

Предисловие

Все быстрее бегут годы, все меньше у нас остается иллюзий, но где-то в тайных и сокрытых уголках подсознания мы не устаем надеяться: наша жизнь станет легче, теплее... Забудутся обиды, пройдут болезни, будет снова достаточно сил и здоровья жить, идти дальше, работать больше. Жизнь изменится к лучшему очень скоро, быть может, даже сегодня...

И жизнь меняется. Но, увы, чаще всего не так, как нам хотелось бы. Цивилизованный мир с каждым годом становится все сложнее, стремительнее, жестче.

На Западе в последнее время стало принято доверять практически все аспекты своего бытия специалистам: адвокатам, врачам, финансистам, различным агентам. Мы же впали в иную крайность - решили все делать сами. Сами будем проводить свой собственный маркетинг в мире бизнеса. Сами создадим потом свой бизнес (пусть - небольшой), сами защитим себя от подводных камней и течений в жизни. И, конечно же, сами будем лечиться! От всех болезней. В кратчайшие сроки. А что нам еще остается делать, если надеяться сегодня в нашей стране мы можем лишь на себя самих?..

Кризис официальной медицины сегодня настолько очевиден, что верить в нее может лишь неискушенное дитя. С другой же стороны, на людей, интересующихся проблемами здоровья, в последнее время обрушился настоящий шквал информации - видеофильмы, книги, брошюры, публикации по всем отраслям и направлениям восточной, западной и национальной медицины, курсы, лекции, семинары по эзотерике, магии и целительству, и тому подобное, без конца.

Шквал этих сведений так противоречив, что человек нормальный просто неспособен, не только воспользоваться полученными знаниями, но даже просто разобраться, классифицировать их. И тогда он начинает пробовать на себе все подряд — от заговоров какой-нибудь тунгусской целительницы до сложнейших восточных медитативных практик: авось, что-нибудь поможет, вылечит, вернет утраченные силы!.. Ох уж это наше извечное русское «Авось»!..

Осуждать таких экспериментаторов сложно: ведь чаще всего люди не знают, куда и к кому обратиться за советом. Даже если кто и решится написать письмо автору приглянувшейся методики, спросить у него совета, подумайте сами: скольким людям может лично ответить даже самый добросовестный автор?

В тибетской медицине основными причинами всех болезней человека считались омраченность и невежество. Причем под невежеством подразумевалась именно неосведомленность больного в вопросах болезни и возможности ее излечения. Болезнь можно одолеть только в союзе «больной—врач», утверждали древние медики. И весьма прискорбно, когда такой союз по каким-либо причинам невозможен.

Эта книга, написанная ученым-физиком, изобретателем виброакустического аппарата «Витафон» в соавторстве с высококвалифицированными врачами, как раз и призвана установить такой союз «больной-врач». И мы уверены, что именно она, эта книга, даст возможность тысячам людей, задающих в своих письмах вопросы о возможностях использования «Витафона», получить на эти вопросы искренние и исчерпывающие ответы.

Изобретатель о себе

Мне кажется, прежде всего, нам с вами стоит познакомиться. Многие из вас наверняка что-то читали или слышали о виброакустическом аппарате, который называется «Витафон». А у кого-то из читателей он, возможно, давно «живет» в доме и стал хорошим помощником в трудные минуты.

Только «Витафон» — это все-таки аппарат, механизм (хоть и полезный). А человеку почему-то всегда хочется за любым механизмом увидеть своего брата — человека. Увидеть, заглянуть ему в глаза и понять: кто он? почему придумал то, что предлагает людям? чем занимается сейчас?

И это — справедливо. Так что давайте знакомиться. Я родился в 1958 году, в марте, и тем, кто интересуется астрологией, с удовольствием сообщаю: я — Рыба! Причем Рыба со всеми вытекающими из этого последствиями.

Родился я в Латвии, там и прожил свои первые шестнадцать лет. А потом приехал в Ленинград и стал учиться на электрофизическом факультете ЛЭТИ. До четвертого курса я был самым обыкновенным студентом, как все. Не отличался сверхспособностями, не выдвигал идеи, и не посещали меня озарения. Увы. И не случилось бы в моей жизни ничего особенного, не появился однажды в нашем институте ректор Университета научно-технического творчества Волислав Владимирович Митрофанов. Именно он рассказал нам о том, что существует на свете такой Университет научно-технического творчества, где каждый из нас, если пожелает, сможет познать Теорию Решения Изобретательских Задач — ТРИЗ.

Время свободное у меня тогда было, и я решил попробовать свои силы в изучении этой тогда еще экзотической для меня науки. За два года мы должны были пройти программу и пятого-шестого курсов электрофизического факультета ЛЭТИ, и два курса Университета научно-технического творчества — параллельно.

Это было непросто, зато весьма интересно. Именно за эти два года, мне кажется, произошли самые серьезные изменения в моем мышлении и мировоззрении.

Дело в том, что ТРИЗ — не просто теория, это целая наука! Наука довольно серьезная. Она базируется на совершенно новом, нестандартном (по сравнению с классическим) подходе к решению изобретательских задач. Во всяком случае, так было в те годы. И, постигая ТРИЗ, я стал постепенно приходить к пониманию одной очень важной, на мой взгляд, вещи: все решения каких-либо задач обусловлены определенной закономерностью. Подобные закономерности можно найти в любой области знаний, в любой научной отрасли. И если физику я должен был знать (и знал!), как предмет, закончив электрофизический факультет, то навыкам творческого мышления, умению нестандартно подходить к решению поставленных задач меня научил Университет научно-технического творчества. Два этих начала удачно соединились и дали мне возможность совершить определенный «прорыв». Уже через полгода после поступления в Университет я почувствовал, что и в институте могу учиться совсем иначе, чем прежде. Раньше, если я чего-то по физике недоучил, это был для меня тупик, дальше я самостоятельно двигаться не мог. Теперь же я в таких случаях не останавливался, а самостоятельно додумывал, довычислял то, чего я в настоящий момент не знал. Сам того не заметив, я из средних студентов перекочевал в отличники.

Институт закончил с дипломом инженера-исследователя и параллельно получил диплом Университета научно-технического творчества.

По распределению вернулся в Ригу и на заводе «Альфа» (тогда военном) проработал два года инженером по оборудованию. Не слишком мне это нравилось, было просто скучно. Кому охота работать там, где не нужны твои знания, умение, твои способности?.. С некоторым трудом мне удалось перевестись в научно-исследовательский институт. В этом НИИ освоил новую специальность со сложным названием «микросхемотехник». Специальность эта была мне весьма симпатична и давала возможность разрабатывать достаточно сложные вещи. А поскольку мне это было уже интересно, скоро я стал заместителем главного конструктора по схемотехнике. И приготовился долго и плодотворно работать в своем НИИ, но...

Именно там закончилась моя официальная трудовая биография, вернее, ее государственный вариант. НИИ наш был военным и с торжеством перестройки очень быстро начал сворачивать свою работу.

Надо было что-то делать. Что именно, я тогда еще не знал. Но судьба уже преподнесла первый подарок: создала условия, в которых я должен был призадуматься, что мне предпринять дальше?

* * *

Мысль о создании «Витафона», однако, ни в коей мере не была связана с перестройкой или же с тем, что работы в моем НИИ почти не осталось.

Создание аппарата, способного лечить определенные болезни, было вызвано элементарной жизненной необходимостью: один очень близкий мне человек пострадал в автомобильной аварии. Его сбила машина, идущая на большой скорости. Все обошлось относительно благополучно: трещина в костях таза и огромное количество ушибов. Через год практически все травмы, полученные в аварии, прошли. Но одна большая гематома на ноге, образовавшаяся в месте прямого удара бампера, никак не хотела рассасываться. Ни массаж, ни известные тогда методы физиотерапии не помогли. Врачи единодушно рекомендовали операцию, поскольку боялись осложнений. А вырезать-то и не хотелось...

И, учитывая, что я все-таки физик-изобретатель, я решил провести личный научный поиск решения этой проблемы.

Как я решаю задачи? Вначале ставлю перед собой конечную цель — чего я хочу добиться, что получить. Я обязательно должен представлять себе идеальный конечный результат (ИКР), причем не в конкретном, а в обобщенном виде. Идеальный результат, как правило, недостижим, но он нужен как ориентир, поскольку заранее неизвестно, насколько можно к нему приблизиться. Затем я формулирую необходимые и достаточные условия для осуществления ИКР — тоже в общем виде, поскольку лишь так можно обнаружить закономерность и перенести ее из одной области знаний в другую и лишь в обобщенном виде необходимые и достаточные условия однозначны. При необходимости обращаюсь к справочникам, учебникам, патентному поиску, к каталогу физических эффектов. Затем каждое из необходимых и достаточных условий рассматриваю как новую частную задачу. И так до тех пор, пока процесс решения не перейдет от обобщенного уровня к конкретному. На этом этапе требуются практические знания о свойствах различных систем, конструкций. Недостаток этих знаний компенсирую изучением соответствующей литературы, но больше полагаюсь на общение с опытными специалистами в данной конкретной области. В процессе решения вследствие недостаточности некоторых знаний иногда возникают противоречия. Тогда я прибегаю к приемам и способам их устранения из арсенала ТРИЗ.

Таким образом я стал проводить свой личный научный поиск. Необходимым условием рассасывания гематомы было одно - восстановление нарушенного капиллярного кровотока (об этом мне сказали врачи). Нужен был метод, более эффективный, чем массаж, прогревания и спазмолитические препараты.

Однажды в каком-то старом номере журнала «Наука и жизнь» я наткнулся на одну любопытную статью. В ней рассказывалось об институте, в котором проводились работы по звукотерапии, давшие обнадеживающие результаты. Принцип был прост: за спиной больного ставили огромный громкоговоритель и включали его на полную мощность на определенной частоте. Микровибрации от этого динамика, воспринимаемые телом больного, согласно научным исследованиям, улучшали кровоснабжение и усиливали функцию почек. Это было похоже на то, что требовалось, и я стал подробнее изучать механизм влияния микровибрации звуковых частот на движение вязкой жидкости в трубках малого диаметра. Выяснилось, что эффект зависит от соотношения частоты и диаметра проводника жидкости. Кровь в человеческом организме движется от большого диаметра к малому, и размеры кровеносных сосудов меняются от единиц миллиметров до единиц микрон. В идеале требовалось воздействовать на сосуды всеми частотами сразу, ни одну не пропустить и для каждой выделить некоторую мощность. В сумме получалось что-то невообразимое. Противоречие это я разрешил во времени: непрерывное изменение частоты в широком диапазоне со скоростью, примерно равной скорости кровотока в капиллярах, решило все проблемы. Исчез и негативный эффект от применения аппаратов с фиксированными частотами — уменьшение кровотока после 15 минут процедуры.

