

АКАДЕМИК  
ГЛАВНЫЙ ВРАЧ ИНСТИТУТА  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

**О.А. Бутакова**

*Школы Здоровья*

**Сердечно-сосудистая  
система**

О.А. Бутакова

# **ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ**

**Сердечно-сосудистая  
система**

## ВСТУПЛЕНИЕ

В официальной медицинской науке много лет считается, что кровь синтезируется в костном мозге...

Я тоже пятнадцать лет думала, что кровь синтезируется в костном мозге и главное, чтобы побольше кислорода было. И думала: «Боже мой, сколько же там может синтезироваться, если их триллионы, этих эритроцитов». На самом деле я поняла про гемоглобин только тогда, когда появилось огромное количество дистрибьюторов, которые начали задавать множество безумно глупых вопросов. Безумно глупых, как мне казалось раньше. Вот встает одна женщина на московской школе и говорит: «Ольга Алексеевна, я все поняла по фильму». Я говорю: «Супер». «Только скажите, пожалуйста», – говорит она, – «я не поняла, где костный мозг находится». Я говорю: «Костный мозг находится в локтях, коленях, бедренных костях, груди». И тут она задает второй, сакраментальный вопрос: «А что, если отрезать локти, колени и тазовые кости, у человека не будет кровь образовываться?» Грудина останется, да? Вес грудины 3 грамма. Где будет кровь образовываться?

Пока я раз десять не рассказала, что такое кровь, пока мне раз двадцать не задали вопросы, на которые я не могла ответить, я сама не понимала что там к чему...

## ОБРАЗОВАНИЕ КРОВИ

Практически, все сталкивались когда-нибудь с таким заболеванием, как анемия. Кто-то слышал, у кого-то из родственников есть. И чем нам предлагают лечиться? Нам предлагают есть пищу, богатую железом: кушать яблоки; пить соли железа из бутылочки; есть гематоген (вареную бычью кровь), что, в принципе, не очень хорошо; есть печенку сырую, которую нельзя есть, потому что все вирусы, грибки, бактерии, паразиты, все находится в сырой печенке, т.к. это самое грязное место у животных. Еще что? Гранаты, шоколад, гречка, икра черная и красная. «Шоколадная» жизнь получается у больного анемией. А если это ребенок, что ему рекомендовать? Печень он не ест в принципе. Еще что? Сок гранатовый. Мало детей, которые бы с удовольствием пили гранатовый сок.

Вот поэтому 40% населения планеты страдает анемией. При этом они едят печень, едят яблоки, вводят железо внутривенно, внутримышечно, принимают перорально, как хотите, а анемия как была, так и есть. А дистрибьютор мне еще вопрос: «Скажите, Ольга Алексеевна, а животные болеют анемией?» Я говорю «Конечно. А как же!» Она говорит: «А если у коровы возникнет анемия, она чем будет лечиться?» Вопрос! Чем будет лечиться корова, если у нее возникнет анемия? Чем лечатся собаки? Травой! Не печенью, не гранатами. Значит, существует другой механизм поддержания крови! Именно об этом сейчас и пойдет речь.

Молекула гемоглобина состоит из 514 аминокислот, из которых 7 никогда в организме не синтезируются, ни при каких условиях. Они должны поступить

только с едой. И в каждой молекуле гемоглобина всего 4 атома железа. В эритроците много молекул гемоглобина, но железа в каждой молекуле всего 4 атома.

Каждый день в организме умирают до 3 млрд. эритроцитов. В каждой же молекуле гемоглобина по 4 атома железа. Куда девается все это железо? Перераспределяется! Оно может через уши уйти? Не может! Оно внутри, в организме. Значит, железа нам вполне хватает. Значит, чего-то другого не хватает!

Железо остается в организме, проходя через целую цепь преобразований, оно переходит в кал. Получается коричневый фермент, поэтому кал у нас коричневый.

