



МИХАИЛ  
**ЩЕТИНИН**

В СЕРИИ:

**А. ПОГОЖЕВА**  
"ЧТО МОЖНО  
И ЧТО НУЖНО  
ЕСТЬ ТЕМ,  
КОМУ ЗА..."

**И. БОРЩЕНКО**  
"ПРАВИЛА  
ЗДОРОВЫХ  
СОСУДОВ"

**М. НОРБЕКОВ**  
"ДОРОГА К  
МОЛОДОСТИ  
И ЗДОРОВЬЮ"

**Е. МИЛЬНЕР**  
"ХОДЬБА  
ВМЕСТО  
ЛЕКАРСТВ"



ЛУЧШИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ О ЗДОРОВЬЕ И МОЛОДОСТИ

**Михаил Николаевич Щетинин**  
**Дыхание по Стрельниковой для тех, кому за...**  
Серия «Антивозраст»

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6890974](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6890974)*  
*Дыхание по Стрельниковой для тех, кому за... / Михаил Щетинин.: АСТ; Москва; 2014*  
*ISBN 978-5-17-084951-2*

**Аннотация**

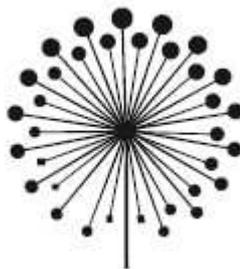
В этой книге единственный ученик А. Стрельниковой, Михаил Щетинин, представляет читателям самое подробное и точное описание метода своей наставницы, без новомодных искажений и интерпретаций. Вы в точности познакомитесь с теми упражнениями, которые уже спасли жизни многим людям, помогают нам бороться с болезнями и укреплять здоровье.

## Содержание

Вместо предисловия	4
Влияние дыхания на организм	5
Произвольное управление дыханием	7
Естественность и простота гимнастики Стрельниковой	9
Когда перестают помогать таблетки	10
Искусство жить долго	13
Берегите мышцы от перенапряжения	17
Учитесь справляться со стрессом	19
Заповеди активного долголетия	20
Дыхание, продлевающее жизнь	22
Основной комплекс дыхательных упражнений	24
Упражнение «Ладошки»	25
Упражнение «Погончики»	27
Упражнение «Насос»	28
Упражнение «Кошка»	30
Упражнение «Обними плечи»	33
Упражнение «Большой маятник»	35
Упражнение «Повороты головы»	38
Упражнение «Ушки»	40
Упражнение «Малый маятник»	42
Упражнение «Перекаты»	44
Упражнение «Передний шаг»	48
Упражнение «Задний шаг»	50
Палочка-выручалочка для пожилого человека	53
Техника выполнения дыхательных упражнений. Пошаговый фотоурок	54
Упражнение «Ладошки»	54
Упражнение «Ладошки сидя»	61
Конец ознакомительного фрагмента.	63

# Михаил Щетинин Дыхание по Стрельниковой для тех, кому за...

## Вместо предисловия



В 2012 году исполнилось 100 лет со дня рождения Александры Николаевны Стрельниковой, автора и неутомимой пропагандистки уникальной дыхательной гимнастики.

Эlegantная, эффектная, искрометная, заражающая энергией и влюбленная буквально в каждого своего больного — такой я увидела Александру Николаевну много лет назад в первый раз. Я как врач была покорена ее безграничной верой в силу своей дыхательной гимнастики и стала поклонницей Стрельниковой на всю жизнь.

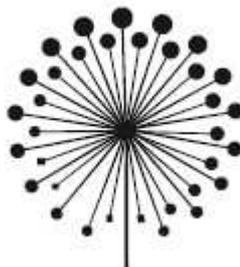
Юбилей этой знаменитой целительницы и неподражаемого театрального педагога — постановщика сценической речи мы отметили с чувством искренней благодарности за ее щедрый дар нам, людям: уникальную дыхательную гимнастику. Этот метод по праву носит ее имя. Дыхательная гимнастика Стрельниковой помогла, помогает и будет помогать прежде всего больным на пути к выздоровлению.