Теперь надо было сообразить, из чего аппарат сделать, ведь обойтись предстояло подручными средствами. Но ведь не зря говорят: «Голь на выдумки хитра». Решение появилось, когда ремонтировал старый телефонный аппарат. В телефонной трубке я обнаружил преобразователь с металлической мембраной, который более менее подходил по свойствам. И вот эта деталь после некоторой доработки и стала основой первой модели Витафона. Друзья потом надо мной долго подтрунивали: лечит людей телефоном...

Смех смехом, а гематома рассосалась за месяц.

* * *

Долгое время затем мой аппарат лежал без дела. Лишь иногда родственники или друзья брали его напрокат, чтобы полечить рану или ушиб, вывих или перелом. При травмах он действовал безупречно, и вскоре появилась потребность сделать еще несколько штук. Толчком к этому послужил один случай. Мой знакомый купил своим детям скейтборд и решил показать, как им пользоваться. Результат — двойной открытый перелом руки, рваная рана. В больнице сказали, что лечение займет не меньше двух месяцев. А уже через месяц знакомому обязательно надо было выйти на работу — иначе уволят (конкуренция на рынке труда уже всюду давала о себе знать). Из-за раны и отека врачи сложили кости приблизительно, наложили лангет и велели явиться через три дня, когда спадет отек, чтобы поправить кости. В отчаянии испытатель скейтборда взял у меня макет «Витафона» и фонировал место перелома по 3—4 часа в день. Визит в больницу состоялся на четвертый день. Неправильно расположенные части кости составили и наложили гипсовую повязку. Не теряя надежды, мой приятель продолжал интенсивную витафонотерапию, и она дала результат. Вскоре незадачливый «скейтбордист» на оставшиеся несколько дней отпуска уехал с семейством из города. При этом он сам (!) вел машину. Лечение заняло меньше месяца.

Итак, решение о необходимости массового производства «Витафона» было принято. Но меня беспокоило, что больные начнут применять аппарат не только по назначению, а будут пробовать лечить с его помощью все — это я точно знал по опыту своих родственников и друзей. Поэтому, прежде чем предъявить аппарат медицинским учреждениям, я решил проверить его влияние на все без исключения органы на себе, причем сознательно увеличил максимальную мощность вдвое. Теоретически нанести вред аппарат не мог, но все-таки надо было в этом убедиться.

Испытания прошли благополучно, за исключением трех моментов. Обычно я начинал сеанс с малых мощностей и постепенно увеличивал их. Так было, и когда я приступил к воздействию на печень. После первых процедур я почувствовал улучшение самочувствия — начали уменьшаться холециститные проявления. Я обрадовался и решил поскорее избавиться от этого уже несколько лет беспокоящего меня заболевания. Пропустив промежуточные мощности, сразу перешел на максимальную. После однократного воздействия на область печени со стороны грудной клетки в течение 30 минут с амплитудой микровибрации 20 микрон уже через шесть часов появились все признаки токсикоза — тошнота, отсутствие аппетита. Через две недели все пришло в норму, и одновременно прошли признаки холецистита. Я мог теперь, не опасаясь осложнений, без чувства тошноты употреблять жиры в разумных количествах. Однако каковы будут отдаленные последствия такого воздействия, я не знал, и поэтому наложил запрет на прямую установку «Витафона» на область печени. Это предостережение до сих пор печатается в рекомендациях по применению аппарата. Лишь спустя три года, когда стало очевидным, что никаких осложнений не возникает, были проведены исследования в Военно-медицинской академии в Санкт-Петербурге, которая разработала методики лечения холецистита и гепатита. К тому времени уже было известно, что чрезмерная интенсификация кровообращения в печени даже у здорового человека временно нарушает соотношения биохимических процессов. Все должно быть в меру. Для снятия спастических явлений достаточно воздействовать на область желчного пузыря всего несколько минут при минимальной мощности микровибрации.

Продолжая эксперимент, я решил попробовать установить виброфоны непосредственно на область сердца. При малой мощности микровибрации и небольшой длительности процедур никаких ощущений не испытывал. Но уже после пятнадцатиминутного воздействия со стороны груди при

Федоров В. А. Витафон: лечение и профилактика болезней. Электронная версия книги без рисунков.
Стр.5-53

амплитуде микровибраций 15 микрон (в серийном аппарате максимальная амплитуда 12 микрон) к утру следующего дня возникла аритмия: пропуск одного сокращения и затем мощный сердечный выброс — очень неприятное ощущение. К вечеру все прошло, и потом осложнений не появилось, но область сердца попала в запрещенную.

Воздействие на голову я начал совсем с малых доз. Фонирование в первом режиме в течение 3 минут на область затылка или темени субъективно давало повышение жизненного тонуса и увеличение умственной работоспособности. Но уже при длительности процедур 15 минут в первом режиме или 6-8 минут во втором режиме появлялись неприятные ощущения тяжести в голове, что свидетельствовало об избыточном кровенаполнении. Подобное явление не возникало при воздействии на область гайморовых пазух и ушные раковины.

Таким образом, исследовав на себе влияние повышенных доз микровибрации на все без исключения органы, ничего опасного я не обнаружил. Теперь я мог со спокойной душой предлагать аппарат медицинской науке для изучения и выдачи заключения. Я доложил специалистам свои изыскания, и они были учтены при проведении испытаний. Аппарат был рекомендован к применению Комитетом по новой медицинской технике при заболеваниях, для лечения которых необходимо увеличить кровоснабжение.

Меня часто спрашивают, пользуюсь ли я сам «Витафоном». Обычно я отвечаю: «Безусловно, да», но такой ответ ни о чем не говорит. О своих болячках писать не хочется, но авторская этика обязывает меня это сделать. Еще в школьные годы, благодаря, вероятно, любви к подледному рыбному лову, я заработал хронический тонзиллит, который не был обнаружен и дал осложнение на сердце — ревматический миокардит. Двести семьдесят уколов пенициллина, которые я получил в течение полутора месяцев в больнице, здоровья мне не прибавили, скорее, наоборот. Когда хронический тонзиллит перерос в гнойный, его наконец-таки обнаружили и удалили миндалины.

Ревматические явления поутихли, самочувствие несколько улучшилось.

По распределению после института я работал инженером по оборудованию на фотолитографии и по незнанию имел частые контакты с сильными ядами — диметилформамидом и диоксаном. О вредности этих растворителей я узнал после того, как умер один из операторов фотолитографии. Я отделался хроническим холециститом (по крайней мере, других заболеваний не обнаружили). Холецистит перестал меня беспокоить уже на этапе экспериментов на себе и не проявляется до сих пор.

О следующей болячке я узнал от уролога Военно-медицинской академии Александра Георгиевича Глухарева. Это он после короткого ознакомления с аппаратом предложил использовать «Витафон» для лечения простатита и других урологических болезней. В ходе разработки методики Александр Георгиевич подробно рассказал о простатите и его причинах и о том что болезнь сильно помолодела. Тут же предложил мне провериться. В результате у меня обнаружили хронический вялотекущий простатит, который я, вероятно, заработал там же — на зимних рыбалках. Полгода эпизодического лечения «Витафоном» дали свои результаты. Детальное обследование показало, что никаких признаков простатита у меня сейчас нет.

Я пользуюсь «Витафоном» каждый день, иногда даже два раза в день — утром сразу после пробуждения и вечером перед сном. Преимущественно лечу позвоночник — уделяю ему ежедневно хотя бы по несколько минут. Регулярно провожу процедуры на области почек. По субъективным ощущениям у меня повысился жизненный тонус, перестала беспокоить поясница, редкостью стали ОРЗ, которые еще пять лет назад настигали меня каждые два месяца. Каков будет окончательный результат — жизнь покажет.

Часть 1. «Витафон» - это серьезно

Знакомство с «Витафоном»

Внешне виброакустический аппарат «Витафон» выглядит очень скромно, но тем не менее это очень эффективный серьезный медицинский прибор. Специально разработанные для него микросхемы позволили сделать аппарат небольшим и надежным в применении.

К блоку питания (рис. 1 – в электронной версии не приводится) присоединены два спаренных преобразователя, получившие название «виброфоны». На лицевой панели блока размещены переключатели режимов работы. На этикетке указано положение переключателей для каждого режима работы. Чтобы установить требуемый режим, переключатели переводят в нужное положение. Аппарат контактным способом возбуждает в тканях микровибрацию непрерывно меняющейся звуковой частоты. Колебания мембран виброфонов хорошо передаются через тонкую салфетку из бумаги или ткани. Изменение частоты в заданных пределах и переход с одного диапазона на другой происходят автоматически по программе. Один переключатель управляет амплитудой микровибрации, другой - включает импульсную модуляцию частоты. Переключать режимы можно, не отключая аппарат от сети.

Процедура, осуществляемая аппаратом «Витафон», называется фонированием.

Технические данные

Напряжение питания, В	220
Частота питающей сети, Гц	50
Потребляемая мощность, ВА, не более	8
Масса аппарата, нетто, кг	0.5
Габаритные размеры, не более, мм	130x100x70

Параметры назначения

Количество частотных диапазонов	2
Нижняя частота 1 диапазона, Гц	30-60
Верхняя частота 1 диапазона, кГц	1-3
Нижняя частота 2 диапазона, кГц	0.3-0.8
Верхняя частота 2 диапазона, кГц	9-18
Период изменения частоты, с	80-160
Амплитуда микровибрации на самой низкой частоте, мкм:	
в режимах 1 и 3	2.8-5.4
в режимах 2 и 4	6 - 12.3
Период импульсной модуляции, с	0.5 - 1.2

Виброакустический аппарат «Витафон» часто путают с вибромассажерами. Хотя в названии этих приборов есть общая приставка «вибро», тем не менее они принципиально различны. У «Витафона» амплитуда вибрации в 50-100 раз меньше, чем у вибромассажеров, такая вибрация называется микровибрацией. У вибромассажера частота вибрации не меняется или меняется в очень небольших пределах, в то время как лечебный эффект «Витафона» обеспечивается именно благодаря непрерывному изменению частоты в широком звуковом диапазоне.

Не следует путать «Витафон» и с аппаратами магнито-, лазеро- и светотерапии. Физиологический механизм лечебного действия у них иной и, соответственно, методики применения тоже другие.

Три кита «Витафона»

Мы обычно страшимся возможных болезней. Однако понимание происходящих в организме процессов, умение управлять ими вселяет в душу уверенность. В этой главе мы расскажем, каким

Федоров В. А. Витафон: лечение и профилактика болезней. Электронная версия книги без рисунков.
Стр.5-53

образом с помощью «Витафона» можно воздействовать на три определяющих фактора здоровья: на кровоснабжение, на саму кровь и на управление внутренними процессами. Мы постараемся убедить вас в том, что виброакустический метод — при умелом его применении — является эффективнейшим терапевтическим средством.