Так вот, пока к нам не поступит молекула, в которой находятся 514 уложенных в кружочек аминокислот, и они не образуют 4 места для посадки атома железа, ничего не произойдет, т.к. ничего в костном мозге не синтезируется. А 514 аминокислот найти в организме даже на 1 эритроцит практически нереально. Где мы возьмем 7 незаменимых? 7 незаменимых аминокислот, мы уже с вами знаем – это сырое мясо, сырая рыба, это сырой творог, это сырое молоко, это авокадо, это нежареные семечки, это сырые орехи, это соя, и т.п.

Как тогда происходит образование крови, откуда берется сырье? Ведь ежедневно триллионы молекул крови умирают. Ответ пришел неожиданно. Открыв медицинскую энциклопедию, я обнаружила, что, оказывается, молекула гемоглобина человека – точная копия молекулы хлорофилла у растения. Только в нем вместо железа 4 атома магния. Точная пространственная структура, один в один. Ни одной лишней аминокислоты, ничего. Только 4 атома магния. И оказывает-

ся, что витамин В12 (все слышали, что витамины В12 нужны для кроветворения) – это точная копия молекулы хлорофилла; только вместо 4 молекул магния–4 кобальта. И поэтому они называются цианокобаламин. И, вероятнее всего, в костном мозге происходит сборка. Т.е. у молекул зеленого хлорофилла растения, проходя через какие-то структуры костного мозга, в присутствии витамина В12, 4 атома магния через кобальт, меняются на 4 атома железа, которого в организме полно, и в итоге получается эритроцит. Одно условие – для того, чтобы была кровь, мы должны съесть хлорофилл.

Очень повезло корове и очень не повезло нам с вами. Потому что весь хлорофилл у растения находится в листьях. Это не плоды, это именно листья. И существует только 10 видов хлорофилла, который мы можем использовать в своей пищевой цепи. Это принципиально важно. И именно эти 10 видов хлорофилла мы почему-то не используем. Или используем в ограниченном количестве. Скажем так: кто знает, тот использует. Чтобы у нас получился гемоглобин, нам надо регулярно кушать: крапиву, щавель, салаты, петрушку, зелень, шпинат, лук зеленый порей, зелень пшеницы, водоросли зеленые, базилик, черемшу, кинзу. А теперь подумайте – ваши дети это едят? Лук, кинзу, петрушку, укроп, сельдерей? Нет! Вот и весь ответ. Откуда у человечества будет кровь? Точно вам могу сказать, китайцы, японцы сидят на зелени, просто сидят на ней. Там сорок видов салата. В нашем же рационе зелени мизер. Из лекарственных трав крапива – супер хлорофилл. В борщ добавляем. Если сварили при 60 градусах, это ничего, но если при 100 градусах – это

уже не хлорофилл. И яблоко не хлорофилл, и груша не хлорофилл. И гранат не хлорофилл. Зеленое яблоко, зеленая капуста брокколи – это не листья. Хлорофилл – это листья, листья салата, крапивы и т.п.

Тот, кто не кушает хлорофилл, не имеет сырья для производства гемоглобина. Мало того, хлорофилл должен быть сырой, он не должен быть вареный, соленый или консервированный. Из соленой черемши мы ничего не получим. Кушать надо не просто хлорофилл, а хлорофилл в сыром виде. Водоросли практически не усваиваются. Нобелевская премия у чешского профессора за то, что он доказал, что хлорофилл является суперсорбентом и ни при каких условиях не растворяется в нашем организме. У нас нет фермента для его растворения, и мы получаем из него только минералы, а вся клетчатка остается в кишечнике. Морская капуста тяжело переваривается. Фукусы вообще не перевариваются.

В этом и состоит вся проблема. И есть только пять пищевых растений, которые содержат суперхлорофилл.

Первое – спирулина, мы ее перевариваем, прекрасно усваиваем, поэтому ее всю и съели. Она была в двух озерах, сейчас ее там нет. Приходится культивировать. Второе – люцерна. Третье – самая легкая водоросль – хлородофилус. Четвертое – крапива. И сюда же можно отнести под номером пять зеленые массы – проростки ячменя, проростки пшеницы, зелень любого злакового растения. Они содержат хлорофилл, но они еще не листья. Их можно съесть. Когда они станут листьями, они станут для нас неусваиваемыми. И именно поэтому люди не могут сделать нормальную

кровь ни себе, ни детям: мы постоянно недополучаем зеленой хлорофитовой массы.

