуда, где-то впереди уже маячил нейрохирург с окровавленным скальпелем. Сомнения развеялись после первых тренировок. Боль как-то сразу пошла на убыль.*

*А ведь я прекрасно знаю, как многие из ваших коллег, как и прежде, крутили у виска. Мол, как же боль может пройти от тренировок, ведь нужен полный покой и анальгетики. А теперь через 25 лет вашей практики, пожалуй, вам надо крутить у виска своих коллег. Ведь понимание необходимости тренировок при болезнях опорно-двигательного аппарата в настоящее время считается общепризнанной во всем мире. Могли бы и вы покрутить у виска своих коллег, но я знаю, что вы не будете этого делать, потому что вы добрый человек и с пониманием относитесь к своим коллегам.*

*Так вот, вы меня никогда не убедите, что вы просто взяли традиционный подход из «Превентивной медицины» и стали его повторять. Никогда.*

-Анатолий, вы правы, было бы странно так много говорить о «превентивной медицине», если не предлагать, что - то новое. Но вначале, давайте опять поговорим о самом термине «превентивная медицина». Что это за направление в медицине? Красивое название, действительно кажется, что это что-то необычное. А ведь на самом деле, это то же самое, что и профилактическая медицина. Что в этом нового? Да ничего. Просто очередное модное словечко. Хотя оно мне нравится. Вот я в медицине, включая институт, уже более сорока лет. И сколько я занимаюсь медициной, столько и слышу, что главное - это не лечение, а профилактика. Но это - Декларация. На самом деле за этими словами ничего нет. Только во времена СССР существовали так называемые профилактории. Это была реальная попытка предотвращать болезни. И эта система существовала. Существовала на государственном уровне. Я считаю это огромным достижением тогдашнего строя. Да не было достаточного количества знаний о причинах многих заболеваний, не было знаний об эмоциональных источниках многих болезней, но это была - система. Система профилактики и она работала. После того как СССР рухнул, рухнула и система профилактики. Она стала не выгодна больницам и страховым компаниям. Медицине просто стали не выгодны здоровые люди. Вы же, как

бизнесмен это прекрасно понимаете.

Прошло некоторое время и, бизнес научился делать деньги на профилактике заболеваний. Появились различные популярные сайты по продажам БАДов, появились специалисты по ЗОЖ и т.д. Блогеры, коучи и т.д. Производители стали получать огромные прибыли от популяризации и продаже различных БАДов и программ питания и прочего. И завертелось...

Так появилось некоторое подобие того, что раньше именовалось профилактической медициной. Только вот к медицине это, пожалуй, уже не имеет никакого отношения. Вы проанализируйте образование блогеров и коучей, вещающих на тему здоровья и предлагающих различные БАДы, системы питания и тренировок. Если среди них найдете хоть одного человека с высшим медицинским образованием, я буду рад. Но это вряд ли. Какая уж тут профилактическая медицина, особенно «медицина». Это какой-то стихийный базар. Лоточная торговля, только через интернет.

Я думаю, чтобы отпochковаться от этого «базара» и ввели термин «превентивная медицина», хотя бы в самом термине присутствует слово медицина, что уже позволят отделить блогеров - профессиональных дилетантов, от профессиональных врачей. И за это спасибо.

Но, давайте вернемся к нашему разговору. Как я уже говорил, все уже изобретено до нас. И хотелось бы сказать, что мы изобрели что-то новое, необычное, но нет. Что можно изобрести, например, в Аюрведе или Даосских практиках? Да ничего. Они доказывают свою эффективность уже не одну тысячу лет. Вот, например, о Аюрведе известно, более 6000 лет и что еще более удивительно, за эти годы аюрведические подходы не поменялись и остались неизменными. Вот это стабильность, проверенная временем. Этому я доверяю.

*- Стас Витольдович, так вы отказываетесь от современной медицины и уходите в древние методики?*

- Анатолий. Вы же знаете меня уже много лет и прекрасно знаете, что я врач традиционной медицины и в современной системе здравоохранения я прошел путь от санитаря до заведующего отделением. С моей стороны было бы глупостью отрицать то, чему я посвятил столько времени. И более того, я испытываю истинное восхищение перед учеными, которые создали современное диагностическое оборудование, восхищаюсь достижениями и возможностями современной хирургии. Как этим можно не восхищаться? Как? А современные медикаментозные средства? Это же фантастика. Да всего и не расскажешь. Как этого не замечать? Необходимо чтобы все работало в одной

системе. Вот тогда и будет результат.