Для лечения любого заболевания необходимы как минимум хорошее кровоснабжение, качественная кровь и хорошее управление работой организма. Более того, часто наличие этих трех составляющих оказывается достаточным для полного выздоровления, тогда как отсутствие хотя бы одного из них, то есть нарушение определенной гармонии, делает излечение от недуга либо очень длительным, либо вовсе невозможным. От качества крови, кровоснабжения и управления процессами зависят способности организма к адаптации. Если у человека вынужденно удаляют, например, одну почку, то другая, увеличив свой объем, полностью возьмет на себя функцию первой. Этого не случится, если не будет хватать хотя бы одного из вышеперечисленных трех условий.

Первое замечательное свойство «Витафона» — способность увеличивать сквозной кровотоков и лимфоток. Это позволяет снять отек и увеличить скорость регенеративного процесса. Все без исключения органы, части и элементы организма, включая сосуды, нервы, костную ткань, без кровоснабжения отмирают, а при плохом кровоснабжении хуже функционируют- мышцы теряют силу, почки снижают свои функции, нервные волокна замедляют передачу сигналов управления, а то и вовсе перестают их проводить.

Как уже говорилось, кровотоков в капиллярах можно увеличить, снизив сосудистое сопротивление движению крови воздействием микровибрации определенной звуковой частоты, причем для каждого диаметра сосуда существует своя оптимальная частота. Идея конструкции «Витафона» родилась благодаря пониманию именно этого физического эффекта. На снижение сосудистого сопротивления ориентирован второй частотный диапазон аппарата.

По расчетам, снижение сосудистого сопротивления должно давать больший эффект в артериальной сети, чем в венозной, и кровь должна скапливаться в зоне воздействия. В то же время на практике этого не происходит, и даже наоборот — отек уменьшается. Объяснение этого эффекта нашел, задолго до появления «Витафона», профессор А.И. Аринчин. Исследуя механизмы периферического кровообращения, он обнаружил, что мышечные волокна дрожат со звуковой частотой. «Мышца «поет» на звуковой частоте», — пишет он в своей книге «Периферические «сердца» человека». От такого дрожания в венах образуется разрежение — своеобразный гидродинамический насос, что и обеспечивает ускоренный отток крови. А.И.Аринчин экспериментально измерил это разрежение и пришел к выводу, что без такого механизма кровообращения сердце должно было бы быть в несколько раз мощнее. Нетрудно понять, насколько важна собственная микровибрация мышечных волокон. Несмотря на ее значимость, эффект объясняется очень просто — в венах имеются клапаны, пропускающие кровь в одном направлении, благодаря этому под воздействием микровибрации происходит не хаотическое, а направленное в нужную сторону колебательное движение крови. На использование этого эффекта, называемого «гидродинамическим насосом», ориентирован первый частотный диапазон «Витафона».

Теперь внимание: мы подошли к очень важному моменту. Во-первых, «Витафон» использует те же биофизические механизмы, что и сам организм. А во-вторых, если в каком-нибудь месте на какое-то время нарушится кровоснабжение, то ослабится и микровибрация мышц сосудов, что в свою очередь еще более ухудшит кровоснабжение. Замыкается круговая цепь, разорвать которую сам организм не может - происходит своеобразное закрытие капилляров и образуется зона с резко пониженным кровоснабжением, или зона ишемии. Она может существовать очень долго и сохраняться даже после устранения первопричин, вызвавших уменьшение кровотока. Такое происходит, например, когда сдавливаются нервные волокна в месте выхода из позвоночника. После устранения причин сдавливания, например отека, кровоснабжение нервного волокна не восстанавливается. «Витафон» в таких случаях играет роль запускающего механизма - своеобразного фибриллятора капилляров. Если воздействовать им на область ишемии или сильного трофического поражения, при котором теряется даже чувствительность нервов, то уже через 15 минут больной начинает чувствовать покалывание и даже ощущать микровибрацию от виброфона (так называют преобразователь «Витафона»). Чувствительность сохраняется еще несколько часов после процедуры, а при устранении причин, вызвавших ишемию, восстанавливается полностью.

Качественная кровь — понятие очень емкое. Оно определяется наличием в крови оптимального количества питательных веществ (углеводы, жиры, белки) в нужной форме (например, гликоген, а не сахароза), ферментов, регуляторов и иммунных тел, а также отсутствием в ней шлаков и вредных веществ. Организм стабилизирует - поддерживает постоянной - концентрацию в крови натрия, калия, сахара, холестерина и еще очень многих веществ. От эффективности этой стабилизации зависят жизненный тонус, здоровье, а иногда и жизнь человека. Так, снижение концентрации калия в крови всего на несколько процентов от нормы нарушает работу калий-натриевого насоса и наступает смерть. Поддержание параметров крови оптимальными обеспечивается слаженной работой многих органов. Взаимодействие органов регулируется нервной системой в режиме обратной связи. Стоит нам съесть, например, сладкую булочку, как тут же повысится уровень сахара в крови, сработает обратная связь, выделится инсулин и избыток сахара будет переведен из крови на «склад» (депо). Концентрация сахара вернется в норму. Аналогичный процесс происходит с холестерином и многими другими веществами. Появившиеся в крови ненужные вещества обезвреживаются в печени и выводятся через почки. Для того чтобы процесс стабилизации параметров был эффективным, необходим резерв производительности каждого органа.

Одним из факторов, определяющих производительность органа, является количество протекающей через него крови. Именно поэтому под воздействием «Витафона» эта производительность увеличивается. Наибольший эффект «Витафон» оказывает на почки, что очень важно для вывода шлаков. Так, например, клубочковая фильтрация почек после сеанса «Витафона» может увеличиваться в два-три раза (!). В определенной степени микровибрация влияет на производительность костного мозга, являющегося поставщиком основных компонентов крови. Для того чтобы в кровь поступили ферменты - регуляторы из желез внутренней секреции, эти органы должны омываться кровью в достаточном количестве.

Для каждого органа оптимальный состав крови разный, поэтому организм работает по очереди на разные органы — это хорошо известные суточные ритмы. Итак, для того чтобы кровь была качественной, необходима слаженная работа всех органов и у каждого органа должна быть достаточная функция. **Второе важное свойство «Витафона»** — это его способность повышать производительность органа и таким образом опосредованно влиять на качество крови.

Кровь – не единственная жидкость, циркулирующая в организме. Почти все органы связаны между собой различными протоками, канальцами, трубками. Свободное, незатрудненное движение жидкости по ним - тоже обязательное условие здоровья. Все протоки, канальцы, трубки не просто механические проводники жидкости, а самые настоящие «транспортные органы», обеспечивающие бесперебойный ток жидкости. У каждого такого транспортного органа своя частота колебаний, свои специфические движения. За счет микровибрации сосудов и капилляров осуществляется беспрепятственное продвижение крови и лимфы, за счет специфических движений желчных протоков и мочеточников - прохождение желчи и мочи. Семязвержение, выделение мочи наружу, движение яйцеклеток, поступление секрета из различных желез тоже происходит по канальцам, которые совершают сложные кинематические движения. Все протоки, канальцы, трубки имеют мышечные волокна, которые управляются нервной системой. Для нормального функционирования им необходимы кровоснабжение и управляющие импульсы от нервной системы. Нарушение кровоснабжения или управления приводит к тому, что динамические движения протоков ослабевают. В результате образуются застойные явления, в протоке растет давление, которое, однако, не может компенсировать недостаточность движений. Если это продолжается долго, то в итоге развиваются запор, цистит, простатит, пиелонефрит, холецистит и другие заболевания в зависимости от того, какой именно проток утратил способность к движению. Если же протоки активно «работают» мышцами, воспалительный процесс не развивается, потому что не образуется застойных явлений, не увеличивается давление и, самое главное, вместе с кровью поступает достаточное количество антител и других веществ, обеспечивающих иммунитет организма.

С помощью «Витафона» можно увеличить местный кровоток и создать одно из условий нормального функционирования протока. Но если в той или иной области уже развился воспалительный процесс, то приток крови его не снимет. Поэтому при наличии воспаления наряду с «Витафоном» обязательно применение противовоспалительных средств.

Второе условие нормального функционирования протока — наличие управляющих импульсов от нервной системы. Итак, мы подошли к пониманию важности третьей составляющей здоровья — управления со стороны нервной системы. Слаженная работа органов возможна только при хорошем кровоснабжении головного и спинного мозга. Нервная система осуществляет запуск и торможение синтеза биологических регуляторов, регуляцию кровоснабжения органов, управление кинематическими движениями протоков и многое другое. Но нервы тоже питаются кровью, и если это питание нарушено, то управление тоже нарушается. Чаще всего сбои происходят в позвоночнике. Это самое нагруженное место в организме. Через позвоночник проходят практически все нервные связи от органов в мозг и обратно. Если нервные волокна в позвоночнике сдавливаются (о причинах сдавливания см. главу «позвоночник»), нарушается их кровоснабжение, а значит, и проводимость. Естественно, что при этом какой-то орган становится неуправляем и как следствие развивается какое-нибудь заболевание почек, печени, сердца — в зависимости от того, какой именно нерв оказался без питания. Благодаря двум физическим эффектам, описанным выше, «Витафон» обладает **третьим очень важным свойством** - уже после нескольких процедур он способен обеспечить достаточное кровоснабжение сдавленных нервных волокон и тем самым восстановить управление внутренними процессами. «Витафон» может улучшить кровоснабжение и самого головного мозга, если оно было нарушено из-за проблем в шейном отделе позвоночника. Это было убедительно доказано с помощью объективных методов контроля специалистами кафедры физиотерапии Московского областного клинического института.

Таким образом, «Витафон» (непосредственно или опосредованно) может оказывать серьезное влияние на все три составляющие здоровья — улучшать качество крови, улучшать кровоснабжение и восстанавливать управление внутренними процессами и работой органов

Различные жизненные факторы могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на результаты лечения «Витафоном». В связи с этим мы сочли необходимым дать рекомендации по наиболее важным вопросам нашего бытия: по питанию, занятиям физкультурой, психологическому состоянию. Часто витафонотерапия применяется в сочетании с другими методами лечения, поэтому этот аспект также нашел отражение в книге.

Вред и польза физкультуры

Распространено мнение о несомненной пользе физкультуры. На этом вопросе стоит остановиться подробнее, поскольку некоторые физические упражнения могут свести на нет усилия любого лечения. Физкультура дает организму четыре положительных результата:

1. увеличение общего объема кровотока.
2. тренировка мышц и суставов.
3. воздействие на нервные центры, расположенные в мышечной ткани.
4. увеличение средней концентрации кислорода в крови.