## ПРИЧИНЫ АНЕМИИ

Хлорофилл – это вещество, которое синтезируется самим растением при помощи энергии солнца и при помощи воды. И, соответственно, теперь мы с вами можем рассмотреть причины анемии. А причины анемии лежат в том же ключе.

Первая причина анемии – психология. Человек не знает, что кушать. Это серьезная психологическая проблема. Он кушает все не то. Он питается трупами животных, он питается разными корнями и т.д. Но это все не то. Он их варит, жарит, парит, маринует, берет совершенно безумную продукцию, которая не нужна нашему организму. Например, нам абсолютно не нужны грибы. Они от нас защитились. 95% грибов ядовитые, специально для нас. А мы говорим: «Мы его три дня мочили, потом три раза варили, потом три месяца солили, потом 10 раз сливали воду, потом съели». А смысл? У нас нет фермента, который расщепляет грибы.

Следующая причина в питании. Нужно нормально питаться, не разрушать кровь колами и другими сладкими газированными напитками, потому что кислоты в них разрушают нашу кровь, они просто ее растворяют.

Необходимо бороться с паразитами – одна аскарида выпивает 40 мл крови в день! Рекорд книги Гиннеса – у человека обнаружили 514 аскарид!

Следующая причина – травмы. Безусловно, если



это травмы костного мозга.

Экология – влияет на 100%.

Наследственность – если мама, у которой гемоглобин 60, родила ребенка, то у него по наследству будет точно такой же гемоглобин. И долго еще его надо будет выводить на нормальный уровень. Т.е. все те же причины, про которые мы с вами все время говорим – и биоэнергетика, и время, потому что эритроциты живут недолго – все это влияет.

## МЕХАНИЗМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ КРОВИ

И теперь возникает только один вопрос – как восполнять и обновлять нашу кровь? Зная причины, мы можем с этой задачей справиться.

Во-первых, нужно нормально питаться. Разобраться, что же кушать, что же не кушать. Кушать только натуральное, с аминокислотами, с витаминами. Не пить никаких патологических напитков. Даже если с завтрашнего дня мы перестанем пить Пепси-Колу, кофе растворимый, этого будет мало. Необходимо посмотреть, нет ли кровососущих паразитов. Если у женщины анемия, еще можно на что-то списать. Но если у мальчика, особенно маленького – 99% либо полная неусваиваемость продуктов в желудке (кислотность нулевая), либо отсутствие витамина B12, либо паразиты. Выявить причины очень сложно. Чтобы обнаружить яйца аскарид, нужно трижды сдать кал за 21 день, пока королева размножится. Она, конечно, выделяет 250 тыс. яиц, но не каждый же день, а раз в месяц, например. И это надо поймать. Проще и эффективнее пройти противопаразитарную программу.

А дальше – клеточное питание: люцерна (4-5 таблеток в день), спирулина, селен, хлородофилус. Селен продляет срок жизни эритроцитов. Есть эритроциты, которые не доживают до 127 дней, а умирают раньше, например, через 30 дней. Если 2 таблеточки в день съесть, эритроциты будут доживать до своего биологического возраста. И плюс, у кого не хватает железа (если было кровотечение непрекращающееся, либо была потеря крови, либо еще что), тому можно одну таблеточку железа 1 раз в день. И через 2-3 месяца (программа может длиться месяц, а может быть 2-3 месяца) не будет ни одного старого эритроцита. Вся кровь будет новая, потому что они живут 127 дней. И если вы все правильно сделали, если разобрались с психологией, водой, едой, наследственностью и т.д., то анемия должна уйти. Сотни людей подходят и говорят: «У меня 30 лет была анемия и ее вылечил. Я начал кушать вот это, вот это, вот это, и анемия ушла». Программа Кораллового Клуба «Восстановление крови при анемии» на 100% концептуальная – дать организму сырье для образования гемоглобина. Это аксиома. 3 таблетки спирулины, 3 таблетки люцерны, 2 таблетки селена и т.д. Вот на эту программу я прошу вас обратить особенное внимание. Запомните, какая кровь – такая и жизнь. Не может ребенок нормально развиваться, если у него гемоглобин 70 или 90. Вы не вырастите здорового ребенка. Здорового ребенка можно вырастить при условии, что у него хорошая кровь.

## СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Изначально это очень надежная система. И когда мы говорим, что у человека плохие сосуды, что это может означать? Что с ними могло случиться? Сосуды – это провода с дыркой внутри, по которым бежит кровь. И с ними очень трудно что-то сделать. Они могут быть разъедены коррозией, условно говоря, какими-то свойствами крови, либо порезаны, либо порваны, либо пережаты. Ничего больше с ними теоретически случиться не может. Поэтому мы должны четко себе представлять, почему рвутся сосуды в организме человека. Для этого мы должны понять механизм, каким образом происходит движение крови через ткани.

Диаметр сосуда может быть от крупного до очень мелкого. Диаметр сердечного сосуда, например, равен диаметру одного эритроцита. Это очень, очень маленький диаметр.

Клетки сердца находятся в межклеточной воде. Мне всегда казалось, что сосудики доходят до клеточек, как кажется большинству людей, как не врачей, так и врачей, что каждая клеточка получает какой-то маленький тоненький сосудик. И лишь позже пришло понимание, что сосудик – эта трубочка, имеет свои коридорчики, лабиринтики, причем эти коридорчики разные, под каждую аминокислоту отдельный коридорчик, т.е. многослойная стенка сосуда. И что сосуд, подходя непосредственно к органу, становится капилляром, т.е. однослойным, в одну клеточку всего. И между этими капиллярами происходит обмен питательными веществами.

Говоря простым языком, у эритроцита – четыре

молекулы железа (стульчика), на которых есть одна свободная связь. Связь – это, условно говоря, свободная рука, при помощи которой железо может что-то притянуть. И она притягивает кислород, который эритроцит получил в легких. Т.е. на четырех стульчиках сидят 4 атома кислорода и продвигаются по кровеносной системе. Дошли они до сердца и что происходит? Через стенку сосуда кислород просачивается в межклеточную воду и растворяется в ней. А здесь уже находится растворенный углекислый газ, который просачивается через стеночку этого же сосуда и занимает место кислорода. На молекулу эритроцита может сесть 4 атома. И эритроцит уходит снова в легкие. Доходит до легких, снова углекислый газ просачивается в трубочку и в пузырьчек, а там уже находится кислород, который садится на этот свободные стульчики. И кровь побежала снова. Нет у крови более серьезных функций. У крови очень много функций, но эта – самая серьезная – перенос кислорода.

Те, кто видел кровь на темнопольном микроскопе, знают: эритроциты светятся, вокруг них своеобразная аура – это кислород, присоединенный к каждой молекуле железа. Это основная функция крови.

Сосуд нигде не начинается и нигде не заканчивается. Сосуд начинается в сердце и заканчивается в сердце. Он замкнутый. Но он весь абсолютно дырявый, особенно на уровне капилляров. Что находится в крови? Там у нас эритроциты и лейкоциты.

Лейкоциты. Это одноклеточное существо, которое выполняет свою функцию. Так лейкоцит, фактически является сознательной клеткой. Если, например, появились бактерии в сердце, то он через стенку

сосуда проникнет в ткань, воду, по ней доплывает до бактерии и съедает ее. В результате образуется гной, который мы называем ревмокардитом, или миокардитом, или миокардиодистрофией, и т.д. и т.п. А дальше лейкоцит будет думать, куда ему уйти. Если его ферментная база хороша, т.е. он может растворить эти бактерии, то он уйдет в сосуд обратный путем. Если она не очень, он уйдет напрямую в лимфу, и пойдет через лимфоузлы на выброс – в нос, в рот, в гортань, потовые железы, либо через половые пути.