Вот, например, сделали хирурги сложную нейрохирургическую операцию. Удалили, например, межпозвоночную грыжу. Молодцы! Ну а дальше? Если причина болей была слабость мышц поясничной области, то она так и осталась, а после операции мышцы еще больше одряхлели. Позвоночник ничего не держит. И что? Снова боли, снова анальгетики. А ведь если бы после операции человека стали бы тренировать, восстанавливать мышечный корсет. Вот это было бы здорово. Никакой боли. Много таких пациентов у меня? Очень много. А если капнуть еще глубже и человеку за многие годы до появления болей объяснить, что с ним будет через несколько лет и мотивировать его начать укреплять мышцы спины. Что тогда? Правильно. И операцию делать не нужно. Вот это и называется профилактической или превентивной медициной.

*- Спасибо Стас Витольдович, теперь понятно, что означает термин «превентивная медицина». Как всегда, все новое - это хорошо забытое старое. Ну а теперь попрошу вас подробнее рассказать о вашем новом проекте «Школа Активного долголетия»*

- Анатолий. Я бы не сказал, что это новый проект. Я просто хотел объединить и систематизировать весь свой опыт и знания, накопленные за сорок лет занятия медициной. Все годы я лечу пациентов, а их меньше не становится, более того мои пациенты вместе со мной становятся старше и многие задают мне вопрос: «Как мне сохранить силы и здоровье. Ведь после повышения пенсионного возраста, надо еще долго трудиться до пенсии. А сил уже нет. Как быть?». Этот вопрос мне задают каждый день и не по одному разу. Хотелось бы ответить этим людям одним предложением. «делай то, да это» и все будет отлично. Но, так бывает только в сказках. На самом деле человеку надо менять образ жизни, мышление, изучать новые технологии, чтобы сохранить активность долгие годы и радоваться пенсии, которая наступит еще ужас как не скоро. Вот для тех, кто задает такой вопрос я и начинаю новый проект.

*- Стас Витольдович, это прямо для меня. Ведь я уже не молод, а мне еще надо вырастить трех маленьких детей.*

- Конечно, Анатолия, и для вас, и для многих других, которые не хотят проводить остаток жизни, лежа на диване, страдая от кучи заболеваний и потребляя кучи таблеток. Это проект не для них. Для них существует огромное количество больниц, пусть они там обитают.

*- Стас Витольдович, если не секрет, не могли бы хоть пару слов сказать*

## *о новом проекте?*

-Анатолий. Никакого секрета нет. В новом проекте нет ничего нового. За основу я взял старое буддистское понятие, что человек состоит из трех тел: **пищевое тело, эмоциональное и энергетическое**. Только баланс между этими телами и определяет активную и счастливую жизнь и здоровье на долгие годы. Нельзя рассматривать каждое тело в отдельности. Только в гармонии. Нарушение в одном из них приводит к нарушению всех систем. Например, много лет назад ко мне обратился священник, это был довольно пожилой человек. Я его очень хорошо знал. Это был действительно духовный человек. Духовный с большой буквы. Не только его глаза излучали свет, но и сам он буквально светился. И этот светлый человек, поделился со мной своей проблемой. Он пожаловался на сильные боли в поясничной и «воротниковой» области. Боли были настолько сильные, что он с трудом достаивал до конца службы. Это очень примечательный пример. Человек сильно развит духовно, энергетически, эмоционально, но у него было слабое тело. И это была реальная проблема. Конечно, после курса тренировок нам удалось справиться с болью. Что мы сделали? Мы привели в баланс все системы организма. Укрепили тело. Вот так.

