



**Из истории болезни**  
**1009406;**  
**1922 г. р.**

Уважаемый Сергей Сергеевич!

Сердечная Вам благодарность за помощь нашему здоровью. Прохожу 17-ю серию занятий. Уже и не помню, на какой серии прошли такие страшные для меня болезни, как **панкреатит и хроническая почечная недостаточность, сильные боли в тазобедренных, коленных, плечевых и локтевых суставах.** Я очень доволен результатами лечения и рад, что есть еще силы для работы.

*Санкт-Петербург*



**Из истории болезни**  
**1011105;**  
**1939 г. р.**

Дорогой Сергей Сергеевич!

Когда я думаю о Вас, я вспоминаю слова М. Горького, сказанные о Л. Н. Толстом: «Нет, не сирота я на свете, пока жив этот человек». Я обращаю эти слова Вам, Сергей Сергеевич: «Нет, не сирота я на свете, коль знаю, что Вы есть».

С благодарностью, любовью и нежностью.

*Санкт-Петербург*



**Из истории болезни**  
**1013388;**  
**1931 г. р.**

Здравствуйте, дорогой Сергей Сергеевич!

Подошла незаметно моя 30-я серия... можно себе представить, сколько всего ушло у меня и где бы я была сейчас со своим багажом болезней, если бы не Великая Сила Энергия Сотворения, Вы и Ваш Храм Здоровья!!! Не далее как сегодня увидела соседку по дому. Она

помоложе меня на 5 лет. Идет с палкой — я **хожу нормально**. Стараюсь не сталкиваться со своими сверстниками на улице, так как испытываю внутреннее неудобство за то, что многие очень больны, ходят с большим трудом...

*Санкт-Петербург*



### **Из истории болезни**

**1015269;**

**1931 г. р.**

Здравствуйте, дорогой Сергей Сергеевич!

Однажды мы были на Кавказе и посмотрели пещеру в Новом Афоне. Это огромный купол над головой — целая гора, полая внутри, а воздух такой чистый, с запахом озона и еще чего-то неуловимого, что не описать, а можно вдохнуть и почувствовать.

В конце 1998 года я первый раз вошла в зал на свое первое занятие — купол над головой и воздух, напоминающий новоафонский...

*Санкт-Петербург*



### **Из истории болезни**

**1015341;**

**1935 г. р.**

Доброе утро, дорогой Сергей Сергеевич!

Прохожу 17-ю серию лечения. **Седина уходит, кожа стала гладкой и очень приятной, морщины на лице разглаживаются...**

*Санкт-Петербург*

ИНФОРМАЦИОННО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ УЧЕНИЕ  
НАЧАЛЬНЫЙ КУРС



СЕРГЕЙ  
СЕРГЕЕВИЧ **КОНОВАЛОВ**

---

# ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРЕНИЯ



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 615.89  
ББК 53.58  
К64

Авторство С. С. Коновалова, право на имя и неприкосновенность настоящего произведения охраняются законом. С. С. Коновалову принадлежит исключительное право использовать произведение в любой форме и любым не противоречащим закону способом (исключительное право на произведение). Запрещено использование произведения не уполномоченными С. С. Коноваловым лицами, независимо от того, совершаются ли соответствующие действия в целях извлечения прибыли или без такой цели, в том числе (но не исключительно) воспроизведение, распространение либо иное введение в гражданский оборот, копирование, прокат, публичное исполнение, сообщение в эфир, перевод или иная переработка, доведение до всеобщего сведения. Произведение не может быть частью составного или производного произведения в любых целях. Использование произведения в информационных, научных, учебных или культурных целях возможно в объеме, оправданном целью использования, и исключительно в порядке, предусмотренном действующим законодательством Российской Федерации с обязательным указанием имени автора и источника заимствования.

### **Коновалов, Сергей Сергеевич.**

К64

Преодоление старения. Информационно-энергетическое Учение. Начальный курс / Сергей Сергеевич Коновалов. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 283, [4] с.