Что еще растворено в крови? В крови растворены клеточные питательные вещества. А в кишечнике огромное количество белков, растворенных и нерастворенных. Белки делятся на 28 аминокислот. У кишечника есть коридор, и у сосуда есть коридор. Эти коридоры совпадают. Как только эти аминокислоты растворились, они через этот коридор по одной проходят в кровь. Итак, в крови растворены 28 аминокислот. 15 минералов. Просто так минералы плавать не могут, иначе они образуют просто залежи железа или меди, они тоже соединены с аминокислотами в конгломератах. 12 витаминов, эти могут быть в свободной форме. Жирные кислоты – три основные и несколько других, ферменты – 3 тысячи. Все это растворено в крови. Кровь является той питательной средой, из которой клетка берет жизненно важные для нее вещества. Таким образом, вторая функция крови – питательная.

Что получается: кровь пришла вместе с эритроцитами и кислородом. Здесь она называется артериальной. Если она уже прошла через орган и набрала углекислый газ, она называется венозной. И артериальный капилляр автоматически превращается в ве-

нозный капилляр. Венозная кровь идет к легким, на смену ей становится артериальная. И это называется круговорот крови в организме. Как круговорот воды в природе. Вот это принципиальная схема работы сердечно-сосудистой системы.

Сердце выталкивает кровь, и она идет дальше. Но если на пути крови встретится печень, забитая лямблиями и описторхами, то кровь не поднимется, а скопится внизу. Как следствие: варикозное расширение, тромбофлебит, сосудистые звездочки, геморрой и т.д. Кровь должна циркулировать беспрепятственно.

Так же сердцу необходимо питание. Представьте себе две половинки сердца. Половинка сократилась - кровь ушла. Причем сократилась одновременно: сердце сжалось, вторая половина в этот момент расширилась - кровь зашла. Вторая половина сократилась - кровь ушла, первая разжалась - кровь зашла. Все, ничего больше не происходит. Если кровь идет хорошая, чистая, если в ней 99% воды, и только 1 или 2 или 3% эритроцитов, сухой эритроцитарной массы, то так и будет. Если в крови есть 28 аминокислот, 15 минералов, 12 витаминов, 3 жирные кислоты и 7 ферментов (28-15-12-3-7), то так и будет. А если кровь идет сгустками, если эритроциты прилипли друг к другу из-за нарушенного кислотно-щелочного равновесия, появляются перебои в работе всей системы.

Эритроцит самостоятельно ни к чему не примагничивается, у него своя аура. Как только в крови появляется кислота, аура эритроцита гасится, они начинают слипаться и появляются образования, похожие на монетные столбики. Кто смотрел свою кровь на темнопольном микроскопе, мог их видеть. Вот такая кровь

не может переносить кислород. Вот в такой крови жир. Холестерин сворачивается, так же, как в папильке с уксусом, и налипает на эритроциты. И это называется тромб. И от этих тромбов, собственно, умирает каждый четвертый человек на планете. Статистика везде одинаковая. Только у японцев другая статистика. У них люди в некоторых местах, включая наш любимый остров, не умирают от болезней, а перестают жить, потому что кончается энергетический запас. Оказывается, так тоже можно!

Итак, сердце может быть идеальным, добрым, ласковым – все зависит от того, какая кровь к нему подойдет. Если подошла хорошая чистая, питательная кровь с достаточным количеством лейкоцитов, неслипшаяся, слабощелочная, то все будет нормально. Сердце может стучать практически вечно, что и доказал профессор доктор Алекс Каррел своим знаменитым экспериментом. Вы знаете, что сердце сохраняет автоматизм, даже когда отделено от организма. Он взял сердце цыпленка, положил его в чашку, налил туда воду со всем необходимым (28, 3, 12, 15, 7), водичку и каждый день ее менял. Сердце жило 35 лет. Без курицы. Оно не знало, что курицы нет. Питательные вещества подходят – все нормально, мама на месте. Значит, она съела что-то хорошее. Профессор получил Нобелевскую премию, потому что он доказал, что если клетку содержать в нормальных условиях, она может очень долго жить. В природе ни одна курица не дожила до своего 35-летнего юбилея.