Другой пример. Совсем недавно ко мне пришла на прием девушка. Молодая симпатичная. С прекрасным тренированным телом. У нее богатый муж и поэтому она могла позволить себе принимать все модные БАДы (а это не дешевое удовольствие) и позволить себе всех самых модных тренеров и модные фитнес залы. Все, казалось бы, хорошо. Но есть одна проблема, в этот период она разводилась со своим богатым мужем и, конечно, на этом этапе у нее была выражена депрессия с соматическим (телесным) компонентом. А конкретно синдром раздраженного кишечника. Если по - простому, при пальпации в кишечнике определялся сильный спазм. Кишечник был просто деревянной плотности. Анатолий, как вы думаете, из того вагона БАДов, у нее что-нибудь усвоится? Нет, конечно. Они просто не усвоятся. Ваша жена посещала мой семинар «Роль эмоций в формировании патологии внутренних органов» и, я думаю, она делилась с вами информацией, что тонкий кишечник, это «топка» нашего организма, в которой перерабатываются не только пищевые продукты и отрицательные эмоции, но и негативная энергия. И вот вам результат. Внешне красивая успешная девушка, а вся больная, дисгармоничная. Да что и говорить, она как сгусток отрицательной энергии. К ней даже подходить близко не хотелось, а не то, что разговаривать. Вот вам пример из практики, как с пищевым телом все нормально, а эмоциональное тело сильно страдает. И как результат куча болезней. Ко мне она, кстати,



обратилась тоже с выраженным болевым синдромом, обойдя до меня много врачей. Вы, наверное, думаете - помог я ей или нет? Она еще в работе. Но точно могу сказать, что помочь ей может только один человек - Это она сама. И никто другой. Если она это поймет, то все нормализуется. Я, или же кто другой, может быть в роли наставника, указующего путь к здоровью. Но свои проблемы, она может решить только сама.

Другой пример. Это касается энергетического тела. Была у меня одна знакомая. Кстате, врач. Со здоровьем у нее все было нормально. Это цветущая, наполненная здоровьем и жизнью молодая женщина. В отличии от многих моих коллег, за здоровьем она очень следила. Следила за питанием и весом, принимала большое количество различных БАДов и микроэлементов. Короче, жила правильно. Я даже биополе ей проверял. Вы знаете, что иногда для диагностики я проверяю биополе. Метод биополевой диагностики я использую почти сорок лет, и он меня никогда не подводил. Так вот, встретил я ее однажды на улице и буквально не узнал. Такое чувство, что она постарела на 20 лет. Она была вся какая-то скрюченная, серая. Что случилось? Я сразу понял, что речь идет о колоссальной потере энергии. Что случилось? Она рассказала, что буквально вчера приехала с конгресса по медицине из Питера. На конгрессе она сопровождала своего руководителя. А это, та еще «энергетическая вампирша». И вот, 5 дней, проведенные с «вампиром», привели к такому плачевному результату. Из молодой, пышущей здоровьем женщины она превратилась в старушку. Я - то понимаю, что произошло, а вот она...? Для наглядности я предложил ей приехать ко мне на дачу и проверить биополе. Она умный человек и, конечно, согласилась. Результаты измерения меня и ее, кстате, тоже буквально ошеломили. Величина биополя была всего 5-6 см. Представляете, Анатолий, всего 5-6 см отделяли этого замечательного, абсолютно здорового человека от жизни и смерти. Представляете?

*- Стас Витольдович, представляю. Вы же уже много лет измеряете мое биополе. И я прекрасно понимаю, что чувствовала ваша знакомая при таком уровне биополя. Ведь когда у меня размер биополя уменьшался до 2-3 метров, я буквально умирал. Я знаю, как плохо чувствовала ваша знакомая при таком уровне биополя. Интересно чем закончилась эта история? Я догадываюсь, о ком вы говорите и, если я прав, сейчас это опять цветущая, здоровая дама.*

- Что с ней сейчас не знаю, пути наши разошлись. Мы же живем в России, и у нас никогда не было должного уважения к наставникам и учителям. Их часто забывают. А вот тогда... Было очень интересно. Я открыл ей чакры, сделал технику «отсушки» от «энергетического вампира» и применил еще одну

замечательную старославянскую технику по быстрому восстановлению энергии. Название ей я еще не придумал. Но, она очень мощная. Когда она выполняла эту технику, она почувствовала такой сильный поток энергии, что не справилась с ним и буквально упала, дело было в деревне, на траве, и это было не страшно. Я не говорил ей о том, что она была в трансе около 15 минут. После того как она пришла в себя, она ничего не помнила. Но. Когда она встала, это опять была молодая цветущая женщина. Я опять проверил биополе и его уровень превышал 25 метров. Вот так. А потеря она сознание, потому что поток энергии был очень сильный, это как открытие шлюза в опустошенный канал. Все бурлило и кипело. Когда течение энергии стало ровным и спокойным, как движение воды, она тут же пришла в себя. Все функции заработали в правильном режиме. Вот так это работает. Анатолий, согласитесь, что это странно звучит для людей, не посвященных. Но, этот диалог не для них.