Первые два аспекта, вследствие их неоднозначности, достойны более подробного рассмотрения.. Общий объем кровотока считается легко: объем сердечного выброса (количество крови, которое выбрасывает в кровеносную систему сердце за одно сокращение) надо умножить на количество сокращений сердца в минуту, и мы получим минутный объем кровотока. Если сердце будет сокращаться не 70, а 140 раз в минуту, то объем кровотока увеличится в два раза. Основная часть кровотока придется на работающий орган — мышцы. Если удвоенную частоту сердечных сокращений удастся удерживать в течение одного часа, то среднесуточный прирост кровотока в мышцах увеличится на 4%. В других же органах кровотоки усилятся не более чем на 2% или даже уменьшатся. Это происходит вследствие перераспределения кровотока от неработающего органа к работающему, которое осуществляется путем сосудистой саморегуляции — сжатия сосудов в одном месте и расширения в другом. Сосудистая саморегуляция — более мощный фактор регулировки кровообращения, чем частота сердечных сокращений. Неразумная физкультура может даже уменьшить кровоток больного органа. Гораздо важнее восстановить сосудистую саморегуляцию, для чего нужно ликвидировать зоны ишемии и восстановить (если оно нарушено) управление работой

Федоров В. А. Витафон: лечение и профилактика болезней. Электронная версия книги без рисунков.
Стр.5-53

органов. Объем кровотока в отдельном органе за счет сосудистой саморегуляции может изменяться в несколько раз, что значительно больше, чем при изменении частоты сердечных сокращений.

Тренировка мышц и суставов с точки зрения здоровья важна лишь для шеи и спины, чтобы более точно балансировать позвоночник и не допускать травмирования нервных волокон при неосторожных движениях. Упражнения для позвоночника и мышц спины — это тема отдельного исследования. Несколько позже мы коснемся ее.

Неработающий орган атрофируется, поэтому суставам рук и ног необходимо движение, чтобы они не застаивались. Однако не стоит без необходимости увеличивать объем движений, потому что на поддержание подвижности требуется энергия и дополнительные мощности регенерации. А именно ограниченные возможности регенерации часто являются причиной развития болезни сустава после незначительного его повреждения. Если по каким-либо причинам, например из-за длительного сидения в неловкой позе, движение сустава стало затруднено, не надо спешить его разрабатывать. Вначале нужно восстановить кровоток, подождать немного и затем очень осторожно, без усилий, разрабатывать сустав. В противном случае могут повредиться ткани и начнется воспалительный процесс. Хорошо, если под рукой окажется «Витафон». Пятиминутная процедура избавит вас от осложнений и быстро вернет сустав в норму. Если «Витафона» у вас нет, то нужно растереть сустав руками так, чтобы получался шелестящий звук.

Особое внимание следует уделить еще одному положительному результату физкультуры. Хорошо известно, что в ответ на увеличение углекислоты в крови при физической нагрузке организм расширяет сосуды и пропорционально увеличивает концентрацию кислорода в крови. Однако кратковременная физическая нагрузка не вызывает этого эффекта, поскольку в этом случае используются резервы кислорода в тканях. Лишь через 35-40 минут физической активности, при которой сохраняется повышенное содержание углекислоты в крови, организм переходит на поддержание повышенного содержания кислорода в крови (для сохранения углекислородной константы). Это так называемое второе дыхание. Именно поэтому разминка перед соревнованиями и тренировкой длится 35-40 минут. Именно поэтому рекомендуемое минимальное время физической активности для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний составляет тоже 35-40 минут. Примечательно то, что во течение этих 40 минут физическая активность может быть периодической и составлять всего 10-15 минут чистого времени. Главное - во время пауз и отдыха не увлекаться глубоким дыханием и не «выветривать» углекислый газ из крови. Организм и в этом случае переключится на поддержание повышенного содержания кислорода, которое будет продолжаться несколько часов.

На этой особенности механизма поддержания концентрации кислорода в крови построено множество дыхательных методик, целью которых является накопление углекислого газа в крови без физической активности. Как правило, это принудительное уменьшение глубины и частоты дыхания. Естественный способ накопления углекислоты в крови происходит в горах где воздух разрежен. (не по этой ли причине в горах долгожителей больше). Таким образом, длительное пребывание на свежем воздухе, и особенно в лесу (почему? А в горах, на море?), должно сопровождаться периодической и достаточной физической активностью во избежание обратного эффекта – снижения содержания углекислоты в крови и соответственного уменьшения концентрации кислорода и сужения сосудов.

Подводя итоги, сформулируем требования к лечебной физкультуре.

1. Умеренная интенсивность. Критерий — частота пульса 100—120 ударов в минуту и небольшое учащение дыхания.
2. Непрерывная активность не более 5 минут. Отдых — не менее 5 минут.
3. Физическая нагрузка пропорциональна умственной и чередуется с ней в течение суток.
4. Основные упражнения направлены на укрепление мышц спины и шеи. Движения плавные, близкие к статическим. Нельзя делать вращательные (скручивание) движения туловища и головы до упора, поскольку при таких движениях сужаются межпозвонковые отверстия, через которые выходят нервные волокна, и возможно их травмирование.

Федоров В. А. Витафон: лечение и профилактика болезней. Электронная версия книги без рисунков.
Стр.5-53

5. Бег имеет преимущество при лечении сердечных и некоторых других заболеваний. Учитывая особенности регулирования содержания кислорода в крови, полезнее всего «бег-халаявчик». Если все 40 минут бежать, то расход энергии и нагрузка на сердце будут очень большим. Если же разбить эти 40 минут на 4 интервала по 10 минут и внутри каждого интервала бежать только 2—4 минуты, а остальное время отдыхать, то цель будет достигнута. Освобождающаяся дополнительная энергия пойдет не на компенсацию физической активности, а на восстановительные процессы. Подобная хитрость применима не только к бегу, но и к любой физической нагрузке. Так, людям, у которых работа преимущественно сидячая, рекомендуется, переходя из кабинета в кабинет, с этажа на этаж, двигаться энергично, чтобы сердцебиение учащалось.

«Витафон» не спасет от неразумного питания

Сколько есть, много или мало, растительную или животную пищу? Этот спор диетологи разных течений ведут давно. И никто не может убедительно доказать свою правоту. По средней продолжительности активной жизни приверженцы разных диет различаются мало. Может, потому, что в течение жизни человек не один раз меняет свои представления о питании и чистый эксперимент нереален. Поэтому и спор идет на уровне логических рассуждений. У каждого течения есть своя аудитория и свои поклонники.

Случается, одновременно с витафонотерапией больные применяют и народные средства: специальные диеты, голодание, очистки. Результат такого «комплексного» лечения непредсказуем. Поскольку питание достаточно сильно влияет на здоровье, следует подробнее рассмотреть этот вопрос.

Почему до определенного возраста перед человеком не стоит вопрос, как питаться? Мы руководствуемся простым принципом — ешь, что хочется. Человеческий организм приспособлен переваривать и усваивать растительную и животную пищу. Пока все органы здоровы и управление их работой эффективно, организм быстро настраивается на то питание, которое мы ему предлагаем. Самая мощная адаптация происходит в раннем детстве. Если ребенка кормили в основном мясом и рыбой (как, например, на севере), то его кишечник почти не содержит участков, ответственных за переваривание растительной пищи. Все переваривающие мощности настроены на животную пищу. Если уже в зрелом возрасте, когда адаптация на порядок хуже, чем в детстве, заставить такого человека есть растительную пищу, то ничего кроме вреда это не принесет. Лучшее питание — это то, к которому мы наиболее приспособлены, то есть питание детства. Не зря же долгожители всю жизнь проводят на одном месте и рацион у них остается неизменным. Самое плохое питание — неадаптированное. Любые экзотические фрукты, как бы полезны ни были они с точки зрения наличия в них полезных веществ, окажутся вредными, если организм не знает, как усваивать и перерабатывать содержащиеся в них новые группы биологических соединений. Организм не усваивает жиры, белки, углеводы вообще. Он усваивает их в конкретном разложении и виде. Как для каждого вируса организм вырабатывает свой антивирус, так и для каждого биологического соединения необходимо выработать цепочку биологических превращений до родственных организму элементов. Если этой цепочки нет, то биологическое соединение либо уйдет в отходы, либо разложится до более простых элементов и его полезные свойства будут потеряны. Надо осознать, что продуктов, полезных вообще, не существует. Есть потребности конкретного организма, а они очень индивидуальны.

Отсюда **правило первое**: *питание должно быть максимально приближено к питанию вашего детства (до 14-15 лет) и в основном быть постоянным по ассортименту.* За неизменность вашего завтрака или ужина организм вам «скажет спасибо».

Второе **правило питания**: *пища должна быть «живой» и вкусной.*

Для усвоения питательных веществ организм должен выстроить цепочки биологических превращений. Чем меньше требуется таких превращений, тем ниже затраты энергии и тем меньше образуется ненужных «обломков». Пищу, которая требует минимума затрат на усвоение и удаление шлаков, можно условно назвать «живой». Разлагать проще, чем синтезировать. Организм боится избыточно разложенных продуктов, но слишком сложные ему тоже не нужны. Уже в кишечнике идет переваривание на молекулярном уровне и отбор веществ, которые всасываются в кровь. Разные

Федоров В. А. Витафон: лечение и профилактика болезней. Электронная версия книги без рисунков.
Стр.5-53

участки кишечника настроены на разные соединения. Но избыточно разложенные питательные вещества проскакивают фильтр, приходится с ними бороться и организму. Именно поэтому не рекомендуют употреблять мясные бульоны, содержащие большое количество непригодных для усвоения форм разложения. По этой же причине овощи лучше использовать в пищу свежими и сырыми или с минимальной термической обработкой, а мясо может несколько дней до приготовления полежать в холодильнике при +4 градусах, чтобы прошел первый этап разложения наиболее сложных биологических соединений. В целях сокращения термообработки мясо предварительно маринуют – это вторая ступень разложения. Существует множество рецептов приготовления блюд. Я надеюсь, приведенные соображения позволят лучше в них ориентироваться.

Вкус продукта в чистом виде — надежный критерий качества именно для вашего организма. Соусами и приправами можно придать вкус и некачественному мясному блюду, но само мясо уже не исправишь. Мы никогда не сможем определить полезность продукта лучше, чем сам организм.

Еще одна опасность для организма кроется в ненасыщенных связях (свободных радикалах) обломков биологических соединений. Активно вступая в реакции, они приводят к неуправляемым биохимическим процессам, образуя шлаки. Поэтому сыр и вино должны быть выдержанными, хлеб лучше есть недрожевой, а дрожжевой рекомендуется подсушить, например в тостере.