Какая вязкость крови, какие питательны свойства крови, такая и жизнь. Это абсолютно две взаимосвязанные вещи. Если в крови нет чего-то из необходимо-

го – страдают клетки сердца. Клетка сердца страдает, страдает, страдает, а потом умирает. И сердце начинает сокращаться неритмично, хаотично, слишком часто или более медленно. Мы это называем мерцательной аритмией. Оно не отдыхает. Оно должно полсекунды отдыхать, полсекунды сокращаться. Если оно треть отдыхает, а три четверти сокращается, или две третьих, оно истощается. И мы говорим: «У вас изношенное сердце». И патологоанатом видит, что сердце как тряпочка и говорит: «Этот человек уже не мог жить». У него истощение сердечной мышцы. Истощение – это отсутствие питательных веществ и кислорода. О чем же нам надо заботиться, чтобы изменить статистику сердечно-сосудистой патологии? Заботиться принципиально надо о нескольких вещах.

## ПРИЧИНЫ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

А причины наших инфарктов все те же:

- Психология приведет к инфаркту? Сто процентов!
- Еда неправильная приведет? Даже не сомневайтесь, приведет.
- Отсутствие воды, присутствие кислых напитков приведет? Несомненно.
- Хламидии в сердце. Паразиты.
- Медикаменты.

Далее о кислотно-щелочной шкале крови. Как мы уже знаем: 7 - нейтрал, 1 - это кислота и 14 - щелочь. Мы отрицательно заряженные: межклеточная жид-



кость заряжена -50, а внутрилеточная жидкость заряжена -40. Между ними разность потенциалов. Внутри клетки -40, снаружи -50. Это говорит о том, что есть электрический ток. Если мы поставим кардиограмму, мы этот электрический ток поймает в виде кривой на разных точках сердца. Так вот, 7,43 – это константа рН крови. Кровь – это слабый электролит щелочной. Если рН крови снизится до 7,1 – это смерть. От 7,43 до 7,1 – граница нашей с вами жизни. Погасить электрический потенциал можно кислотой. Элементарно. Три литра Пепси-Колы с этой задачей легко справляются. Либо человек останется без зубов, костей, ногтей, т.к. весь кальций уйдет. Ощелачивающих минералов несколько: кальций, магний, натрий, калий. 90% потребляемых нами продуктов кислые: мясо, рыба, яйца, сахар, варенье, сырки плавленые, любые, напитки – чай, кофе, какао, компот, минеральная вода, дальше даже перечислять не буду – все кислое. А кровь щелочная. А минералов не хватает. Кальций усваивается на 5%, магния в принципе минимум, натрий мы получаем с рыбой.

Я всегда привожу такой пример. Человек приходит домой усталый с работы, достает свежемороженую семгу, представили? Садится и съедает. Представили? Сколько можно съесть свежемороженой рыбы без соли? А если посолить, сколько можно съесть? А чем соленая семга отличается от несоленой? Натрием.

Все, у кого повышенная кислотность организма, испытывают сильную потребность в натрии.

Если недостаток кальция – страдают зубы, кости, волосы. Умные волосы покидают дурную голову. Закон природы. Кстати, у мужчин гораздо чаще. Может,

у них что-то с кислотно-щелочным равновесием.

Если недостаток магния – сосуды становятся дырявыми как решето.

Если недостаток калия в организме – сердечная мышца начинает сбоить.

В местечке Хунзакут в Пакистане каша из кураги – это основное блюдо, при помощи которого народ балансирует свои микроэлементы. Там есть один закон. Если девушку увозят туда, где нет кураги, она имеет право отказаться жениху. Потому что курага поставлена на первое место в иерархии продуктов. Это совершенно уникальный продукт. Это мощнейший калиевый насос.

## ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ

Итак, сердцу нужен кальций, магний, натрий, калий. И энергия плюс все 28, 15, 12, 7,3. И поэтому программа укрепления сердечной мышцы будет соответственно состоять из:

- калий глюконат, например, по 1 таблетке 3 раза;

- энергия в легкодоступной форме – коэнзим Q10 – по 1 капсуле 2 раза. Он приготовлен из маточного молочка. Когда японцы открыли этот микроэлемент, они сказали: «Мы открыли элемент жизни, эликсир жизни». Чтобы клетка не задохнулась от свободных радикалов, ей нужен этот коэнзим, этот кофермент. Его еще называют убихинон. У нас один из лучших убихинонов в мире. В капсуле 30 мг чистого убихинона. Есть такой химический аналог, предуктап называ-

ется, когда человеку уже очень плохо, и жить осталось уже недолго, ему его назначают.