А.Н. Стрельникова воспитала и оставила нам единственного ученика, Михаила Николаевича Щетинина. Он сохранил и развивает лечебный метод своей наставницы, не допуская искажений и «интерпретаций», которыми повадились щеголять некоторые «целители», подвизавшиеся на ниве знаменитой гимнастики.

Я — практикующий врач-фтизиатр. Плодотворно сотрудничаю с М.Н. Щетининым вот уже 30 лет. Без всякого преувеличения его можно сравнить с лучшими российскими докторами-подвижниками. Михаил Николаевич исключительно аутентично практикует гимнастику А.Н. Стрельниковой — метод оздоровления не только органов дыхания, но и всего организма.

Егоркина Надежда  
Заслуженный врач России,  
кандидат мед. наук,  
врач высшей категории,  
полковник МВД РФ в отставке

## Влияние дыхания на организм



Выдающийся профессор, доктор Ранке в свое время сказал так: «Воздух есть хлеб для легких — с той лишь разницей, что его вдыхают, а не едят». Это действительно хлеб, то есть это самое главное, самое важное. Как же мы дышим, и каким образом все остальные функции нашего организма связаны с дыханием?

Дыхание — одна из наиболее важных функций организма. Дыхание — одна из вегетативных функций, которая находится под произвольным контролем.

Это позволяет нам через дыхание влиять на все другие функции и органы организма. Благодаря тому, что мы дышим — вдоху и выдоху, человек снабжает свои органы и ткани кислородом, а также удаляет из них углекислый газ и другие вещества. Всего с дыханием более ста различных соединений покидают наш организм. Кроме этого, дыхание осуществляет и другие функции — способствует циркуляции крови, поддерживает отрицательное давление в грудной полости, что облегчает кровоток и работу сердца. Легкие участвуют в метаболизме различных веществ — гормонов, нейромедиаторов и так далее. И поэтому если функция легких нарушена и они работают неправильно, все эти аспекты деятельности легких приносят вред организму и его различным функциям. При глубоком дыхании, например, происходит выталкивание печени в брюшную полость и таким образом осуществляется ее массаж. Здесь идет речь о так называемом «нижнем» — брюшном дыхании... А печень, как вы знаете, — это центральная биохимическая лаборатория нашего организма. И от ее состояния зависят многие — практически все функции, все наши обменные процессы.

*Кроме того, легкие играют значительную роль в поддержании температурного гомеостаза — воздух в них должен нагреваться. Метаболизм в легких может повышаться для того, чтобы воздух нагревался, особенно когда человек находится в местности с холодным климатом.*

И если человек долго вынужден жить в этих местностях, а родился он в другой климатической зоне — сюда приехал в связи с работой, учебой, другими обстоятельствами, — в этой ситуации легкие получают повреждения. Существует даже такой термин — «северное легкое».

Для того чтобы холодный воздух согрелся, нужно увеличить время экспозиции. У человека, который приспосабливается к холодному климату, удлиняется вдох. И все это часто, к сожалению, сопровождается спазмом бронхов. Вот такой «побочный» эффект.

Длинный вдох — это нарушение дыхания в определенном смысле. Особенностью дыхательной гимнастики Стрельниковой является короткий активный вдох. Многие пожилые люди, которые вынуждены лежать после инфарктов и инсультов, начинают делать эти

короткие шумные вдохи прямо в постели. После инсульта человек часто не может двинуть рукой или ногой, но он может дышать! И вот он начинает делать гимнастику, и это помогает ему вернуться к жизни.