Ты можешь съесть тонны нужных и полезных веществ, правильно питаться, подпрыгивать или приседать 1000 раз, но если у тебя нет энергии, то какое - то время на старых запасах, ты еще просуществуешь. Это как аккумулятор в машине. Он какое - то время может питать системы автомобиля, но, если не работает генератор, не происходит подпитки аккумулятора извне, машина встанет и никуда больше не поедет. Так и организм, какое - то время будет еще двигаться, а потом все. Болезни и остановка. Чем бы вы не питались, какие бы самые лучшие лекарства и нутриградиенты (модное сейчас слово, как и нутрицевтика), вы не принимали, если в организме нет энергии, на уровне клетки или еще глубже митохондрий, у вас ничего усваиваться не будет. Ведь для переноса ваших модных лекарств и микроэлементов через клеточную мембрану, тоже нужна энергия. Ведь это очевидно.

Неужели над этим надо еще думать и рассуждать. Удивляюсь, что есть еще люди, которые дискутируют по этому поводу. Это как дискутировать по вопросу - «А дважды два - это четыре?». Дискуссии на эту тему - зря потраченное время. Я лично не могу себе позволить его тратить на пустую болтовню.

*- Стас Витольдович. Я вас очень хорошо понимаю. Сам знаю разницу в состоянии, когда есть энергии, и когда ее нет. Особенно когда общаешься с «вампирами».*

- Анатолий. Все эти примеры взяты из практики. Это все живые люди, а не выдуманные персонажи. И, поверьте мне, таких людей за свою многолетнюю практику я встречал тысячи, я не оговорился, не сотни, а именно тысячи. И продолжаю встречать каждый день. У кого-то и тело крепкое и со

здоровьем вроде бы вы все хорошо, а вот душа не на месте. И все не ладится. Кто-то и нрав веселый имеет, и душа нараспашку, а вот тело рыхлое и страдает либо ожирением, либо истощением, тоже как - то все не то. Кто-то очень развит духовно, излучает энергию, а вот организм подвел. У всех по-разному, поэтому и помочь человеку можно, только если понять все причины его страдания. Смотреть на человека как на Человека, а не как на больной орган. И уж если мы говорим о профилактике, то можно человеку рассказать и будущих неизбежных болезнях, если он не изменит образ жизни. Я не оговорился, именно четко сказать, чем человек будет болеть в ближайшем будущем и это не гадание на кофейной гуще и не какая-то модная компьютерная программа. Это интеллектуальный анализ всех факторов, которые могут привести к развитию того или иного заболевания.

Вот поэтому, в своей новой программе, я и взял за основу древнее, как само существование человека Даосское или, если хотите, Буддистское понимание того, что человек состоит из трех тел: Пищевое тело, Эмоциональное тело и Энергетическое тело. Вот видите ничего нового. Этому подходу не одна тысяча лет. Чего уж тут нового? Просто надо не декларировать этот подход, а найти ему практическое применение или, если хотите, адаптировать его к реалиям современной жизни.

Итак, **Пищевое тело**. Это, пожалуй, самое простое для понимания современного человека. Особенно в эпоху материализма. Что важно на этом этапе? Это физическая активность и питание. Само определения этой формы существования гласит - «Мы то, что мы едим». И это не простая декларация. Это наша с вами жизнь. Любой продукт, который мы съели рано или поздно, становится нами. Так устроена жизнь. Ну, а про физическую активность, я уж говорить не буду. С человеком, который не понимает важности физических упражнений для здоровья, мне говорить ни о чем. Это все пройденный этап, кто еще не вырос до понимания важности физической активности, пусть растет. Это точно не наш человек. Пусть пьет таблетки.

