# Естественное оздоровление человека

Страхов Юрий Александрович

Формула «завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин отдай врагу» знакома всем адептам здорового питания. Однако изобретатель собственной системы оздоровления, доктор технических наук Юрий Страхов считает, что если подходить с точки зрения физиологии, то все должно быть в точности "до наоборот". По его мнению, человеческий организм как самая совершенная биологическая система в большинстве случаев способен исцелить себя сам. Нужно только настроить его определенным образом. А сделать это можно с помощью раздельно - последовательного питания, которое и лежит в основе разработанной им системы оздоровления.

В свои шестьдесят девять лет Юрий Страхов не обременен хроническими заболеваниями. Что, согласитесь, редкость в стране, где большинство мужчин не доживают до пенсионного возраста. Трудно представить, что когда этому энергичному человеку было сорок лет, его организм разваливался на части. А описание серьезных недугов едва умещалось в медицинскую карту.

Как и большинство молодых людей, до определенного возраста Юрий Страхов принимал свое здоровье как должное. При этом условия жизни офицера ракетно-космических войск были достаточно тяжелыми. Служба проходила в Казахстане и на холодной Камчатке и состояла из постоянных переездов, многих часов на продуваемом всеми ветрами полигоне, питания всухомятку, бытовой неустроенности.

Юрий Страхов: «К сорока годам я приобрел более десятка хронических болезней: язву желудка, панкреатит, псориаз, гипертонию, вегетососудистую дистонию, колит, энтероколит... и кое-что по мелочам: пяточные шпоры, постоянное чувство усталости. В какой-то момент с ужасом обнаружил, что стал терять зрение. При обострениях панкреатита буквально лез на стену. Из-за псориаза стыдно было подавать документы начальнику на подпись: все руки покрывали струпья. Чего я только не делал, вылечить его было невозможно. Досаждала и еще одна очень неприятная болезнь - трещина прямой кишки: всю жизнь я занимался коньками, а этому виду спорта свойственна низкая посадка. Хорошие госпитали, санатории и помощь квалифицированных врачей - ничего не помогало. Болезни не уходили, а самочувствие становилось все хуже. Сегодня Страхов считает, что происходило так потому, что каждой болячкой врачи занимались в отдельном кабинете. В одном лечили глаза, в другом - гипертонию, в третьем - псориаз.

Иногда в момент отчаяния судьба посылает нам счастливые встречи. Когда речь уже шла о демобилизации из армии по состоянию здоровья, он познакомился с удивительными и неординарными людьми: Галиной Шаталовой, Николаем Амосовым, академиком Александром Микулиным, профессором Ю. Николаевым. Их точка зрения - что только здоровый образ жизни: целесообразное питание, позитивное мышление, рациональный отдых и труд, физические нагрузки - и стали для Юрия Страхова руководством к действию. На столе появились редкие для того времени книги П. Брэгга, Г. Шелтона, работы доктора Бирхер- Беннера, Г. Хея и других сторонников естественного оздоровления. Систематизировать новые знания помогала и основная специальность - управление летательных аппаратов.

Из опыта работы с техникой было понятно: сбой в одном месте может вызвать целый каскад поломок. Нет ничего удивительного в том, что даже небольшое нарушение баланса организма, на которое вы вовремя не обратили внимания, может обернуться лавиной неприятностей.

Эксперименты с продуктами питания, лечебное голодание, изучение медицинских трактатов и свойств целебных трав, продукты апитерапии... Понадобилось время, чтобы болезни отступили, а в ходе экспериментов родилась собственная система оздоровления. В ее основу легли законы, которые даны нам природой. Если питаться вовремя и правильными продуктами, больше бывать на воздухе, придерживаться позитивного настроя, 80% заболеваний человек способен излечить сам, без помощи врачей. В первую очередь это хронические болезни, затрагивающие множество систем организма: сахарный диабет, гипертония, ишемическая болезнь сердца, ревматизм, аллергия, артрит.