## Произвольное управление дыханием

Визитная карточка гимнастики Стрельниковой — короткий, как хлопок в ладоши, вдох. Очень часто на своих лечебных сеансах я хлопаю в ладоши и обращаю внимание пациентов: закончился хлопок — закончился вдох. Короткий, шумный, он ощутим в крыльях носа. К нам очень часто приходят пациенты с нарушенным носовым дыханием. И это не только дети. У многих пожилых людей нарушено носовое дыхание, и это вносит свою лепту в развитие у них гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний. Мы все знаем (и для этого совсем не надо быть врачом), что носовое дыхание — важнейшее дыхание. Вдох ртом — это запасные ворота. Поэтому нарушенное носовое дыхание влечет за собой массу проблем и самых разных недугов.

Стрельниковская дыхательная гимнастика восстанавливает этим самым коротким, шумным, активным вдохом нарушенное носовое дыхание. И это, в свою очередь, влияет на восстановление функций других жизненно важных органов.

Мне посчастливилось в течение многих лет сотрудничать с выдающимся специалистом, хирургом-оториноларингологом, Валентиной Александровной Загорянской-Фельдман. В течение многих лет она была консультантом поликлиники Большого театра и лечила певцов. Так вот Валентина Александровна Фельдман говорила так: «Нос — это сени в квартире. Какие сени, такая и квартира». Прежде всего наведите порядок в сенях! То есть восстановите нарушенное носовое дыхание. Восстановить его можно с помощью фирменного стрельниковского вдоха.

Дыхание — функция произвольная. Это означает, что если мы захотим, сможем задержать дыхание. Человек, может, например, попасть под воду и ему придется ненадолго задержать дыхание: природой все продумано. И все-таки в основном мы даже не задумываемся о том, как дышим. Быстрее в горку пошли — интенсивнее дыхание, спим — оно совсем ослабевает. Мне часто задают вопрос: не нанесем ли мы вреда, не наломаем ли дров, если начнем активно вмешиваться в то, чего природа не предусмотрела?

Человек использует дыхание не только для снабжения кислородом, но и для воспроизводства речи, для коммуникации. Это очень важный аспект. Для человека речь — главное средство общения. Например, те дети, которые родились глухонемыми, отстают в развитии. Их органы дыхания в несколько раз менее развиты, чем у детей говорящих. Органы дыхания, обеспечивая речь, развиваются! Произвольное управление дыханием — это неотъемлемая часть правильного развития легких. Кстати, у певцов очень редко бывают заболевания органов дыхания. А вот у саксофонистов и трубачей, которые вынуждены чрезмерно напрягать свой дыхательный аппарат на выдохе, часто возникают проблемы с легкими.

В некоторых санаториях применяют немедикаментозные методы лечения детей, больных бронхиальной астмой. Этим детей учат декламировать, петь различные короткие музыкальные фрагменты. Приступы бронхиальной астмы у них снимают пением. Произвольное управление дыханием — необходимый элемент развития и восстановления здоровья человека.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой была изобретена для певцов, потерявших голос, ведь Александра Николаевна сама была оперной певицей. А потом оказалось, что эта гимнастика полезна при очень многих заболеваниях, поскольку она тренирует важнейшую функцию человеческого организма — дыхание. Сегодня гимнастика, созданная для актеров и певцов, помогает даже при туберкулезе!

Тренировка дыхания и выработка правильного стереотипа дыхания положительно влияет вообще на все органы и системы организма. Тренировка — великое дело. Мы можем тренировать мышцы — и видим результат. Точно так же мы тренируем диафрагму, когда занимаемся дыханием.

А диафрагма не только самая крупная из всех мышц, участвующих в дыхании и в звукообразовании, но и самая важная из них. Это не только «поршень», который «затягивает» воздух на предельную глубину легких, увеличивая их жизненную емкость (ЖЕЛ). Диафрагма массирует внутренние органы (прежде всего — печень), вызывая к ним резкий прилив крови.

Кстати сказать, у подавляющего большинства больных после первой же тренировки по методу А.Н. Стрельниковой ЖЕЛ увеличивается на 0,1–0,2 литра. Это было подтверждено исследованиями в 9-й гарнизонной поликлинике Министерства обороны России, где на протяжении целого ряда лет проводились занятия под непосредственным руководством самой Александры Николаевны Стрельниковой.