На этом этапе, очень многое может дать современная медицина. Я порой восхищаюсь, современными диагностическими возможностями. В том, числе и достижениями современной лабораторной диагностики. И очень активно использую ее в нашей новой программе. Для примера, тесты профессора Полежаева, могут, задолго до появления первых признаков заболевания, определить поражения того или иного органа. На основании этих тестов мы можем назначить профилактические мероприятия, которые не позволят развиться патологии. Или если уже появилось кое-либо заболевание, но оно пока клинически не проявилось, можно направить человека к нужному

специалисту. А ведь это не гадание у экстрасенса (хотя я этому тоже доверяю), это четкая диагностика, на основании анализа крови. Как этим не восхищаться? Что и говорить, многое поменялось со времени окончания института. Раньше мы вообще, ничего не знали о микроэлементах, а потом, стали появляться научные исследования в этой области, и мы стали понимать важность микроэлементов для организма, сначала считалось, что та или иная патология приводит к недостатку микроэлементов. Сейчас же научно доказано, что именно нехватка микроэлементов и приводит к патологии, а не наоборот. И нельзя назначать микроэлементы так сказать пачкой. Всем одно и то же, всем один набор. Ведь избыток одних микроэлементов, может вызвать недостаток других. Все надо назначать на основе лабораторных данных и индивидуально.

Видите, Анатолий, как все поменялось. И так во всем. Доказано, что нарушение микробиоты кишечника, приводит к развитию многих заболеваний. Появились специальные тесты, которые могут на достаточно тонком уровне определить нарушений микрофлоры кишечника и произвести необходимую коррекцию микрофлоры, что предотвратит развитие болезней. Раньше мы мало внимания уделяли этому вопросу. А как сейчас оказалось, зря. Это очень важно. В своё время великий русский ученый Мечников, доказал значимость нормальной микрофлоры кишечника на долголетие, но как-то с годами его открытия отошли на второй план и только сейчас к ним вернулись. Много, открытий сделано в настоящее время. Обо всем не расскажешь. Взять те же витамины. Раньше, как мы их назначали? Всем одинаково, а сейчас, благодаря лабораторной диагностике, можно индивидуально определить уровень витаминов и назначить именно те, в которых человек нуждается именно в данный момент.

Я это все рассказываю для того чтобы вы поняли какой глубокий прорыв сделала лабораторная диагностика для профилактической медицины.

Еще несколько слов о важности лабораторной диагностики. На основе анализа крови, кала и мочи, человеку можно подобрать и диету, которая позволит компенсировать нехватку тех или иных микроэлементов, витаминов или аминокислот. Ведь это же отлично.

Хотелось бы сказать еще несколько слов и об экономике. Своей задачей я вижу не только подготовить набор анализов для каждого конкретного человека, но и постараться сделать это наиболее экономно, если получится. Например, я провел такой анализ, правда, пока только на трех пациентах, включая себя. Лаборатории предлагают один замечательный анализ крови. Называется он «Диагностика не переносимых продуктов по Фуке». Отличный анализ, по нему вы можете узнать какие продукты, вы не переносите, и

исключить их из питания. И это будет большая помощь вашему организму и может предотвратить огромное количество заболеваний. Все хорошо. Но только стоимость этого анализа составляет около 26 тысяч рублей. Не многие его могут себе позволить. Нет можно, конечно, не обращать внимания на стоимость и назначать его всем подряд. Но, мы же живем не в Москве. Я тоже со «скрипом» выделил деньги на этот анализ и только в качестве научного эксперимента, а другие два человека спокойно сделали этот анализ, потому что были достаточно богаты. Так вот о чем я говорю. Дело в том, что сопоставляя результаты анализа по Фуке (Dr. Fooke) с рекомендациями по моей конституции в системе питания Аюрведы, и конституции моих знакомых, которым сделали это обследование, я понял, что они полностью совпадают. Аюрведическо́й системе питания по определенным конституциям уже не одна тысяча лет и Аюрведические рекомендации, никого не подводили. Поэтому, у кого нет денег на дорогостоящее исследование непереносимости пищевых продуктов, можно провести диагностику по Аюрведе и дать рекомендации по питанию. Я сам придерживаюсь Аюрведических принципов питания уже не один год и мне лично они очень помогают, как и десятку моих учеников. И это стоит намного дешевле.

Если, говорить о питании, в рамках моей программы «Активного долголетия», то, я всем рекомендую Аюрведические правила приема пищи. Эта система проверена уже больше 6 тысяч лет и за это время не поменялся ни один из ее принципов, в отличие от современных научно доказанных медицинских рекомендаций, которые за мою врачебную практику поменялись уже раз десять. Разве нужны еще какие - то доказательства. Тем, кто интересуется, я провожу небольшой семинар. Объясняю принципы питания, для каждого конкретного человека, согласно его конституции. Соблюдая эти принципы можно не только предотвратить будущие болезни, но и избавиться от уже имеющихся. Много в мире появляется новых систем питания, люди сначала восхищаются ими, возносят на вершину, потом разочаровываются, потом находят новые, восхищаются ими и опять разочаровываются, а Аюрведа, как была, так и есть. Это ли не доказательство правильности пути наших коллег из глубокой древности?