Правило третье: *количество пищи должно быть минимально достаточным и, самое главное, привычным.* Пищи нужно ровно столько, сколько необходимо, чтобы не уменьшался вес и не снижался жизненный тонус. Избыточное питание не увеличивает тонус, а скорее снижает его, потому что в этом случае идет дополнительный расход энергии на депонирование неиспользованных питательных веществ и удаление шлаков. Задепонированные питательные вещества при избыточном питании никогда не будут использованы. Однако это не так опасно. Хуже другое — попадание в организм дополнительных шлаков, вследствие неполного переваривания и усвоения пищи. Таким образом, избыточное питание имеет только минусы. Критерием оптимального количества и качества пищи является *максимальный жизненный тонус* — ощущение бодрости и наиболее высокая для вас работоспособность.

Оптимизировать количество употребляемых продуктов — непростая задача. Она осложнена тем, что в процессе еды организм не может сказать «стоп», пока не разберется, что вы ему предложили, и поэтому ощущение сытости возникает по наполнении желудка. Диетологи советуют есть медленнее и вставать из-за стола с легким чувством голода. Постоянное употребление пищи до насыщения ведет к растягиванию желудка. Рекомендуется также садиться за стол, лишь когда вы почувствуете голод.

Следующий вопрос — об отношении к соли и воде. Поваренная соль является поставщиком натрия в организм. Недостаток натрия приводит к серьезным проблемам, и прежде всего к обезвоживанию. При его избытке в крови задерживается большое количество воды, которое дает ненужную нагрузку на сердце. При выведении лишнего натрия из организма водный баланс восстанавливается. Очевидно, что соль нужна, но определить ее оптимальную дозу не так просто. Для этого можно воспользоваться принципом явного желания: солить блюда не слишком сильно, и лишь когда очень захочется соленого, удовлетворить эту потребность.

Очень вредно за один раз съедать много соленой пищи, так как тогда для быстрого восстановления натриевой константы организму потребуется вода и человека будет мучить жажда. В этом случае надо пить воду небольшими порциями, растянув этот процесс на полчаса.

Трудно дать однозначный критерий и оптимального количества употребляемой жидкости. Многое зависит от диуреза, потовыделения, температуры среды, состояния кожного покрова и многих других факторов. Поэтому правильнее и здесь воспользоваться принципом явного желания и учесть инерцию в реагировании организма. При сильной жажде не следует выпивать залпом слишком много жидкости, потому что вода усвоится не сразу и первые ощущения могут быть обманчивыми.

Процесс употребления воды, так же как и процесс питания, должен быть размеренным, протяженным во времени. Отсюда — **правило четвертое:** *соль и воду следует употреблять, руководствуясь принципом явного желания и небольшими порциями.*

В наше время голодание считают чуть ли не панацеей. Однако голодание — это сильный стресс. Очистка от шлаков с его помощью невозможна - организму просто не до шлаков. Из-за острого дефицита энергии он функционирует в минимальном режиме. Новых шлаков в это время, конечно, не образуется, и это, бесспорно, положительный момент. Но есть более значительные отрицательные

последствия - детренировка к обычной жизни. В периоды перехода к голоданию и выхода из него организму наносится больше вреда, чем пользы во время самого голода, не говоря уже о серьезных структурных нарушениях, наступающих при длительном отказе от пищи. Голодание в качестве лечения аналогично ремонту телевизора ударом кулака по корпусу — когда поможет, а когда и навредит. У всех по-разному, как повезет. Сторонники голодания в доказательство своей правоты приводят в пример Поля Брэгга. Однако вспомним, что он голодал регулярно, еженедельно в один и тот же день. Его организм адаптировался и настроился на такой ритм. Брэгг не пишет, что с ним происходит, когда он меняет день голодовки или отказывается от нее. Он не описывает всех трудностей в период первых голодовок. Ему повезло. Его организм сумел настроиться, и это дало результат. Чаще бывает иначе. Мало кто может выдержать жесткие требования по постоянству дня и регулярности проведения голодания. А нерегулярные голодовки пользы не принесут из-за отсутствия адаптации.

И что, собственно, полезного в голодовке? Мы видим пользу лишь в одном — очищении крови от постоянно циркулирующих шлаков и приведении ее параметров к условному идеалу. Но, может быть, лучше очищать кровь ежедневно? Например, делая длительную паузу в еде между ужином и завтраком. Выбрать ее такой продолжительности, чтобы кровь успевала очищаться и хотя бы пару часов была чистой. Каков в этом случае должен быть перерыв? Если учесть, что пища полностью переваривается около 6 часов, еще 3-4 часа требуется на усвоение и очистку, плюс «2 часа чистоты» — итого 12 часов. Людям пожилым, возможно, потребуется увеличить паузу до 14 -15 часов (за исключением больных диабетом). Организм переносит это легко. И вообще, организм себе не враг. Правильный образ жизни, если ему дадут испробовать таковой, он должен принять с удовольствием. Другое дело, что мы ему, как правило, ничего не предлагаем, а подстраиваемся под жизненные ситуации. 12—15-часовая пауза в еде — это стратегически важная величина. Кровь ежедневно должна полностью очищаться от шлаков и приходить в норму.

Итак, 12—15-часовая пауза между ужином и завтраком — пятое правило.

Сейчас принято много говорить о пользе вегетарианства. Однако мы не рекомендуем полностью отказываться от мяса. Сколько именно требуется мясопродуктов конкретному человеку, зависит от его возраста, пола, веса, образа жизни человека и, конечно же, от того, к чему приспособился его организм за годы жизни. Поэтому все нижеследующие рассуждения справедливы лишь для тех, у кого нет выраженной адаптации, для детей и молодых людей.

Лучше всего в этом вопросе прислушаться к потребностям организма. Постоянно употребляйте сравнительно небольшое (100—150 г) количество мясных продуктов, а когда возникнет сильное желание— увеличьте норму. Даже вегетарианец Поль Брэгг съедал котлету, когда ему очень этого хотелось. Чистое вегетарианство не обосновано, поскольку ставит организм в условия постоянного энергетического кризиса, от которого прежде всего страдает мозг. Поэтому до двадцати пяти лет вегетарианство противопоказано. Исключительно растительная пища полезна лишь при определенных условиях и непродолжительное время (например, при марофонском забеге в пустыне). Белки требуют для усвоения достаточно много времени и энергии. Заниматься их перевариванием в условиях интенсивной физической нагрузки и жары — значит перегружать организм. В таких случаях лучше всего подойдет растительная пища, богатая углеводами и содержащая минимум жиров. Если марофон проводить на севере, то без животных жиров не обойтись, хотя белки по-прежнему не нужны. Животные жиры необходимы для поддержания температуры тела и защиты слизистых оболочек от мороза. Доказательством этому служит выработанное годами питание в экспедициях на Северный полюс.

В то же время употребление только животной пищи еще более вредно, чем вегетарианство. На Востоке в древние времена был распространен любопытный вид казни: осужденного кормили одним мясом и он через определенное время умирал. Смерть наступала от закупорки кишечника и самоотравления. Дело в том, что человек - существо хоть и всеядное, но все же более вегетарианец, чем хищник, и одним мясом питаться не может. Для нормального функционирования кишечника, ему нужна клетчатка. Поэтому около 70% пищи должно быть растительного происхождения (если нет выраженной адаптации) и содержать достаточное количество клетчатки. Больше всего ее в овощах. Содержание клетчатки в продуктах приведено в приложении 2. *Минимальное количество растительной клетчатки должно быть таким, чтобы обеспечивать ежедневный стул. Это —*

шестое правило питания. Овощи выполняют несколько полезных функций — осуществляют дренаж в желудке для лучшего переваривания мяса, улучшают перистальтику кишечника и замедляют усвоение жиров, белков и углеводов. Организм очень не любит высоких концентраций, поскольку в этом случае труднее удержать кровь в норме. Лучше, если питательные вещества поступают в кровь не сразу все, а постепенно, на протяжении достаточно длительного времени, чтобы организм успевал поддерживать кровь в состоянии, близком к оптимальному.

Теперь мы можем сформулировать **седьмое правило**: *питание должно соответствовать условиям окружающей среды и образу жизни.*

Вреден ли сахар? Большинство диетологов утвердительно отвечают на этот вопрос, предупреждая, что сахар в чистом виде употреблять не стоит. Казалось бы, глюкоза, являясь основным источником энергии для мозга и мышц, не должна вредить организму. Не будем ничего утверждать голословно, а попробуем, пользуясь знаниями о саморегуляции уровня сахара в крови, вывести правило оптимального употребления углеводов. У здорового человека сахар (глюкоза) в крови поддерживается очень строго на уровне 3,3—5,5 ммоль на литр. Именно эта концентрация оптимальна для организма. В абсолютном отношении это достаточно малая величина. Организм за счет саморегуляции поддерживает все значимые компоненты крови в малых и стабильных концентрациях. При превышении нормы избыток депонируется в соответствующем органе, при недостатке — раздепонируется и поступает в кровь. Значительные отклонения некоторых компонентов могут быть опасными не только для здоровья. Так, уровень сахара выше 18 и ниже 2 ммоль на литр считается опасным для жизни. Диабетикам, у которых нарушена саморегуляция, с трудом удается поддерживать диетой и инсулином уровень сахара(глюкозы) в пределах 3—12 ммоль на литр. При диабете характерными осложнениями являются ускоренное развитие атеросклероза, значительное ухудшение капиллярного кровотока и, как следствие, возможное развитие гангрены, невропатий, глаукомы и других тяжелых заболеваний. Таким образом, нет сомнений, что высокий уровень сахара в крови вреден, причем, чем он выше, тем это опаснее. Рассмотрим, как влияет употребление в пищу различных углеводов на уровень глюкозы в крови.

Как только углеводы с пищей попадают в организм, концентрация сахара в крови временно возрастает, тут же запускаются механизмы саморегуляции и избыток углеводов депонируется — уровень сахара в крови снижается до нормы. Именно это кратковременное повышение является вредным и, в частности, может приводить к увеличению веса. Чем оно меньше и чем непродолжительней, тем лучше. Существует несколько механизмов депонирования избыточных углеводов. У тех людей, у которых преобладает механизм депонирования путем перевода углеводов в жиры, возникает склонность к полноте. Поэтому в пищу и рекомендуют употреблять медленно усваиваемые углеводы, которые дают небольшое повышение сахара в крови. Величина пика повышения характеризуется гликемическим индексом продукта (гликемический индекс – условная величина, пропорциональная увеличению сахара в крови после употребления того или иного продукта). Чем выше индекс, тем хуже. Самый высокий индекс у глюкозы. Однако величина временного повышения уровня сахара в крови зависит и от количества съеденного, и от наличия замедлителей усвоения, например клетчатки. Кроме того, повышение уровня сахара в крови, максимум которого наступает через 30—60 минут после еды, очень индивидуально. Поэтому, чтобы ответить на вопрос, вредна ли вам чашка чая с сахаром и традиционным бутербродом, надо измерить с помощью глюкометра (прибор для измерения сахара в крови- продается в аптеках) уровень сахара в крови через 30, 60, и 120 минут после его употребления. Если эта величина не превысит 7 ммоль на литр, то, значит, вам можно пить чай с сахаром. Если превысит, то стоит задуматься и, может быть, уменьшить количество ложек сахара. Чем медленнее сахар в крови будет возвращаться в норму, тем выше склонность к полноте и тем строже должна быть диета. Вывод таков — нельзя давать никаких рекомендаций без измерения уровня сахара в крови до и после еды. Нельзя резко менять характер питания, ибо организм к нему адаптирован, и отказавшись от привычного сладкого чая, можно заработать временную гипогликемию – снижение сахара в крови ниже минимального порога. При избыточном повышении сахара в крови после еды следует принять меры и постепенно перейти к медленно усваиваемым углеводам, имеющим небольшой гликемический индекс. Приблизительные данные о гликемическом индексе продуктов приведены в приложении 1.