Юрий Страхов: «Сегодня существует немало заболеваний, перед которыми медицина опускает руки. Например, практически не излечивается гипертония. Множество разработанных учеными химических препаратов, по сути, просто отключает центральную нервную систему. Сосуды расширяются, давление на время приходит в норму. Но как только лекарство выводится из организма, все возвращается на круги своя: давление вновь поднимается. Или, например, аллергия. На мой взгляд, это черный ящик, куда врачи прячут свои незнания. Почему пыльца, которая летит на всех, на одних действует, а на других - нет? Причина проста: у одних организм более чист, у других - засорен. И достаточно любой провокации, чтобы его начала сотрясать аллергическая буря. Конечно, есть острые ситуации, когда без медикаментов не обойтись. Если меня спросят, надо ли носить очки, я отвечу: конечно, надо. Но большинство заболеваний не излечивается из-за того, что врачи занимаются не первопричиной, а симптомами. Мы не умеем пользоваться организмом и поэтому болеем».

Главная задача - сделать так, чтобы все «топливо» сгорало до конца

Пища вместо лекарства

Подход к организму как к единому целому лежит в основе таких систем оздоровления, как рефлексотерапия и гомеопатия, метод Ниши и макробиотика. Но для того, чтобы любая система работала, нужно подобрать правильные механизмы. В качестве такого механизма Юрий Страхов предлагает свою систему питания. Она позволяет организму самому достичь необходимой гармонии.

«Не лечи болезнь, а лечи весь организм» и «Твоя пища должна стать твоим лекарством» - два самых известных изречения Гиппократа. Именно они послужили главным источником вдохновения для Юрия Страхова. Как человек, работающий с приборами, он толкует их на технический лад. И его ассоциации о работе организма тоже связаны с техникой.

Все мы знаем, благодаря чему движется автомобиль. С точки зрения законов переработки пищи наш организм очень его напоминает. Мы тоже питаемся топливом, только биологическим. И главная задача - сделать так, чтобы все «топливо, т.е. употребленные продукты - сгорали, т.е.разлагались и усваивались полностью. Как этот процесс происходит в организме человека, проследить довольно сложно, зато на примере автомобиля это видно прекрасно. Инспектор вставляет в выхлопную трубу специальный прибор, и он показывает процент «не сгоревших» компонентов топлива. Если топливо высококлассное и двигатель отрегулирован хорошо - процент СО минимальный. На дизельном топливе, легковая машина поедет, но далеко не уедет. Несгоревшие вещества отложатся на клапанах и других деталях, и мотор быстро выйдет из строя.

Точно такие же процессы идут и в организме человека. При неправильном питании продукты не разлагаются до конца, а откладываются в виде неразложенных отходов – «шламов». В первую очередь закупориваются мелкие капилляры, выводя из строя систему кровообращения, половую систему, глаза, мозг. Из лекарства пища превращается в яд. Эти яды и являются основной причиной заболеваний. Но если в случае с машиной ты можешь взять щетку и почистить внутренности, то для человека такой универсальной щетки не существует.

Но как биологическая система наш организм обладает способностью к самовосстановлению, тогда как ни одна техническая система сама себя вылечить не может.

Запустить механизмы восстановления помогает особая система питания. Она создает условия, чтобы все продукты сгорали, давая максимальный прилив энергии. Система очень проста как для понимания, так и для выполнения. В ее основе лежит принцип не смешивания продуктов, на котором построено множество известных диет. Но употребляются они в определенные часы и в определенной последовательности.

Первыми на завтрак - с 9 до 11 часов - должны съедаться быстрые продукты. Они усваиваются быстро - на разложение требуется час-полтора. К ним относятся так называемые простые углеводы - все виды фруктов. Единственное условие - не устраивайте себе фруктового пиршества, откажитесь от фруктового салата. Фрукты способны вступать друг с другом в противоречие (например, дыня не сочетается с яблоками), вырабатывают разное количество инсулина (сливы - мало, а виноград - много). Поэтому на завтрак рекомендуется употреблять фрукты только одного вида.