ISBN 978-5-17-982381-0

Книга Доктора С. С. Коновалова посвящена проблеме, издавна волновавшей умы многих ученых. В состоянии ли человек преодолеть старение и старость? Возможен ли возврат молодости? И если это возможно, что ему необходимо сделать, чтобы избавиться от возрастных болезней и начать свое физическое и душевное Возрождение? На эти и другие важные вопросы вы найдете ответы в данной книге.

Помимо традиционного взгляда на проблему старения вы сможете получить новые знания, которые Доктор С. С. Коновалов продолжает раскрывать перед читателями в своем Информационно-энергетическом Учении. Отдельные главы посвящены размышлениям Сергея Сергеевича о старости и причинах, ускоряющих процессы старения.

*Информация, изложенная в данной книге, является исключительно справочной и дополнительной и не может использоваться без согласия или взамен рекомендаций вашего лечащего врача либо иного медицинского персонала, ответственных за принятие решений по вопросу лечения вашего заболевания. По этой причине доктор Коновалов С. С. и ООО «Издательство АСТ» не предоставляют какой-либо гарантии того, что рекомендации и материалы, содержащиеся в данной книге, будут приемлемы в вашем конкретном случае.*

ISBN 978-5-17-982381-0

© Коновалов С., 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2017

---

# Содержание



Дорогой человек, дорогой читатель! .....	8
Предисловие ко второму изданию .....	11
От редактора .....	14
Предисловие к первому изданию .....	38
К читателю .....	43
Часть 1	
Старение. Традиционный современный взгляд .....	53
Часть 2	
Старение. Информационно-энергетическое Учение .....	69
Нарушение «взаимоотношений» Физического тела и Ангельской структуры – один из источников старения человека .....	71
Условия, поддерживающие жизнь человека .....	87
Что заставляет здоровый организм человека «включить» программу старения .....	89
Выводы .....	105
Часть 3	
Основные проблемы людей преклонного возраста .....	109
Что значит преодолеть старение .....	111
Структура возрастной патологии (заболевания в их приоритетной значимости для приходящего ко мне человека) .....	114

Часть 4	
<b>О некоторых болезнях, сопровождающих старость</b> . . . . .	139
<b>Аденома предстательной железы</b> . . . . .	140
Симптомы заболевания и методы лечения . . . . .	143
Профилактика аденомы предстательной железы . . . . .	145
<b>Климакс</b> . . . . .	151
Профилактика и лечение климактерических проявлений. . . . .	153
<b>Ослабление памяти – склероз, старческое слабоумие</b> . . . . .	157
Причины появления данного недуга и методы борьбы с ним . . . . .	157

Часть 5	
<b>Размышления о старости.</b> . . . . .	161
<b>Не ускоряй события своей жизни –     не приближай себя к старости</b> . . . . .	163
Почему для некоторых старость оборачивается трагедией. . . . .	166
<b>Старость моих пациентов-студентов</b> . . . . .	167
<b>Позиция общества усугубляет старение</b> . . . . .	169
<b>Трагедия человечества – в забвении стариков     и в пренебрежении их мудростью</b> . . . . .	171
<b>Опыт и мудрость пожилых людей не должны быть     навязчивыми.</b> . . . . .	172
<b>Стариком можно стать быстрее,     чем наступит старость, – помни об этом!</b> . . . . .	179
<b>Преимущество здоровой старости,     или Ложные представления о старости</b> . . . . .	182
<b>Не думай о приближении смерти</b> . . . . .	185
<b>Выводы.</b> . . . . .	187

Часть 6	
<b>«Мы можем восстановить эволюционную справедливость...».</b> . . . . .	191
<b>Беседа с залом</b> . . . . .	192