Федоров В. А. Витафон: лечение и профилактика болезней. Электронная версия книги без рисунков.
Стр.5-53

В кратком изложении общие принципы питания для практически здорового человека (которому не требуются специальные диеты) выглядят так

Правило первое: питание должно быть максимально приближено к питанию вашего детства (до 14 -15 лет) и в основном быть постоянным по ассортименту.

Лучшее питание — адаптированное питание.

Правило второе: пища должна быть «живой», вкусной и полноценной.

Правило третье: количество пищи должно быть минимально достаточным и, самое главное, привычным. Критерий оптимального количества и качества пищи — максимальный жизненный тонус — ощущение бодрости и наивысшая для вас работоспособность.

Правило четвертое: употребление воды по принципу явного желания и небольшими порциями. Употребление соли в минимальных и неизменных количествах с удовлетворением явного желания.

Правило пятое: 12—15-часовая пауза между ужином и завтраком, чтобы в крови не накапливались шлаки.

Правило шестое: количество растительной клетчатки должно обеспечивать ежедневный стул.

Правило седьмое: питание должно соответствовать условиям окружающей среды и образу жизни. В холодное время обязательны животные жиры. В период интенсивной физической нагрузки нужны преимущественно углеводы. Животные белки лучше употреблять в отсутствие физических нагрузок, например, перед отдыхом.

Этими правилами можно руководствоваться во всех случаях, кроме некоторых заболеваний со специальной диетой, которую назначает врач.

Очищение от шлаков или перегрузка организма?

Существует много книг, посвященных различным способам очистки организма. В них приводятся самые разнообразные простые или экзотические процедуры, с помощью которых якобы можно полностью очистить тот или иной орган от шлаков. Поскольку многие больные, желающие радикально улучшить свое здоровье, хватаются за все методы подряд и, случается, сочетают очистки с витафонотерапией, то мы вынуждены подробнее остановиться на этом вопросе. Невежество авторов этих методик просто потрясает. Ведь на самом деле никакой очистки при выполнении этих процедур не происходит.

Приведем дословный пример очистки печени из книги Г.П. Малахова «Целительные силы», книга 1, с. 81: «Если вы за 3-4 дня до очищения будете питаться в основном растительной пищей и потреблять большое количество свежевыжатого сока(1часть свеклы и 4-5 яблок, желателно кисловатых) и делать очистительные клизмы(с уриной) раз в день ваша предварительная подготовка будет идеальной....». В день очистки нужно сделать следующее: «Итак, все готово, стоят два стакана, один с маслом другой с соком (лимонным). Вы делаете один-два глотка масла и запиваете столькими же глотками сока. Минут через 15-20, если нет тошноты вы повторяете. Ждете 15-20 минут и так несколько раз — пока не выпьете все масло и сок. Спокойно садитесь и смотрите телевизор или читаете книгу. ... Примерно через 1-1,5 часа после приема ингредиентов сядьте в удобную позу (лучше на пятки), заткните левую ноздрю ваткой и дышите через правую. На язык положите немного жгучего перца, а на область печени иппликатор Кузнецова, но с металлическими иглами. Все это будет способствовать возбуждению, выработке энергии и теплоты с направлением ее в область печени. Дополнительно создайте образ, что на выдохе вы направляете огненную стрелу в область печени. Дышите при этом медленно, плавно (4-6 раз в минуту) сильно работая диафрагмой. Выпячивайте живот на вдохе. Этим вы обеспечите прекрасный массаж печени, увеличите в ней кровообращение и промоете от шлаков и сгустков. Такое дыхание делаете 15-30 минут, отдохните часок и повторите. В промежутки отдыха положите на область печени магнитный иппликатор или простой магнит».

Мы хотим провести подробный разбор этого метода очистки лишь для того, чтобы вместо иппликатора Кузнецова в нем не появился аппарат «Витафон». Итак, первые три дня перед очисткой питание преимущественно соками снимает нагрузку на печень и детренирует ее с точки зрения усвоения жиров. А в день очистки принимается гигантская доза жиров (стакан растительного масла).

Федоров В. А. Витафон: лечение и профилактика болезней. Электронная версия книги без рисунков.
Стр.5-53

Для печени это шок, это удар в спину. Печень не может удержать кровь в норме. Высокие концентрации ингредиентов делают биохимические процессы неуправляемыми в результате чего образуется большое количество нерастворимых соединений, которые и выходят наружу. Это подтверждают и отзывы последователей, приведенные Малаховым на с. 129: «Занимался чисткой кишечника и уже 7 раз чистил печень. Вышло 70 камней билирубинового зеленого цвета размером от 2 мм до 2-2,5 см...» «Три раза чистила печень. В первый раз вышло не очень много черно-зеленых камней размером с горох и фасоль. Второй раз не получилось вообще (наверное потому, что на новолуние), 3-й раз всего 3 зеленых камня размером с лесной орех». И таких примеров много. Различные твердые образования действительно выходят. Только это не шлаки, а результат неуправляемых биохимических процессов, вызванных сильнейшей перегрузкой и высокими концентрациями. Для печени это шок. После нескольких таких «очисток» организм пытается с адаптироваться к перегрузкам и регенерирует новый сектор в печени. Поэтому начиная с энной процедуры печень справляется с нагрузкой, перегрузки и неуправляемых биохимических процессов не происходит и выделения заканчиваются. В результате такой адаптации печени и организма в целом, самочувствие действительно улучшится по сравнению с периодом самоистязания при «очистках». Субъективной оценки в полезности таких мероприятий явно недостаточно. А данные ультразвуковых исследований, подтверждающих наличие камней до процедуры очистки, и их отсутствие после процедуры, не приводятся. Нет никаких исследований, что за твердые включения выходят из организма. Впрочем, если адаптация печени произошла, то все не так страшно. Страшнее то, что у большинства адаптации не происходит, и в этом случае внесенные перегрузкой повреждения лишь усугубляют положение больного.

Существует много ненаучных методов воздействия на организм, лечебный эффект которых базируется на адаптации к перегрузкам и повреждениям. Сама необходимость восстановления адаптационных возможностей органов и систем очевидна. Но совершенно недопустимо применение грубых методов, не учитывающих индивидуальных особенностей организма и базирующихся на упрощенном понимании физиологии. Так, например, многими авторами предлагается камни в желчевыводящих протоках и мочеточниках вымывать большими потоками желчи и мочи: «В течение недели следует употреблять в пищу только арбузы с черным хлебом..., ...садитесь в сидячую теплую ванну с температурой воды 38-40 градусов и ешьте арбуз. Частое освобождение мочевого пузыря вынесет с мочой камни и песок». Или, например, цитата из Малахова: «Этим вы обеспечите прекрасный массаж печени, увеличите в ней кровообращение и промоете от шлаков и сгустков». Авторы, очевидно, не знают, или не задумываются, что все протоки и сосуды в организме имеют мускулатуру, которая управляется нервной системой и обеспечивает не только сжатие и расширение проводников жидкостей, но и, благодаря колебательным движениям, эффективное продвижение этих жидкостей по длинным и узким каналам. При хорошей кинематике протоков разрастание и задержка камней в них невозможны. Они вылетят, прежде чем успеют сколько-нибудь вырасти. Ослабление кинематических движений протоков (дискинезия) приводит к росту давления и замедлению движения жидкости по протоку. Это и создает условия для образования, застревания и разрастания камней в протоках. Попытки в таких случаях промыть проток большим количеством, например, желчи или мочи, спровоцировав их интенсивное выделение, приводят к чрезмерному росту давления и могут быть просто опасными. Если в протоках есть камни, то обязательно в той или иной степени имеется и дискинезия и лечение необходимо начинать с восстановления кинематических движений. Для этого необходимо восстановить управление работой органа и кровотоков. Если нарушение управления возникло в позвоночнике или произошло вследствие очень сильного местного нарушения кровообращения, то «Витафон» может оказать безопасную и эффективную помощь. Но прежде врач должен установить причину заболевания.

Действительно существуют удивительные факты исцеления с помощью народных средств. Но это отдельные случаи. Отсутствие научных исследований не дает возможности установить истинные причины и механизмы излечения и сформулировать условия, при которых данное средство может быть показано другим больным. Рекомендовать его всем подряд нельзя — это нарушает главную заповедь врача: «Не навреди». Народные средства распространены очень широко и неудач при их применении тоже очень много. Но поскольку они народные, то на эти неудачи не обращают внимание. Безрезультатно испробовав с десяток подобных методов, и получив какое-то временное

Федоров В. А. Витафон: лечение и профилактика болезней. Электронная версия книги без рисунков.
Стр.5-53

облегчение от очередного «снадобья», больной трубит в фанфары и критикует профессиональную медицину.

Почему мы стареем

Ранее мы говорили о том, что, если нарушена проводимость нервных волокон, мозг теряет управление процессами, происходящими в организме, и, в частности, «не видит» нарушений. То же самое может происходить и при абсолютно здоровой нервной системе.

Человеческий глаз не заметит движения предмета, если оно будет происходить очень медленно. Это глобальное свойство всей нервной системы. Если нарушения в организме копятся постепенно, мозг их не замечает и, соответственно, не принимает никаких мер. Если же в какое-то время возникает аналогичное, но быстрое нарушение, то при условии управляемости системы мозг реагирует на него и устраняет. Заодно частично или полностью устраняются ранее накопившиеся аналогичные нарушения. Эту особенность приходится учитывать при лечении некоторых хронических заболеваний. Так, например, для более успешного заживления давней трофической язвы вначале нужно провести несколько процедур витафонотерапии, чтобы оживить нервные волокна, а затем удалить омертвевшую ткань и нанести свежие мелкие механические повреждения на живую ткань. Затем снова продолжить витафонотерапию. Можно привести другой, более наглядный пример. Всем хорошо известно заболевание — остеохондроз — результат таких медленных нарушений. Костная ткань позвонков, как известно, постоянно регенерируется. Пластический материал поступает вместе с кровью, и если он не успевает усваиваться костной тканью, на поверхности позвонков образуются наросты. Организм мог бы отрегулировать поступление кальциевых компонентов, но поскольку процесс этот развивается очень медленно, годами, то мозг не обнаруживает столь незначительного дисбаланса и мер не принимает.