Да, Анатолий, я знаю, что вы приверженец системы лечебного голодания. Вы заплатили большие деньги за то, чтобы блогер научил вас правильно голодать. А вы в курсе, что лечебное голодание является составной частью Аюрведы, а раздел, посвященный очищению организма, куда входит и лечебное голодание, называется Панчакарма? Вот видите, чтобы не говорили модные блогеры, в большом количестве расплодившиеся в соцсетях, и

«изобретали» новых методов питания, ничего нового нет. Система лечебного голодания известна более чем 6 тысяч лет. Ничего нового.

Кажется, это все, что я вкратце хотел сказать о Пищевом теле. Еще раз подчеркну, о пользе физкультуры, я говорить не буду. Это - очевидно, не хочется терять на это время. Кто еще сомневается в пользе физической активности, пусть не читает нашу с вами беседу. Это не для них. Мы же вами лучше поговорим об Эмоциональном теле.

Итак, **Эмоциональное тело**. Как я уже говорил выше, сколько бы ты шагов в день не проходил, сколько бы не отжимался, какие бы витамины и БАДы не ел, все бесполезно, если у тебя есть проблемы в эмоциональной сфере. И здесь нет никакой метафизики или мистики, чистая физиология и биохимия. Почти сорок лет назад один великий человек, изобретатель метода СУ-ДЖОК терапии, Пак Дже Ву, говорил мне: «Когда человек пришел к тебе и жалуется на хронические боли, ты не лезь сразу к нему со своими иглами. Вначале спроси его, а хочет ли, он, вообще, жить?». Мне, кажется, лучше и не скажешь о маскированной депрессии. Если у человека хронический стресс, явная или маскированная депрессия, ему не помогут ни отжимания, ни подтягивание, ни правильное питание и БАДы. Ничто. Все будет впустую.

Тут надо назначать антидепрессанты или заниматься специальными практиками.

Если говорить без мистики о лечении эмоций, то могу сказать, что все проблемы в эмоциональной сфере реализуются через симпатоадреналовую систему, которые на биохимическом уровне реализуются через гормоны адреналин, норадреналин, медиаторы серотонин, допамин и др. Эта целая цепочка химических реакций, которую запускают острые и хронические эмоциональные проблемы.

Для людей, которые интересуются данным вопросом, которые запутались в клубке своих заболеваний, и которые хотят прожить долгую счастливую жизнь, я провожу семинар, который так и назвал «Роль эмоций в формировании патологии внутренних органов». Семинар специально адаптирован для людей, не имеющих медицинское образование. Я считаю, что врачи и так должны все знать. Этот семинар я стал проводить достаточно давно, и всегда вижу горящие глаза, и заинтересованность моих слушателей в новых знаниях. Я благодарен всем, кто посещал этот семинар. Благодарен, за тот неподдельный интерес, который я видел в их глазах. Я потратил много времени, на его подготовку и адаптацию.

Анатолий, давайте приведу небольшой пример. Поговорим о работе желчного пузыря. Всем, кому удалось побывать на этом семинаре знают, что если у тебя есть телесные проявления стресса (соматические), то сколько бы ты не съел БАДов, (для примера), улучшающих работу печени, толку не будет, а вот вред может быть очевиден. Ведь на стресс одним из первых реагирует сфинктер Одди. Это сфинктер, закрывающий проход желчевыводящих путей в двенадцатиперстную кишку. На стресс он реагирует спазмом. Сфинктер закрыт, а вы пьете препараты, улучшающие работу печени. Понимаете, что происходит? Желчи выделяется много, а проход для ее выхода закрыт. Что за этим последует? Правильно. Застой желчи. И.. Камнеобразование. Все круг закрылся. Более того, если в этот период даете повышенную нагрузку на суставы, например, много приседаете, то получаете дополнительно и артроз коленных суставов. Потому что в желчи присутствуют вещества, участвующие в обмене веществ хрящевой ткани. Лучше бы вы ничего не ели и не занимались, а тупо лежали бы на пляже, например, на Мальдивах и успокаивали бы свои нервы, толку было бы больше чем от вашей физической нагрузки и БАДов.