---

Часть 7	
<b>Факторы, ускоряющие старение</b> . . . . .	203
Потеря близкого человека . . . . .	207
Злость – лучшее «средство» для старения . . . . .	210
Россия и мы! . . . . .	212
Часть 8	
<b>Профилактика старения</b> . . . . .	219
Образ жизни – основа здоровья и твоей молодости . . . . .	220
Забудь об алкоголе и сигаретах! . . . . .	223
Антиоксиданты в рационе твоего питания . . . . .	224
Преодоление магнитных бурь . . . . .	226
Сон как источник здоровья . . . . .	229
Причины бессонницы . . . . .	229
Что такое полноценный сон . . . . .	233
Условия, необходимые для полноценного сна . . . . .	235
Некоторые способы улучшения сна . . . . .	239
Назойливые мысли – враги хорошего сна . . . . .	241
Рецепты народной медицины . . . . .	243
Человек в плену вредных привычек . . . . .	246
Забудьте о лени и малодушии . . . . .	251
Роль физических упражнений в жизни человека . . . . .	253
Растяжки . . . . .	254
Не забывайте о ходьбе . . . . .	255
Следите за своей походкой . . . . .	256
Часть 9	
<b>Мой пациент-студент – моя гордость</b> . . . . .	259
Первые занятия, первые серии . . . . .	265
Путь пациента-студента . . . . .	271
<b>Заключение</b> . . . . .	280

---

# Дорогой человек, дорогой читатель!



К моим книгам обращаются в основном больные люди. Их внимательно читают те, кому неизлечимая болезнь преградила жизненный Путь и от кого в силу известных обстоятельств и причин отказалась традиционная медицина. Мне это хорошо известно, мне это понятно, потому что именно такой человек приходит ко мне в зал.

Я понимаю и знаю, что, прочитав книги и особенно выписки из историй болезни моих пациентов-студентов, некоторые из вас сразу, без промедления собираются в дорогу ко мне в зал. Делать этого не надо и поступать так опрометчиво не стоит. На сегодняшний день очень трудно попасть к нам на лекции, потому что возможности наши ограничены количеством мест в залах. Поэтому надо заранее через своих знакомых, друзей, живущих в нашем городе, приобретать абонементы. Другого пути нет. Я прошу вас делать именно так.

**Главное для вас — мои книги. Они живые, они вносят в ваш дом и вашу жизнь Поля Энергии Сотворения. Относитесь к ним бережно, не просто читайте их, а старайтесь «впитывать» каждое слово, каждую фразу, особенно из примеров выздоровления**

---

**моих пациентов-студентов. Принимайте заочные сеансы, делайте энергетические упражнения, и процесс выздоровления пойдет и у вас.**

Я получаю много писем с хорошими результатами и знакомя вас с ними в каждой из своих книг.

В своих письмах ко мне прошу каждого из вас присылать мне результаты своего заочного лечения (заполняя анкету заочного пациента-студента), а не просто рассказывать о себе и своих проблемах. Кроме того, если у вас возникают вопросы, связанные с лечением или с постижением Информационно-энергетического Учения, пишите мне об этом. Эти вопросы-проблемы лягут в основу следующих моих книг\*. Я постараюсь осветить волнующие вас темы более полно, чем это можно было бы сделать, отвечая лично каждому из вас.

Пишите по адресу:

*192289, Санкт-Петербург,  
до востребования, Доктору С. С. Коновалову*

Заказ целительных буклетов по адресу:

*197372, Санкт-Петербург, а/я 258  
Строгановой Анастасии Артуровне.*

Заказ книг С. С. Коновалова по адресу:

*195197, Санкт-Петербург, а/я 46,  
Богатыревой Е. Н.  
Тел.: (812) 927-27-93.*

---

\* Ответы на многие вопросы можно найти в книгах «Путь к здоровью», «Заочное лечение. 500 ответов на вопросы пациентов Доктора», «Медицина, которую мы не знаем. Введение в информационную медицину», «Заочное лечение. Для тех, кто на пути к познанию и здоровью». — *Прим. ред.*

Кроме того, информацию о вышеуказанных материалах, а также о порядке их приобретения-заказа можно узнать на моем сайте:

[www.spiral-ssk.ru](http://www.spiral-ssk.ru)

А также по следующим телефонам:

Санкт-Петербург	7 (812) 778-76-49, 7 (812) 715-65-16;
Москва	7 (926) 236-99-95, 7 (425) 518-38-22, 7 (985) 227-33-97;
Украина, Одесса	38 (048) 743-35-86;
Израиль, Pardes-Hana	00972 773-37-88-32.