Лечебные сеансы, проводимые автором этой книги в Центральном институте туберкулеза Российской академии медицинских наук (ЦНИИТ РАМН) на протяжении более чем 20 лет, показали увеличение объема легких у подростков, страдающих туберкулезом, в среднем на 0,3 литра.

Вот почему астматики, страдающие от нехватки воздуха во время приступов удушья, часто чувствуют себя гораздо лучше после первого же стрельниковского сеанса, а при регулярных тренировках два раза в день по 30 минут через пару-тройку месяцев вообще прекращают испытывать дыхательный дискомфорт.

«Какой же тип дыхания в системе Стрельниковой?» — такой вопрос часто мне задают и мои пациенты, и мои студенты. Отвечаю: стрельниковская дыхательная гимнастика при правильном выполнении дыхательных упражнений и при регулярных систематических тренировках в короткий срок вырабатывает **полное диафрагмальное дыхание**. Тренировки по методу Стрельниковой увеличивают объем легких и укрепляют дыхательную мускулатуру.

## Естественность и простота гимнастики Стрельниковой

Гимнастик, тренирующих дыхание, много. И все они тренируют вдох и выдох. Вдох — спокойный, пассивный, выдох — активный, так как рекомендуется выдохнуть весь воздух. Мы не можем выдохнуть весь воздух, потому что оставшись без него дыхательные пути сожмутся. Чтобы часть взятого воздуха в легких оставалась, природа определила вдох сильнее выдоха: активный вдох — пассивный выдох — вот естественная динамика дыхания. Во многих гимнастиках в целях активизации газообмена акцент делается на активный выдох при пассивном вдохе. Но это не физиологично!

Многие люди отказываются заниматься задержкой дыхания, так как это сопряжено с возникновением определенных фобий и страхов. Это неприятно — задерживать дыхание! То есть это в определенном плане насилие над дыханием.

Существуют и другие способы произвольного затруднения дыхания — естественные. Это, например, подводное плавание. Не дайвинг, а именно плавание с трубкой под водой. В данном случае происходит не волевая задержка дыхания, а естественная. Дыхание при этом тренируется без психических надрывов! Воздух в этом случае проходит через дополнительное препятствие — через трубку, и вдох приходится делать с некоторым усилием.

*При выполнении дыхательной гимнастики Стрельниковой нет никакого насилия! Все просто и естественно.*

Меня часто спрашивают, имеются ли противопоказания к гимнастике Стрельниковой? Александра Николаевна на этот вопрос всегда отвечала так: «А разве существует болезнь, при которой была бы противопоказана тренировка правильного вдоха?! Вдох, который идет на предельную глубину легких, не искажая их природную конусообразную форму, — это вдох, который тренирует наша гимнастика!»

В отношении сердечно-сосудистых заболеваний проводились исследования, доказавшие благотворное влияние дыхательных упражнений, разработанных А.Н. Стрельниковой при таких заболеваниях как стенокардия, мерцательная аритмия, ишемическая болезнь сердца.

При гипертонии первой-второй стадии стрельниковская гимнастика влияет благотворно. Вот этот короткий и мощный вдох вызывает уменьшение давления в грудной полости и способствует венозному возврату крови. Это рефлекторно вызывает снижение артериального давления. Ученые измеряли давление у наших пациентов — исследовали, как меняется давление после стрельниковской гимнастики у обычных людей, у гипертоников. И выяснилось, что на протяжении полутора-двух часов после сеанса стрельниковской гимнастики артериальное давление снижается на 10, а иногда даже на 15 миллиметров.

*Что касается заболеваний сердца, то в далеко зашедших случаях, когда сердце плохо работает вследствие легочных заболеваний, применение гимнастики должно быть очень осторожным и только под присмотром специалиста.*

## Когда перестают помогать таблетки

Большая половина моих пациентов — люди среднего и пожилого возраста. Это закономерно. Молодые, к сожалению, редко задумываются, а тем более заботятся о своем здоровье. В молодом возрасте каждый думает, что здоровье будет всегда, старость не наступит никогда, а на пенсию можно будет жить припеваючи!