Ваша жена посещала этот семинар, и вы прекрасно знаете, что на нем я даю не только теоретическую базу, но мои слушатели осваивают и практическую часть. Учатся применять практические приемы помощи себе. Например, все знают, как снять спазм со сфинктера Одди, после стресса и тем самым прекратить цепную реакцию, развития болезни. Все имеет своё начало и свой конец. Я, знаю, что ваша жена использует, полученные знания, на практике, ведь у вас растут две замечательные девчонки и им всегда необходима помощь.

Про эмоциональную сферу я могу говорить бесконечно, я все-таки много лет работал врачом - психотерапевтом, но, чтобы завершить тему Эмоционального тела, я все-таки хочу сказать, что овладение навыками помощи себе при эмоциональных проблемах является обязательной частью программы Активного долголетия. Без этого никак.

*-Стас Витольдович, я знаю, что вы владеете почти всеми современными психотерапевтическими методами. Даже таким загадочным методом, как гипноз. Хотелось бы узнать, какие методы, вы отобрали в рамках программы активного долголетия. Может быть, НЛП или трансактный анализ Эрика Берна или другие методика.*

- Анатолий. Вы знаете, все зависит от тяжести эмоциональных проблем данного конкретного человека. Общих рецептов нет, эмоции - это более тонкая вещь, чем тело. Вы знаете, много ума не надо, чтобы сделать анализ крови и по

недостатку тех или иных веществ назначить терапию. Здесь все иначе. У нас ведь как в России, если человеку уже совсем плохо и все начинают замечать, что с человеком что-то не так, ему рекомендуют обратиться к психологу. Какой там психолог, там нужна уже помощь психиатра. Конечно, если депрессия или какое -то другое эмоциональное расстройство уже очень глубоко вошло в личность человека, я не против назначения психотропных средств, например, антидепрессантов или нейролептиков. Почему нет? А вот уже потом, после выхода человека из психоза начать практики на эмоциональном уровне. Вот это будет правильно.

Анатолий, если говорить обо всех перечисленных вами практиках, то почему нет, если это работает. Но надо понимать, что любые школы психотерапии - это только умственные заключения отдельных психологов, авторов метода. И зачастую они создаются только для того чтобы помочь решить психологические проблемы самого автора метода. Почитайте биографию любого известного психолога. А? Что вы там найдете? Огромное количество проблем у самого автора. Почитайте, почитайте. Биографию З. Фрейда, например. Кстати, очень почитаемого мною, лично. А теперь подумайте Анатолий, что такое мозг человека. Подумайте, что такое мозг и сравните его со Вселенной. Вы же понимаете, что мозг человека - это маленький микрон на песчинке. И как эта песчинка может рассуждать обо всем мире?

Что для вас важнее рассуждение о мире или сам МИР? Когда вы ответите на этот вопрос, у вас больше не будет эмоциональных проблем. Да и других тоже.

Моя задача помочь человеку понять, что он не только является частью Мира, но он и есть Мир. Что он не только проявления Жизни, но он и есть Жизнь

Вы знаете, я живу отшельником, но живу с МИРОМ, и МИР живет во мне.

На первом этапе нашего общения я старюсь научить чувствовать МИР. Буквально, а не переносно. Чувствовать дыхание дерева, чувствовать энергию солнца, движение реки или животных, окружающих вас. Например, ежика, который радостно приходит посидеть со мной у костра уже не один год. Это на первом этапе. Далее, после того как стали чувствовать МИР вокруг вас, важно, убрать всю ту психологическую дребедень, которой затуманено ваше сознание и понять, что вы не просто набор формул о мире, вы и есть этот МИР. Вы не просто часть жизни, окружающей вас. Вы и есть ЖИЗНЬ.



Вы ЖИЗНЬ. А не размышление о жизни. Даже более того, я могу сказать, что чем больше у вас в голове различной психологической дряни, тем тяжелее от нее освободиться и престать думать о ЖИЗНИ и начать ЖИТЬ, Не засоряйте свою голову излишними рассуждениями, а просто почувствуйте, что вы и есть ЖИЗНЬ. Как в Евангелие написано: «Будьте наивны как дети и унаследуете царствие небесное».