Другими словами, существует порог минимального нарушения, которое мозг замечает и на которое реагирует. Этот порог зависит от многих факторов — от типа нервной системы, от общего количества нарушений и еще от одной очень важной особенности организма. Сигнал о повреждении или отклонении может быть сильным или слабым. При большом количестве неполадок мозг прежде всего реагирует на сильные сигналы (срабатывает принцип доминантного раздражителя). Сила сигнала пропорциональна степени нарушения и опасности для жизнедеятельности организма. Допустим, что нарушений проводимости нервных волокон и ишемии в зоне рецепторов, посылающих сигналы, нет, но человек находится в состоянии нервного перевозбуждения, которое не проходит даже ночью, во время сна. Теперь уже мозг игнорирует не только слабые сигналы, но и не совсем слабые. Порог чувствительности к нарушениям повышается, и при длительном нервном стрессе могут накопиться серьезные патологии.

Для того чтобы снять нервное перенапряжение, необходимо попытаться принудительно переключить организм на физиологические рецепторы. Физическая нагрузка, болевой точечный массаж, контрастный душ, сексуальное влечение или рюмочка коньяку помогут не только снять перевозбуждение, но и предотвратить его осложнение — сумасшествие. Несомненно, огромное значение имеет поведение окружающих, прежде всего членов семьи, друзей, сотрудников. В таких случаях нужно отбросить в сторону личные амбиции и обиды и постараться искренне помочь больному. Да, именно больному, потому что перевозбуждение — это болезнь, и очень серьезная.

Медленные нарушения организм не замечает, и это ведет к их накоплению и является одной из причин старения. Длительное поведенческое перевозбуждение, не проходящее даже ночью, ускоряет этот процесс из-за повышения порога чувствительности. Полноценный глубокий сон его замедляет. Пожилым людям можно рекомендовать дневной сон.

«Витафону» все возрасты покорны

Нас часто спрашивают, можно ли лечить с помощью «Витафона» маленьких детей. Что

ответить на это? Когда ребенок громко и долго плачет из-за резей в животе или по другим причинам, его крик создает такую же микровибрацию, как при использовании «Витафона» на шейном отделе, если не большую. Воздействие «Витафона» родственно организму, и потому, виофонотерапия может применяться уже с рождения. Впервые у новорожденных аппарат был применен в Первой детской городской больнице Санкт-Петербурга – одном из наиболее авторитетных и современных медицинских учреждений. Опыт использования его у нескольких тысяч больных показал, что возраст не имеет большого значения: и в первый день жизни и в 9-10 месяцев у детей не наблюдалось негативных реакций на процедуры (не возникало возбуждения, не было нарушений сна, приема пищи). Более того, прибор оказывал общее благоприятное воздействие на организм, в частности улучшал процесс пищеварения. Единственное отличие: у детей до года используется только первый режим. Однако, как и во всех других случаях, вначале ребенку должен быть поставлен правильный диагноз и обосновано применение именно этого метода.

Витафон уже используется для лечения дискуляторной энцефалопатии у детей и взрослых и поэтому есть основания полагать, что фонирование можно будет применять при энцефалопатии новорожденных, суть которой заключается в нарушении кровообращения головного мозга. Последствиями энцефалопатии могут стать медленное развитие ребенка, ослабление его зрения, появление в подростковом возрасте мигрени или головокружения, остеохондроз шейного отдела позвоночника и другие неприятные явления. Возможно, когда-нибудь мы придем к пониманию, что виофонотерапия – обязательная составляющая лечения перинатальной энцефалопатии (ПЭП) и других последствий родовой травмы. Однако должно пройти немало времени, чтобы можно было бы ответственно заявить, что виброакустическое воздействие в данном случае заменяет распространенную ныне методику проведения электрофореза на шейный отдел.

Это все в будущем, а пока изучены и разработаны методики использования аппарата при недержании кала (энкопрезе), недержании мочи (энурезе), парезе кишечника, плоскостопии и дисплазии тазобедренных суставов, описанные в этой книге в других разделах.

Таким образом, возраст не является препятствием для применения «Витафона». Он может быть полезен и детям, и молодым, и пожилым. В подростковом периоде, с 10 до 16 лет, профилактические процедуры виофонотерапии на позвоночник позволят избежать проблем в будущем. Даже небольшая, казалось бы несущественная, патология позвоночника с возрастом может перерасти в серьезное заболевание. К сожалению детей, и подростков обычно приводят к врачу лишь тогда, когда у них уже что-то болит.

Молодежь обычно игнорирует лечение, считая что «все и так пройдет». К сожалению, проходит не всегда, причем обнаруживается это зачастую через много лет, когда остаточная патология перерастает в серьезное заболевание. В зрелом возрасте заняться своим здоровьем мешают работа, семейные заботы. Вот и получается, что в основном лечатся пенсионеры. Однако в пожилом возрасте справиться с болезнью намного сложнее. Если в детстве, для того чтобы избежать проблемы в будущем, достаточно выполнить несколько сеансов «Витафоном», в молодости - пройти 1 курс лечения, в зрелом возрасте - 2-3 курса, то в пожилом для радикального улучшения потребуется 4-6 месяцев, а иногда и больше. Но даже в пожилом возрасте, если вы способны в течение года регулярно проводить курсы виофонотерапии, есть шанс избавиться от многих болячек, укрепить здоровье и даже е ощутить прилив сил.

Максимальный срок применения "Витафона" – семь лет. Утверждать на основании семилетних наблюдений, что прибор позволяет стать значительно моложе, чем утверждает паспорт, конечно же рано. Вместе с тем, сотни писем красноречиво свидетельствуют: "Витафон" помогает избавиться от тех недугов, которые мучили годами, и стать значительно активнее. Это ли не проявление омолаживающего эффекта? «Витафону» все возрасты покорны, но чем раньше начать его применять, тем больше шансов выглядеть намного моложе своего возраста.

«Витафон» и психотерапия, или Почему Кашпировский лечит

Наше сознание и вегетативная нервная система очень тесно связаны. Влияние сознания чаще бывает не позитивным, а негативным, способствуя развитию каких-нибудь психосоматических заболеваний. При этом никакой патологии может и не быть, просто происходит торможение в цепи нейронного регулирования и налицо болезненные проявления. Именно такие заболевания лечат психотерапевты, и только такие болезни могут пройти за один день, за один сеанс. Средства массовой информации многократно усиливают эффект от психотерапии, и потому сеансы Кашпировского, которые в восьмидесятые годы транслировались по центральному телевидению, имели такой потрясающий эффект. Но нельзя лечить, не видя больного, нельзя лечить без обратной связи, и потому сошли со сцены и Кашпировский, и Чумак, и другие «телецелители».

Одна из главных причин психосоматических заболеваний — нервная депрессия в сочетании с боязнью заболеть и неверием в исцеление. Средства массовой информации давали веру, целитель предлагал необычное средство в виде «заряженной энергией» воды или в виде гипнотического воздействия с использованием психотерапевтической лексики (типа «даю установку на исцеление»), и исцеление действительно наступало. Конечно, далеко не у всех и чаще всего не то исцеление, на которое рассчитывал участник глобального мероприятия. Дело в том, что большинство заболеваний все-таки вызваны патологическими изменениями, которые нельзя вылечить психотерапией. Психосоматическая составляющая может сопутствовать и патологическому заболеванию, что, естественно, мешает лечению. Но для того, чтобы с этим бороться, не обязательно нужны Кашпировский или Чумак. Достаточно поверить врачу, поверить в метод и, самое главное, в возможности своего организма. Вера должна быть всегда, и для этого есть все основания. Ведь научно подтверждены факты самоисцеления даже от рака. Таких случаев немного, но они есть. Механизмы такого исцеления пока остаются загадкой. К сожалению, психотерапевтическая помощь не всегда доступна больному, и поэтому медицинская наука разработала специальные методы аутотренинга, которые при активном применении могут дать результаты не хуже, чем от Кашпировского.

В самом начале своего пути «Витафон» не мог рассчитывать на психологический эффект. Тогда мало кто верил, что эта «жужжалка» (как тогда часто называли аппарат) что-то может, и лишь впечатляющие результаты лечения заставляли задуматься. Сейчас, когда более глубоко изучены механизмы лечебного действия микровибрации, когда больной начинает понимать, что виброакустический метод дает обоснованные надежды на исцеление, «Витафон» становится элементом психологической поддержки.

Витафонотерапия и другие методы лечения

Виброакустический метод, в силу его близости к естественным регуляторным механизмам человеческого организма, может применяться практически со всеми другими средствами лечения. Очень хорошо он сочетается с лекарственной терапией. Вялотекущие, длительные хронические заболевания обычно сопровождаются возникновением рубцовых процессов, склерозированием тканей, спазмом сосудов, нарушением кровообращения и лимфотока в месте патологии. Эти явления затрудняют доступ лекарств к больному органу, а иногда и препятствуют ему. В результате лечение оказывается неэффективным, возникает лекарственная интоксикация всего организма, которая может достичь опасного уровня.

"Витафон", снимая спазм сосудов, восстанавливает крово- и лимфоток, вследствие чего лекарственные препараты попадают к больному органу. Так, например, при простатите чрезвычайно дорогостоящие антибактериальные препараты в сочетании с витафонотерапией дают прекрасные результаты, хотя сами по себе они оказываются малоэффективными. Здесь "Витафон" не только помогает справиться с заболеванием, но и экономит деньги больного.

Федоров В. А. Витафон: лечение и профилактика болезней. Электронная версия книги без рисунков.
Стр.5-53

«Витафон» обладает местным действием. В сочетании с ним применение других физиотерапевтических процедур для улучшения местного кровотока лишено смысла. Полезным дополнением будут противовоспалительные средства. Из лекарственных средств самым простым и общедоступным является йод.

«Витафон» хорошо нивелирует негативные моменты рефлексотерапии. После многократного применения иглотерапии или электропунктурного воздействия на одну и ту же область в ней накапливаются нарушения, ограничивающие дальнейшее использование этих методов. Поэтому после каждого курса иглотерапии или электропунктурного лечения полезно будет провести реабилитацию зоны воздействия с помощью «Витафона» (режим первый. Достаточно 3—4 минут ежедневно в течение недели).