Наивные!.. «Молодо — зелено!» — говорят в народе. Чем старше становится человек, тем чаще ему напоминают его части тела — руки, ноги, голова, внутренние органы — о том, что они ЕСТЬ!.. Они начинают болеть. В здоровом состоянии мы их не ощущаем, а вот когда они начинают болеть, тогда мы и задумываемся о своем здоровье. Потому что нам дискомфортно, и нам это мешает и ограничивает нашу свободу. Ведь «в здоровом теле — здоровый дух», — гласит народная мудрость. Попробуй посочинять стихи, если у тебя дико болит голова и скачет давление! Или выйди на сцену и пой о любви, если у тебя болит зуб или ноет колено, а при этом еще надо скакать по сцене, «заводя» публику! Не думаю, что кто-то сможет это делать с энтузиазмом. К сожалению, только в молодости здоровье дается «даром». А вот в старости за него надо платить. И по нынешним временам — «кругленькую» сумму.

Кто-то сказал, что «в каждом возрасте есть своя прелесть». Не верьте ему — он лжет! Старость — это страшно... Это не я так считаю, это еще великий Н.В. Гоголь писал: «Выходя из мягких юношеских лет в суровое ожесточающее мужество, забирайте с собой в путь все человеческие движения, не оставляйте их на дороге, не поднимете потом! Грозна, страшна грядущая впереди старость, и ничего не отдает назад и обратно». Когда болят руки и ноги, выпадают зубы и волосы, слабеют зрение и память, кожа покрывается морщинами, а бывшее когда-то красивым и упругим тело становится дряхлым и немощным, — это прекрасно?.. Помилуйте...

*С этим нужно бороться. Бороться и победить во что бы то ни стало!*

Горько осознавать, что недавно ушла из жизни народная артистка СССР Людмила Ивановна Касаткина. Актриса, обладающая огромной силой воли и колоссальной работоспособностью, знавшая не только мою учительницу Александру Николаевну Стрельникову, но еще и ее маму — Александру Северовну, стоявшую у истоков легендарной дыхательной гимнастики. На восемьдесят седьмом году жизни ушла знаменитая «укротительница тигров».

Помню, однажды, лет пять или шесть назад, во время нашего с ней занятия в ее квартире на Проспекте Мира раздался телефонный звонок. Звонила подруга Л.И. Касаткиной, очень известная театральная актриса. Спросила, чем сейчас занимается народная артистка? И Людмила Ивановна восторженно выпалила ей в трубку: «Сражаюсь со старостью, делаю стрельниковскую дыхательную гимнастику!» До последнего дня своей жизни Людмила Ивановна Касаткина играла в родном театре, сохранив ясность ума и двигательную активность. И в этом немалая заслуга уникальной дыхательной гимнастики, которой она занималась на протяжении многих и многих лет.

Давным-давно известно, что естественный биологический предел жизни человека составляет 100–120 лет. К сожалению, до этого возраста доживают очень немногие. Еще великий физиолог И.П. Павлов писал о том, что любой человек мог бы вполне дожить до 100 лет, если бы он безобразным обращением с собственным организмом, своей беспорядочностью, своей невоздержанностью не сокращал бы этот срок до гораздо меньшей цифры.

Помню такой случай. В продуктовом магазине к продавцу молочного отдела подходит, едва передвигаясь и с трудом переваливаясь с одной ноги на другую, грузная пожилая жен-

щина с отечным, в красных прожилках лицом и спрашивает: «У вас есть сметана 30-процентной жирности? Хочу торт испечь...» Продавец ей отвечает: «Нет. Возьмите с 15-процентной жирностью. С тридцатью — ведь очень вредно для здоровья!..» И покупательница ей на это отвечает: «Я уже в том возрасте, когда все можно!»