В обед - с 2 до 4 часов - наступает очередь сложных углеводов, или крахмалистых продуктов. Скорость их переработки - три-четыре часа. К ним относятся хлеб и разнообразные блюда из круп, но обязательно - с большим количеством овощей. В отличие от фруктового завтрака, овощное разнообразие только приветствуется. Сгодятся и крахмалистые (картофель), и некрахмалистые (огурцы). Есть их можно и даже нужно в неограниченном количестве, так как там содержатся все ценнейшие компоненты питания - витамины, минералы и антиоксиданты Чем шире будет ассортимент овощей, тем выше вероятность получить все необходимое.

На ужин - с 19 до 21 часа - приходит черед медленных продуктов, на переработку которых нужно шесть-восемь часов. Это белки: яйца, мясо, молочные продукты, сыр, брынза, орехи, бобовые. Плотный ужин - это фундамент системы. Вопреки распространенному мнению он вовсе не мешает уснуть. Но только при одном условии - медленные продукты нельзя смешивать, с чем попало. Следует выбирать только один вид белковой пищи и постоянно ее чередовать. Сегодня - мясо, завтра - рыба, послезавтра - фасоль или, скажем, молочные продукты: кефир, творог.

Ко всем видам белковой пищи подойдут листовая зелень и некрахмалистые овощи. А к молочным продуктам для разнообразия можно добавить кислые фрукты.

В этом смысле наш организм можно представить себе в роли диспетчера, которому предстоит непростая задача: пропустить по одной колее три поезда: товарный, пассажирский и скорый, идущие в одном направлении. Есть один лишь верный способ ее решения. Первым должен следовать скорый, затем пассажирский и только потом самый медленный - товарный.

Существуют и другие, не менее значимые, секреты питания. Немаловажно, в каком количестве и какую воду вы пьете. Вода обладает сильнейшей энергией на Земле и, как и пища, может стать сильнейшим ядом. По мнению Юрия Страхова, рекомендация пить два-три литра в день не подходит жителю средней полосы. Если у человека хорошо работает механизм саморегуляции, столько жидкости ему не нужно. Предпочтительно употреблять структурированную воду. А поскольку речь идет о раздельном питании, важно не смешивать твердую пищу с водой.

Юрий Страхов: «Нельзя пить во время еды. А раз так, жидких блюд должно быть минимальное количество. Тушеные овощи предпочтительнее самого вкусного борща. Чем больше в ваш организм поступает клетчатки, тем лучше работает желудочно-кишечный тракт. В пищу лучше употреблять особую, структурированную, воду. Ее легко можно приготовить в домашних условиях, заморозив и разморозив в обыкновенном холодильнике. Когда мы говорим, что человеческий организм состоит из воды, это не совсем так. Кровь, лимфа, желудочный сок представляют собой особым образом структурированные жидкости. Это означает, что каждая их молекула живет отдельно. А диаметр ее таков, что она может свободно зайти и выйти из клетки. Физики утверждают, что в одном стакане обычной воды содержится всего одна молекула, так как агрессивный и энергетически сильный водород притягивает кислород соседних молекул. После заморозки и размораживания, молекулы воды отделяются друг от друга, становятся самостоятельными, а их диаметр сопоставим с диаметром клетки. Но при температуре выше 38°С, структурированная вода теряет свои свойства, молекулы опять начинают сцепляться. Из этого следует, что и температура напитков, когда они готовятся на основе структурированной воды, не должна быть больше сорока градусов. Питье, имеющее температуру тела, - самое полезное. Горячие чаи - лучше травяные - подойдут, если на улице мороз или вы сильно озябли. В противном случае они организму только вредят».

Не приносит пользы, по мнению Юрия Страхова, и излишнее употребление соли. Когда мы без ограничений наедаемся «солененьким», организм переживает своеобразное отравление. Но возможен определенный компромисс - замените поваренную соль морской. Химическая формула морской соли очень близка к формуле крови, а все микроэлементы там более или менее сбалансированы.