Некоторые рефлексотерапевты с успехом используют «Витафон» вместо иглол и электрического тока. Физиологические основы для этого есть. Звуковая микровибрация «Витафона» восстанавливает ресурс нервного центра, и он начинает выполнять свою функцию самостоятельно. Это, может быть, даже правильнее. Активно воздействуя на нервные центры электрическим током, мы посылаем в мозг мощный сигнал, который создает доминанту и прераспределяет восстановительные ресурсы на себя. Если организм поражен несколькими заболеваниями, то такое перераспределение ресурсов в пользу менее важных, но искусственно возведенных в ранг приоритетных нарушений неизбежно даст осложнение в будущем. Поэтому иглотерапию и электропунктуру должны проводить только опытные специалисты и лишь после полной диагностики и выявления первопричин заболеваний.

Говоря о болевом точечном массаже, надо отметить, что это трудоемкий, почти непригодный для массовой медицины метод. Он отличается более безошибочным определением важности каждого нарушения в данный момент времени. Степень болезненности нервного центра при пальпировании (ощупывании) пропорциональна важности заболевания и степени нарушения. Вместе с восстановлением нарушения исчезает и болезненность нервного центра. Этот метод очень эффективен, но только при отсутствии сбоев в цепи нейронного регулирования. Если же такие сбои есть, то достигаемый лечебный эффект имеет компенсаторный механизм. Первопричинные нарушения сохраняются, и через некоторое время курс рефлексотерапии необходимо повторять. Возможно, поэтому внимание рефлексотерапевтов все чаще привлекает «Витафон». Он восстанавливает управление работой органов, кровоснабжение, ресурс нервных центров, а собственно восстановление нарушения и регулирование осуществляет сам организм. Ведь вмешательство во внутренние процессы извне необходимо лишь в экстренных ситуациях — при шоке, коме и других состояниях, когда нарушен гомеостаз. Во всех остальных случаях надо стремиться восстановить саморегуляцию организма.

Если у Вас нет «Витафона»

Есть немало простых способов увеличения кровотока, которыми можно воспользоваться, если «Витафона» под рукой не окажется.

Самым распространенным является растирание. Его обычно применяют при обморожении, переохлаждении или для восстановления кровотока после длительного пребывания в неудобных позах. Обычно растирание делают энергично, тогда как более эффективно выполнять его легкими, но быстрыми движениями, при которых появляется шелестящий звук. Это принципиально важно.

Дыхание тоже в некоторой степени влияет на кровоток. Во время сравнительно медленного (на счет четыре) глубокого вдоха в венозной системе происходит разрежение, усиливающее приток венозной крови к сердцу. Выдох, благодаря клапанной системе, на венозный кровоток не влияет, но незначительно улучшает артериальный. При резком выдохе может на короткое время подскочить давление, поэтому больным гипертонией и атеросклерозом тако выдох противопоказан. Глубокое дыхание улучшает кровоснабжение внутренних органов. Организм иногда рефлекторно прибегает к такой помощи — в этом случае мы говорим «тяжело вздохнул». Часто делать глубокий вдох нельзя, потому что снижается концентрация углекислоты в крови. Если это продолжается достаточно долго, происходит снижение кислорода в крови и сужение сосудов. В результате кровотоки уменьшаются. Если же задержать дыхание, то для сохранения концентрации кислорода в крови организм расширит

Федоров В. А. Витафон: лечение и профилактика болезней. Электронная версия книги без рисунков.
Стр.5-53

сосуды, правда, преимущественно в жизненно важных органах. После каждого глубокого вдоха и выдоха желательно сделать более длинную паузу — дождаться явного желания вдохнуть. Задерживая углекислый газ (*Где – в легких?*), мы тем самым увеличиваем концентрацию кислорода в крови. Подобные процедуры имеют смысл, если их выполнять регулярно — после пробуждения, во время производственной паузы, перед сном.

Существует множество дыхательных методик, успешность которых зависит от того, насколько хорошо они учитывают два вышеизложенных механизма влияния — на углекислородную константу и венозный кровоток. Сторонники одних методик проповедуют поверхностное неглубокое дыхание, то есть строят их на базе влияния на углекислородную константу. Другие методики ориентируются на глубокое дыхание, то есть на увеличение венозного оттока. Конечная цель — улучшение кровоснабжения внутренних органов при одновременном насыщении крови кислородом.

Как известно, при повышении температуры кровеносные сосуды расширяются, а при ее снижении сжимаются. При сужении сосудов нагрузка на сердце увеличивается без всякой пользы. Поэтому после длительного переохлаждения совсем не помешает принять горячую комфортную ванну, погреться в сауне или попариться в бане. После парилки рекомендуют окунуться в холодную воду. Но именно окунуться — и только. Дело в том, что цель прогревания — расширение кровеносных сосудов, снабжающих внутренние органы. Однако более всего расширяются поверхностные сосуды и сосуды ног, что в холодное время года опасно, поскольку через них уйдет много энергии. Кратковременное окунание (здесь важно не перестараться) в холодную воду (или обливание, или растирание снегом) сужает лишь поверхностные сосуды, защищая организм от потерь тепла, а внутренние органы при этом по-прежнему хорошо снабжаются кровью.

Лучше всего растираться снегом. Имея низкую температуру, но малую объемную теплоемкость из-за своей рыхлости, он эффективно сужает поверхностные сосуды, не вызывая риска переохлаждения. Эту процедуру лучше проводить в относительно теплом помещении, где нет сквозняков. Для большего эффекта цикл нагрева и кратковременного охлаждения повторяют 2—3 раза с небольшими паузами отдыха (5—7 минут) в тепле, в комфортных условиях. Необходимо растянуть процедуру на 30—40 минут, потому что организм устойчиво переключается на новое состояние только в случае, если соответствующие условия (нагрев плюс короткое охлаждение) повторяются многократно в течение продолжительного времени.

После бани, сауны или горячей ванны ни в коем случае нельзя выходить на холод в течение 2—3 часов. Это грозит развитием воспаления легких или другого заболевания. Нужно также помнить о том, что при некоторых заболеваниях баня противопоказана. Соответствующие рекомендации должен дать лечащий врач.

Совершенно очевидно, что с увеличением частоты сердечных сокращений пропорционально усиливается общий кровоток. Поэтому бег издревле считался оздоровительной процедурой. Оптимальным для здоровья и наиболее легким в исполнении является «бег-халявщик», о котором рассказывалось выше. Учащения сердцебиения можно добиться и другими физическими упражнениями, например, теми, что направлены на укрепление мышц позвоночника.

Частота сердечных сокращений зависит не только от бега. Она может увеличиться, и когда мы нервничаем. Непродолжительные нервные волнения с учащением сердцебиения для здорового организма не страшны, а в какой-то степени даже полезны. Опасны длительные нервные стрессы с понижением частоты сердцебиений. (Здесь имеется в виду не абсолютная частота сокращений, а именно снижение ее по отношению к обычной для данного человека.) Таких состояний допускать нельзя.

Как мы уже убедились, общий суточный кровоток изменяется мало. Основным в механизме регулирования является перераспределение кровотока путем сжатия сосудов в одном месте и расширения их в другом. На состояние сосудов влияет много факторов, в том числе и температура.

Если мы потеплее укутаем область заболевания, то сможем немного увеличить в ней кровоток. Шарф и жилетка появились не зря. Теплые трусики окажутся полезными при цистите, простатите и других заболеваниях в области малого таза. При радикулите пояс должен быть теплым только со стороны поясницы. Важно утеплить именно область заболевания, сохранив комфортным общее одеяние. Если же, наоборот, какой-то участок тела оказывается подвержен более интенсивному охлаждению, например при сквозняке или ветре, то в нем сосуды сужаются значительно больше, по

Федоров В. А. Витафон: лечение и профилактика болезней. Электронная версия книги без рисунков.
Стр.5-53

сравнению со всем организмом. При длительном охлаждении спазм сосудов распространяется в глубину и может затронуть близлежащие органы. Чаще всего страдают от этого шея и поясница.

Как часто приходится слышать — застудил ноги, заболел бронхитом или получил обострение хронического заболевания. Дело в том, что кровь, циркулирующая по организму, проходя через замерзшие ноги, сильно охлаждается и, поступая в общий кровоток, понижает его среднюю температуру. В результате происходит не только сильное сжатие сосудов ног, но и небольшое рефлекторное общее сжатие сосудов, что и приводит к развитию или обострению какого-нибудь заболевания. Распространено ошибочное представление о необходимости «работать ногами», чтобы их согреть. Ногам, может, это чуть-чуть поможет, а вот организму явно будет хуже. К работающим ногам будет притекать больше крови, и, следовательно, больше охлажденной крови поступит в организм. Гораздо правильнее активно работать туловищем (например, делать простые наклоны вперед). Это обеспечивает учащение сердцебиения и выделение большего количества тепла без увеличения теплопотерь. Можно растереть ступни снегом, чтобы сильнее закрыть поверхностные капилляры и уменьшить потери тепла. Ноги, конечно, после этого обязательно нужно вытереть насухо.

Нагреванием ног можно, наоборот, повысить среднюю температуру крови и расширить сосуды. Хорошо всем известные горячие ванны для ног с успехом используются в качестве профилактического средства после переохлаждения. Оптимальная продолжительность таких ванн 30 минут. Температура около 40 С. Важно выдержать требуемое время, а увлекаться высокой температурой не следует. Лучше следить, чтобы она не опускалась ниже 38 С. После процедуры надо облить ноги умеренно холодной водой, чтобы закрыть поверхностные капилляры.

Ванны для ног обычно делают в ведре с водой или специальных сосудах. В тазике вода быстро остывает. Вместо ванны для ног можно использовать устройства в виде башмаков с подогревом. Если на работе у вас холодный пол, то весьма полезным окажется коврик для ног с подогревом. При его температуре 30—35 С тепло ощущаться не будет, но от простуды и других осложнений он защитит.

Все вышеперечисленные приемы увеличения кровотока, конечно, не столь эффективны, как воздействие «Витафоном», однако их применение будет полезным дополнением в программе профилактики или комплексного лечения.

Не помешают и знания о том, что ухудшает кровоток, а следовательно, может привести к развитию различных заболеваний, связанных с ним: холодные сиденья автомашин, зимняя рыбалка, сидение на бетоне и металле, если их температура ниже 30 С, туго затянутые ремни брюк (лучше носить подтяжки), холодный пол при длительной сидячей или стоячей работе, малоподвижный образ жизни.

Часть 2.

Давайте фонироваться

Часть 2 содержит методики лечения различных заболеваний, а также рассказывает о применении аппарата «Витафон» в спорте и в быту. После издания книги (2002) некоторые методики и рекомендации были уточнены и в связи с этим здесь не приводятся. Все уточненные методики лечения и рекомендации содержатся на сайте www.vsegdazdorov.ru.