Стоявшие в очереди другие покупатели дружно рассмеялись. Я тоже усмехнулся вместе со всеми, но потом задумался: «А дальше-то что? Что будет с этой покупательницей дальше?..» Тяжело передвигается, большой лишний вес, нагрузка на коленный сустав, голеностоп... А сосуды?.. Ведь наверняка имеются гипертония, сердечная недостаточность, одышка... Дальше-то ведь будет только хуже!

*«Молодость — это тот недостаток, который с годами проходит», — сказал поэт.*

Это лишь в далеком детстве время тянулось невероятно медленно, и каждый месяц казался годом. В растущем организме ребенка происходит гораздо больше физиологических и психологических изменений, чем в организме стареющего человека. (Психологи считают, что для 10-летнего ребенка время идет в 4 раза медленнее, чем для 50-летнего мужчины.) Как сказала мне недавно народная артистка России певица Ольга Борисовна Воронец: «Миша, ты не забывай, что для меня сейчас каждый год идет за два!..»

«А годы летят, наши годы, как птицы, летят», — пел когда-то в известной песне Марк Бернес. Не успеешь оглянуться, как тебе уже 60 стукнуло, какие-то недомогания начинаешь ощущать постоянно, многочисленные болячки откуда-то повылазили... Дискомфорт какой-то во всем теле, настроение поганое. И вот они, откуда ни возьмись, — сердечно-сосудистые нарушения, болезни опорно-двигательного аппарата, нервно-психические заболевания. И пошло, и поехало!..

«Где тонко, там и рвется». Под длительным воздействием на организм неправильного образа жизни, вредных привычек, постоянных стрессовых ситуаций — в первую очередь «рвется слабое звено», обусловленное наследственными или врожденными недостатками.

Человеческий организм начинает давать сбой. И это закономерно, сколько же можно над ним издеваться, в течение десятков лет ежедневно нарушая режим работы, отдыха, сна, питания и т. д.?

И вот тут начинается «лечение». Почувствовавшие приближение старости люди горстями начинают принимать таблетки «от сердца», «от головы», «от давления», «от бессонницы», «от зубов», от —... всего!

К сожалению, многие пожилые люди искренне верят в «волшебную силу» лекарств, постоянно носят с собой разные таблетки. «На всякий случай», мало ли чего. Такая «запасливость» иногда, конечно, здорово выручает в трудную минуту (например, во время сердечного или астматического приступа). Но, к сожалению, бывает и так, что некоторые из пожилых людей, не посоветовавшись со своим лечащим врачом, принимают медикаменты самостоятельно, по своему усмотрению.

Или по совету родных и знакомых. Такие вещи, конечно же, совершенно недопустимы. Если лекарство помогло соседке тете Маше, это вовсе не значит, что оно поможет и вам. А вдруг у вас возникнет аллергическая реакция на данный препарат, — что тогда? К тому же следует знать, что абсолютное большинство лекарств имеет побочные действия — раздражают слизистую оболочку желудка, ротовую полость, угнетают работу печени и других внутренних органов, нарушают обменные процессы. С особой осторожностью нужно относиться к гормональным препаратам. Они могут вызвать «сбой» не только в деятельности

желез внутренней секреции, продуцирующих эти гормоны, может «полететь под откос» вся эндокринная система. И тогда последствия могут быть весьма плачевными.

Поэтому следует отдавать предпочтение тем методикам естественного оздоровления, которые повышают общую сопротивляемость организма не только к микробам и вирусам, но и к вредоносным факторам окружающей среды.

«Одним из основных путей продления жизни до ее биологического предела является тренировка естественных защитных сил организма, сохраняющих здоровье».

Это не мои слова. Так считают ведущие ученые-геронтологи, занимающиеся вопросами продления человеческой жизни.

## Искусство жить долго

Во все времена существования рода человеческого люди стремились всеми способами продлить себе жизнь.