Омега 3/60 может защитить стенку сердечной клетки. Она заряжена отрицательно и состоит из трех частей: одной белковой мембраны и двух липидных. Так вот, липиды – это ненасыщенные жирные кислоты, ненасыщенные. Они не насытились и поэтому они могут брать на себя калий, магний и переводить его в клетку. Если будет много свободных радикалов: курение, загар, СВЧ, и разные другие вредности (хлор, токсины, медикаменты), образуются водородные свободные радикалы и клетка гасится. Вспомните себя в детстве, в 16 лет. Любимое блюдо – черный хлеб с растительным маслом и с солью. Самая большая потребность была в период полового созревания в жирных кислотах. Но чтобы получить жирные кислоты из масла, его нужно выпить поллитра. С другой стороны, чтобы получить суточную норму, надо выпить всего 2 капсулы Омеги 3/60.

Тем, у кого больное сердце необходимо пить этот продукт и чем больше, тем лучше. Потому что это просто рыбий жир высококонцентрированных печеночных фракций. Это не таблетки. Внутривенно будет позже, три литра жидкости будет позже, в реанимации. А пока еще не наступил этот момент, надо пить Омегу. Каждому нормальному человеку после 50-ти надо пить 2 капсулы Омеги, хотя бы периодически, насколько себе можете позволить. Раз в год, два раза в год, три раза в год, после инфаркта полгода. Но не надо ждать инфаркта, чтобы пить это. Плюс, естественно – коралловая вода. Полтора литра коралловой воды. Не выходите из туалета, пока полтора литра не сце-

дите. Человек должен выделять полтора литра. Если у него выделяется поллитра, то межклеточное вещество, как стоячее болото. Оно должно быть как горная река – вода туда, вода назад, вода туда, вода назад. Круговорот воды в природе. С этого начинается природоведение – круговорот воды в природе. Основная ошибка, что там нет человека. Там есть все, кроме человека. Круговорот воды в организме человека – это жизнь сердечно-сосудистой системы. Это очень важно.

## ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

Итак, программа укрепления сердечной мышцы. Рассмотрим механизмы гипертонической болезни. Вам сейчас это сложно будет усвоить досконально, но я назову минимум 6 причин гипертонической болезни.

Первая причина – вязкая густая кровь.

Вторая причина – жирная кровь.

Третья причина – кровь со слизью, нерастворенные белки. Если в крови нет ферментов, белки начинают налипать на эритроциты. И возникает тромбирование. Но уже не холестерином. Человек делает анализы – у него холестерин в норме, но есть гипертоническая болезнь. Итак, вязкая густая жирная кровь без воды.

Следующая причина – четвертая – психология. Человек понервничал, выделился адреналин. Что такое адреналин? Гормон страха. В природе если адреналин выделился, животное напугалось, у него шерсть поднялась, оно либо кусает, либо бежит. Если оно кусает, у него выделяется адреналин через слюну, если

оно бежит, то либо потеет, либо в туалет ходит вовремя по маленькому. Происходит освобождение от адреналина. Адреналин – это страшный яд, который создан для того, чтобы у животного кровь не вытекла, если покусает. Он вызывает спазм периферических сосудов. И кровь задерживается в жизненно важных органах – печени, селезенке. Так если адреналин не ушел, периферические сосуды не расслабляются. И происходит адреналиновый шок или стресс. А это уже инфаркт. Т.е. сосуды сжаты, кислород не поступает в сердце, головной мозг, печень, почки и человек попадает в реанимацию.