Я, конечно, предлагаю использовать различные практики. Но этого все равно мало, очень мало. Необходима работа самого человека над собой. Только сам человек может почувствовать ЖИЗНЬ внутри себя. Понять, что он и есть ЖИЗНЬ. Никто за него этого не сделает. Я же могу поделиться только своим опытом на этом ПУТИ. Поиску ПУТИ я и посвятил мою вторую книгу, которую я так и назвал «ПУТЬ».

*- Стас Витольдович, вы неоднократно читали мне отрывки из вашей новой книги. И я прекрасно знаю, что она полностью закончена. Вы будете ее публиковать?*

- Да, Анатолий, она полностью закончена. Я ее обязательно опубликую, когда придет время. Когда закончится война, и люди опять будут искать радость и гармонию в жизни.

Ну, а сейчас я хотел бы сказать несколько слов об **энергетическом теле**. Вы, знаете, я уже столько писал статей по этому поводу, проводил семинары, что даже не знаю, что еще добавить. Кому интересно могут почитать мои статьи на этом сайте или посетить мои семинары по энергетическому здоровью. Как в рамках новой программы по активному долголетию, так и просто, для общего ознакомления.

Могу точно сказать, что, если вы хотите поддерживать ваш организм на должном уровне в течении многих лет, вы должны поддерживать уровень вашей энергии на должном уровне. Без этого никак. Вы постоянно должны наполнять, подпитывать ваш организм энергией. Пускай мои коллеги терапевты или, так модные сейчас, нутрициологи, введут в ваш организм все необходимые для жизни элементы. Пускай их будет очень много. Но ведь для того чтобы организм их усвоил и в конечном счете они «перебрались» бы через клеточную мембрану и попали бы в митохондрию, где в конечном счете и образуется главный энергетический субстрат нашего организма АТФ, необходима энергия. Мертвое тела, пускай даже оно будет плавать в ванне из полезных веществ, будет мертвым телом, потому что его покинула энергия. Можно назвать это душой. Сути это не меняет.

Все во вселенной является энергией, и мы с вами это энергия. «БОГ повсюду». Все зависит от степени уплотнения и колебания этой энергии. Все.

Помните пример, о котором я говорил в начале нашей беседы, про моего коллегу. И молода, и красива, и правильно питается, и потребляет большое количество разнообразных БАДов, а потеряла энергию и нет ее. Куда все делось. Вот так. Уровень энергии в организме это самое важное, без нее все остальное бесполезно.

Изучайте, погружайтесь в этот вопрос. Вам это очень полезно.

А в рамках программы «Активного долголетия», для своих учеников я предлагаю семинар «Энергетическое здоровье». Это семинар практический, я провожу его уже много лет. Десятки человек его посетили. Многие продолжают заниматься энергетическими практиками на постоянной основе. И у них все нормально и в бизнесе, и со здоровьем. Я с гордостью называю их своими учениками. Правда, некоторые ленятся заниматься постоянно. И у них бывают различные срывы. Приходится им помогать. А потом, как правило, они сразу возобновляют свои «энергетические» упражнения, потому что почувствовали проблемы со здоровьем. И уже не прекращают практик, потому что поняли разницу «до и после».

Ну, вот Анатолий, это все, что я хотел рассказать. Тема очень обширная. Нам не хватит и несколько суток, чтобы обсудить все. Давайте заниматься.

*- Стас Витольдович, а когда можно начинать заниматься по вашей новой программе. С какого возраста? Не поздно ли лично мне начинать?*

- Анатолий. Начинать можно с любого возраста. Но чем раньше, тем лучше. Чем раньше контроль, за своим здоровьем войдет в вашу жизнь, тем более счастливую и здоровую жизнь вы проживете. Даже если вы уже накопили достаточное количество повреждений вашего организма, важно притормозить развитие заболеваний, если уж не удастся повернуть вспять болезнь. Хотя примеров у моих друзей и учеником очень много, когда, изменив жизнь, они смогли избавиться от ряда хронических и, казалось бы, необратимых заболеваний. Всегда надо стремиться к ЖИЗНИ. Ценить ЖИЗНЬ. И понимать какой это великий дар - быть Человеком.

В завершении нашей беседы я хотел бы еще раз сказать: «На общий срок жизни мы повлиять не в силах, это не наша воля, а вот как ты проживешь свою жизнь - это полностью зависит от твоей воли».

Успехов вам на пути активной и здоровой жизни.