Еще знаменитый философ древности Гиппократ, которого называют отцом медицины, в своих трактатах писал о целительной силе природы, пропагандировал умеренность в еде, советовал соблюдать диету, особенно в пожилом возрасте.

Древнеримский врач Гален в своем трактате «О сохранении здоровья» писал, что «старость и смерть приближаются вследствие естественного уменьшения влаги».

Знаменитый римский оратор и политик Цицерон в трактате «Беседа о старости» написал такие строки: «Бережливо пользуйся силами, не напрягай их чересчур... Следует заботиться и о здоровье: умеренно упражнять тело, есть и пить не более того, что необходимо... Пороки свойственны ленивой, сонливой невежественной старости».

Великий врач эпохи Возрождения Парацельс считал, что в основе старения лежит нарушение определенных химических реакций в организме человека. Он упорно искал «эликсир молодости», полагая, что с его помощью можно будет жить вечно.

В XVIII веке в Германии жил врач Христофор Гуфеланд, который служил лейб-медиком прусского короля. Хочу привести несколько кратких выдержек из его книги «Искусство продлить человеческую жизнь».

1. Кто хочет жить долго, пусть ест медленно, не торопясь.
2. Избегайте во время еды и питья быстрого перехода от теплого к холодному и наоборот.
3. Во время еды не нужно читать, заучивать что-нибудь или работать головой.
4. Веселость — одно из лучших средств, помогающих пищеварению (ешьте в веселой компании).
5. Не переедайте.
6. Ешьте в определенные часы, ничто так не вредит здоровью, как еда в разное время дня.
7. Употребляйте больше растительной, нежели животной пищи.
8. Лучшее время для прогулки и мышечной работы — перед обедом или часа три спустя после обеда.
9. Вечером ешьте мало, лучше за несколько часов до сна.
10. Лучшее и самое здоровое питье — это чистая вода.

В эпоху Средневековья врач Церби, итальянец по происхождению, утверждал, что в старости происходит потеря человеческим организмом влаги.

Стареющий организм неравномерно распределяет по всем органам питательные вещества. Вследствие чего ткани уплотняются — и человек начинает стареть.

В XIX веке английский врач Э. Дарвин выдвинул гипотезу, согласно которой старение — есть результат «истощения раздражимости». Поэтому он настоятельно советовал своим престарелым пациентам заниматься каким-нибудь делом, постоянно быть в обществе, больше интересоваться жизнью, т. е. проявлять неподдельный интерес ко всему происходящему вокруг.

Знаменитый философ Герберт Спенсер, соотечественник Э. Дарвина, высказал мысль о том, что старение есть истощение «запаса жизненной энергии», и тоже призвал вести размеренный образ жизни и тренировать свою память.

И вот в 1889 году весь мир всколыхнуло сенсационное сообщение из Франции. Физиолог Шарль Броун-Секар сообщил в своем докладе Французскому биологическому обществу о том, что он в течение длительного времени наблюдал и изучал жизнедеятельность различных животных после перенесенной кастрации. Эти многолетние наблюдения привели его к совершенно ошеломляющему выводу.

Оказывается: семенные железы не только животных, но и людей выделяют в кровь такие вещества (впоследствии выяснилось, что это половые гормоны), которые не только стимулируют жизненную энергию, но и омолаживают весь организм в целом.

Чтобы убедить ученых мужей в своей правоте, ученый сделал себе ряд инъекций семенной жидкости собак и через довольно короткое время наглядно продемонстрировал, что к нему вернулись юношеская работоспособность, энергия и свежесть чувств. Доказательства этому были настолько убедительны, что по всему миру врачи стали проводить впрыскивания спермы молодых самцов своим престарелым пациентам, страстно желающим омолодиться.

Дальше всех в этом направлении шагнул наш соотечественник, известный русский хирург С. Воронов.

В 20-х годах прошлого века в одной из лучших парижских клиник, оснащенной новейшим (по тем временам) медицинским оборудованием, он стал проводить уникальные операции по пересадке семенников (мужских половых желез, вырабатывающих семенную жидкость). Начался такой невообразимый бум, какого Париж, вероятно, не видел никогда!