По вышеуказанным телефонам вы также можете заказать подлинные DVD- и CD-диски с записью концертов, музыки и бесед.

*Спасибо,  
Доктор С. С. Коновалов*



---

# Предисловие ко второму изданию

Дорогой мой человек!

С момента выхода книги «Преодоление старения» прошло более пятнадцати лет\*. Не так уж и много, но и немало. Время течет очень быстро, а события сменяют друг друга еще быстрее. За этот период наши представления о механизмах старения значительно расширились благодаря новым открытиям современной медицины и в частности генетики, которая невольно для себя подтвердила правильность Информационно-энергетического Учения и в этом направлении познания.

Более того, мои великовозрастные пациенты-студенты продолжают своими примерами подтверждать основные положения Учения, касающиеся, в том числе, и преодоления старения. Преодоление старения — это не возврат к молодости в привычном представлении и понимании многих людей. На сегодняшний день невозможно чисто физически стать 20-летним юношей или девушкой в свои 80 или 70 и даже 50 лет. Да, можно скрыть возраст различными «манипуляциями» — но от себя ведь не уйдешь и ничего не скроешь. Взгляд, в котором «печать» прожитых десятилетий, не спрячешь...

---

\* Второе издание книги осуществилось в 2007 г. — *Прим. ред.*

Так что же тогда подразумевается под названием книги «Преодоление старения»? Каков хотя бы предварительный итог пути, по которому сегодня идут миллионы людей? Об этом лучше всего скажут сами пациенты-студенты, анкеты которых приведены в данной книге. Кто они, какие они — люди, преодолевающие и преодолевшие старение?

Говорит моя пациентка-студентка, проходящая со мной путь, измеряемый 11 годами, и с трудом пришедшая ко мне тогда...



1000067;

1931 г. р.

Здравствуйте, дорогой Сергей Сергеевич!

Я с Вами уже одиннадцатый год! Какое счастье, Господи! Успехи у меня огромные. Клинические диагнозы:

— **недостаточность митрального клапана, одышка, головокружение, сосудисто-мозговая недостаточность** — полный уход болезни;

— **судороги ног, онемение трех пальцев рук** — полный уход болезни;

— **варикозное расширение вен обеих голеней** — полный уход болезни;

— **геморрой** — полный уход болезни;

— **хронический холецистит** — полный уход болезни;

— **поджелудочная железа** — полный уход болезни.

— **пародонтоз** — полный уход болезни;

— **левосторонний гайморит** — полный уход болезни;

— **остеохондроз шейного отдела позвоночника** — на 80 % и более проявлений болезни ушло (а возможно, и полный уход болезни, потому что он меня не беспокоит, но при круговых движениях головы, во время упражнений, бывает некоторый хруст);

— **тугоухость левого уха** — 80 % проявлений ушло;

— **катаракта обоих глаз** — зрение улучшилось на 50 %, перешла с +4,5 на +2,5;

---

— хронический катар верхних дыхательных путей — полный уход болезни. В течение десяти лет не болела ни разу, а до лечения болела 4–6 раз в году;

— деформация пальцев рук осталась, но руки перестали болеть;

— ногти как металл и растут очень быстро. Волосы тоже растут хорошо, брови стали черными, кожа стала свежей и чистой, тело упругим, как в ДВАДЦАТЬ ЛЕТ!

**ПОМОЛОДЕЛА И ДУШОЙ И ТЕЛОМ, ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ЛУЧШЕ, ЧЕМ В ПЯТЬДЕСЯТ!** Много хожу, двигаюсь, занимаюсь огородом летом с удовольствием. Живу в садоводстве с мамой круглый год. Спасибо Вам огромное, Сергей Сергеевич, за маму. Четырежды вытаскивала из болезни с помощью буклетов, водички. Она чувствует себя лучше, перестали болеть ноги.