Существует три способа избавиться от адреналина: вспотеть, в туалет сходить, водички попить. Первое, что мы несем человеку при стрессе – стакан воды. Но несем стакан холодной воды. Это неправильно. Надо стакан горячей воды. Он сразу вспотеет, значит, уйдет адреналин. Механизм скорой помощи основан на горячей воде. Идеальный вариант – на концентрированной коралловой воде. Т.е. пакетик не на полтора литра, как обычно, а на поллитра. Мелкими глоточками в течение 15-20 минут. Но этого мало – поллитра воды. Первая помощь при гипертоническом состоянии – вода, чтобы промыть затромбированные сосуды. При этом кровь еще не сразу попадет в сосуды, она туда, слава Богу, еще полчаса будет всасываться.

И есть еще одна причина гипертонии. Помните, о чем мы говорили в первой книжке – почки. Если почки забиты солями, песком, белками, что произойдет? Кровь застрянет, и организму нужно будет поднять давление, чтобы ее продавить. А мы давление снимаем. У человека поднялось – мы ему таблеточку. Почка

сидит. У человека поднялось давление, а мы опять его понизили - почка сидит. Она сидит до тех пор, пока она может себя обслуживать. Потом она даст отеки, сердечную недостаточность и т.д. и пропадет. Мы не боги, нам не дано регулировать давление. Мы можем регулировать психологию, еду, воду, бороться с паразитами, соблюдать «правила дорожного движения». Мы можем экологию не гробить. Мы не можем менять пульс, менять давление. Мы не можем усиливать работу печени или ослаблять. Мы ничего этого не можем делать, это все происходит автоматически. Давление будет такое, которое нужно организму, чтобы каждый палец левой ноги получил свой кислород. Как только он начнет сигнализировать: кислорода нет, автоматически во всем организме поднимется артериальное давление. Механизм один – сжать сосуды. Нервная система зорко следит – как только где-то не хватает кислорода, там мгновенно сжимаются сосуды. И будут они разжаты только тогда, когда кислорода хватит, и сигнал опасности уйдет.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Все свои действия, которые могут повлиять на состояние нашего здоровья, мы должны совершать по биологическому закону. Если мы биологические существа, значит, мы должны кушать биологические продукты. Это очень важно. Когда болезнь уже проявилась, с ней сложно бороться. И гипертоническая болезнь не исключение. Надо менять образ жизни, т.к. существует нормальный образ жизни, а существует гипертонический. Причины нам все известны: психоло-

гия, еда, вода, АБВГД, наследственность, травмы – ВСЁ, и никуда мы с этого круга не сойдем. А упрямая статистика говорит – каждый четвертый умирает от гипертонии. Почему? Люди просто недопивают воды. Если человек этого не понимает – нальют внутривенно, через капельницу три литра. Чуть-чуть сладенькой (5% глюкоза), чуть-чуть солененькой (натрий-хлор, ошелачивающий минерал), чуть-чуть калия, чуть-чуть магния, чуть-чуть аскорбиновой кислоты. Все, больше нечем реанимировать. Вот это чуть-чуть мы должны скупать до того, как мы попадем на больничную койку под капельницу.

Мы не готовим из вас врачей-кардиологов. Это не наша задача. Их и так полно без вас. Наша задача научить людей пить воду и выполнять простые правила, чтобы прожить свою жизнь, оставаясь здоровыми, бодрыми и веселыми.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

4.5  
Книги из серии

## «Школы Здоровья»

### ЛЕГКИЕ

Мы все время лечим нос, бронхи, легкие. Бесполезно. Если у человека гайморит, это значит у него в крови стафилококк, грибок или какие-то еще паразиты, а нос просто выделяет это все.

Легкие – это вторая, третья стадия заболевания кишечника, лимфы.

### ПОЧКИ

Почечная система – это одна из выделительных систем организма. И огромное количество, сотни тысяч, миллионы людей страдают от заболеваний почек.

Каковы же их причины? Это достаточно серьезная тема для того, чтобы понять, каким образом их лечить.

### ПРОТИВОПАРАЗИТАРНЫЕ ПРОГРАММЫ

Бактериально-паразитарная причина присутствует почти во всех патологиях.

Все, что связано с кожей, с бронхами, с лимфатической системой, с тяжелыми заболеваниями желудочно-кишечного тракта может быть так или иначе связано с паразитами.