Пожилые пациенты со всех концов света приезжали в клинику Воронова. Им пересаживали семенники, после чего у них густели и темнели волосы, возвращался блеск глаз, мышцы крепили. Один седовласый пациент через некоторое время после такой операции написал врачу: «Тело мое выпрямилось, мышцы лица и тела окрепли, взгляд снова стал живым. Я произвожу впечатление молодого, сильного человека. Я снова веду прежний образ жизни, снова возобновил прогулки пешком, по вечерам я часто посещаю театры. Но главным образом меня радует то обстоятельство, что я снова получил способность по-прежнему легко выражать свои мысли и работать много часов подряд, не испытывая мышечного утомления».

Впоследствии ученые выяснили, что хотя гормоны семенных желез, прививаемых животным и людям, без всякого сомнения, стимулируют и усиливают деятельность клеток организма, целесообразно нормализовать, укреплять и стимулировать активную работу семенников все же естественными способами, а не с помощью хирургической операции.

В нашей стране одним из основоположников теории омоложения был всемирно известный ученый Илья Мечников. На основе своих многолетних научных исследований он пришел к выводу, что старость — это болезнь, и ее преждевременное наступление происходит «вследствие самоотравления организма — автоинтоксикации».

Украинский ученый Александр Богомолец, основавший Институт экспериментальной биологии и патологии и ставший впоследствии президентом Академии наук Украины, выдвинул свою теорию долголетия, согласно которой с возрастом снижается способность человеческого организма поглощать питательные вещества и воду. А поскольку питание клеток в соединительной ткани нарушено, — уменьшается жизненная активность. В результате этого наступает старость. Его родственник Виктор Богомолец даже разработал метод омоложения, суть которого заключался в «стимулировании и питании соединительной ткани и эндокринной системы (и как следствие этого — всех клеток организма человека) через кожу».

*Кожа поглощает определенные биологически активные вещества, которые, воздействуя на клетки организма, активизируют его функции и тем самым омолаживают весь организм в целом.*

Выдающийся советский биолог профессор Владимир Филатов научно доказал, что любой эффективный метод омоложения или регенерации должен осуществляться посредством воздействия на энергетические системы всего организма. Филатов установил, что лучшим биостимулятором в тканевой терапии является часть человеческой плаценты.

Наша современница, широко известная не только в Англии, но и во всем мире ученый-геронтолог Джустин Гласс в своей знаменитой книге «Жить до 180 лет» пишет о том, что половые железы (яичники у женщин и яички у мужчин) очень важны не только для нормальной половой жизни, но и для обеспечения нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Далее цитирую по первоисточнику: «Некоторые ученые, занимающиеся проблемой омоложения, разработали специальную теорию. В ней важнейшая роль отводится половым железам, которые являются источником жизненной энергии. Следовательно, омоложение этих желез благоприятно скажется на состоянии организма в целом... Гонады (половые железы) производят продукты не только внешней (потенциальное потомство), но и внутренней секреции, которые, попадая в кровяной поток, омолаживают весь организм человека».

В своей невероятно популярной книге Д. Гласс сообщает удивительный факт. Она пишет: «Теперь вы знаете, что нормальное функционирование желез внутренней секреции — основа здоровья и долголетия. И в заключение хочу сказать еще об одном важном моменте: железы очень чувствительны к концентрированному вниманию. Если вы сосредоточитесь на одной железе, представляя себе ее и повторяя, что она функционирует отлично, то вскоре убедитесь в том, что ее деятельность действительно улучшилась. Метод концентрации внимания нужно применять регулярно (желательно каждый день)». Джустин Гласс предлагает свою конкретную, четкую и научно обоснованную программу долголетия:

1. правильное дыхание;
2. движение и тренированность мышц;
3. рациональное питание;
4. взаимосвязь психического и физического состояния.