Сейчас у меня самая интересная пора. Я чувствую себя свободно, легко, на душе нет беспокойства, тревоги, паники, несмотря на то что события, которые происходят и у нас в стране, и во всем мире, не радуют. Помудрела, начался новый этап. Нужно суметь сохранить то, что обрела в нашем Храме Здоровья, и идти дальше в познании. Не собиралась отмечать свое семидесятилетие, но его организовали и отметили в союзе кинематографистов... Снимаюсь...

Какое счастье, дорогой Сергей Сергеевич, Дорогой Учитель, что Вы вооружили нас книгами здоровья, книгами-учебниками, книгами знания, книгами жизни. Они всегда со мной, перечитываю и не перестаю восхищаться, радуюсь и плачу. Дух захватывает...

Спасибо Вам за все... за возрождение... Оцениваю свое здоровье: здорова — почти здорова!

*Санкт-Петербург*

Нужны ли еще какие-то слова, комментарии? Думаю, что нет, мой дорогой современник!

Хочешь преодолеть старение — присоединяйся к нам.

*Доктор С. Коновалов*

---

# От редактора

В зале, в котором проводит свои творческие встречи Доктор Сергей Сергеевич Коновалов, можно встретить самых разных людей — сюда приходят мужчины и женщины, юноши и девушки, школьники и учителя школ, студенты и академики, врачи и их пациенты, рабочие, менеджеры, писатели, художники — ведь перед горем и болезнью все равны... Однако нельзя не заметить, что больше всего среди пациентов-студентов Доктора людей преклонного возраста. И это не удивительно — ведь чем старше мы становимся, тем более ощутимы неполадки со здоровьем, накапливающееся годами... Тем больше усталость от такой жизни — в страдании и боли... Тем яснее ощущение того, что никто тебе не поможет... кроме тебя самого!

И люди, которых официальная медицина традиционно «списывает в утиль», прикрываясь набившим оскомину: «Ну что вы хотите — возраст!», входят в зал, где их встречают словами «Дорогой мой человек!», и открывают для себя Путь к новой жизни — Путь Информационно-энергетического Учения, Путь Преображения Души и избавления от болезней и страданий.

И их выступления на сцене, куда их приглашает Доктор, и их открытые и радостные письма — лучшее подтверждение тому, что они обретают не просто «лекарство» от болезней, они обретают самое настоящее «лекарство» от старости!

---

И преклонный возраст становится не несчастьем, наказанием, причиной страданий, а источником наслаждения пришедшей с годами мудростью, покоем и очищением Души!



**В-000392;**

**1923 г. р.**

Дорогой Доктор!

Спасибо, что Вы есть. Берегите себя — Вы наша национальная гордость! Какие Вы творите чудеса! Верю в Бога, в Вас и себя. Делаю энергетическую зарядку, стала чувствовать себя лучше — легче хожу, а то ноги к земле притягивало как магнитом.

Слышала о Вас давно, но книг не могла достать. Теперь имею четыре книги. Пользуюсь ими, «заряжаю» водичку, пью ее и принимаю заочные сеансы. Первую книгу приобрела 15 сентября 2000 года. После чтения Ваших книг и лечения я сейчас свободно, даже резко кручусь, а **боли в сердце нет** (у меня смещение сердца с детства, и все время были боли). И это значит, что оно встало на место после 73 лет жизни.

Внутри меня стало так уютно. Но перед этим были сильные боли, когда **почки становились на место** — они у меня были опущены. Руки вверх поднимаю свободно. **Была увеличена печень** — выпирала из-под одежды, как колбаса. Сейчас, после 3 месяцев заочного лечения, все в норме, кушаю все — **изжоги нет**. На правой голени до колени **пропали венозные узлы** — это результат 12 заочных сеансов. Я верю, что скоро буду бегать. Да! Дорогой Сергей Сергеевич, мои **bronхи** уже не поют как гармошка.

Дай Вам Бог больше сил и здоровья. Берегите себя, и пусть Бог бережет Вас.

С низким поклоном.

г. Орск,  
Оренбургская область