Если в вашем организме еще не произошли серьезные органические разрушения, правильное питание способно стать самым лучшим лекарством. Даже камни из почек и желчного пузыря, организм способен убрать самостоятельно. Ведь и они - результат неправильного питания и сдвига кислотно-щелочного равновесия.

Диета наоборот

Возможно, вы обратили внимание на необычный характер системы питания Юрия Страхова. Привычная формула питания в ней перевернута. Завтрак отдается врагу, обед делится с другом, ужин съедается самостоятельно. Обоснование такого режима Юрий Страхов нашел в древней восточной медицине, многие постулаты которой, на его взгляд, современные врачи трактуют неправильно.

Согласно учению восточных медиков, наша энергия движется по энергетическим каналам - меридианам. А все главные органы объединены в двенадцать энергетических систем: существуют меридиан сердца, желудка, желчного пузыря и так далее. Каждые два часа энергетика двенадцати основных систем меняется. Суточный цикл подразделяется на два основных периода - полдень и полночь. Полдень продолжается с семи утра до семи вечера, а полночь - с семи вечера до семи утра.

Принято считать, что питание нужно нашим системам, когда они пребывают на пике активности. Например, с 7 до 9 утра - энергетический максимум у меридиана желудка. Этим и обосновывалась необходимость плотного завтрака. По мнению Юрия Страхова, такой подход совершенно неверен. Его можно сравнить с избыточным поступлением топлива в полный мотор вашей машины, из-за чего она начинает барахлить и, в конце концов, останавливается.

Юрий Страхов: «Для переработки пищи наш желудочно-кишечный тракт требует огромного количества энергии. А в так называемую полночь наступает энергетический спад. Я лег спать, а перед этим съел кусок мяса. Это хорошо или плохо? Наша медицина утверждает, что это ужасно. Я говорю - хорошо. Чтобы выделился желудочный сок и мясо переварилось, необходимо очень много крови. Ложусь спать и с желудком договариваюсь: отдаю тебе кровь, моему мозгу она не нужна. (Прекрасное снотворное, если ты на ночь поешь правильно сочетаемую белковую пищу!). Утром все происходит ровно наоборот. Кровь необходима моей голове, чтобы я мог работать, бегать, соображать. А если я в это время съем много обильной пищи? Меня тянет в сон.

С 7 до 9 утра, как правило, есть не хочется. А связано это с тем, что с семи до девяти желудок занят: он перегоняет и дочищает ночную кровь. В следующие два часа - с 9 до 11 -в энергии нуждается поджелудочная железа: она готова расщепить сахара. Если перед этим бросить в топку достаточное количество фруктов, вы надолго останетесь и энергичными и сытыми. Дальше получает энергию так называемый меридиан сердца. Для него поджелудочная железа и приготовила глюкозу, фруктозу и другие полезные вещества. Одна из причин, почему люди болеют сердечными заболеваниями, заключается в том, что мы не знаем, как подать энергию сердцу. Наше сердце - очень энерго - потребляемый орган, работающий без отдыха всю жизнь с максимальной нагрузкой. А вот на организацию подачи сердцу энергии и правильного отдыха мы правильного внимания не уделяем. Отсюда и приобретаются такие заболевания, как миокардиопатии, аритмии, различные сердечные недостаточности.

Современная медицина пришла к выводу, что, если какой-либо орган обладает максимальным количеством энергии, в это время его надо нагружать. Наоборот - если энергии много, он должен отдыхать. В частности, сердце максимально энергетически загружено с 23 до 11 часов утра, желудок – с 19 до 7 часов утра часа. То есть моя система полностью обосновывается движением энергетики».

Можно ли настроить организм на здоровый режим, пользуясь системой питания самостоятельно? Хотя она считается универсальной, максимум эффекта поможет получить специальное обследование. Любой механизм иногда требует индивидуальной настройки. И здесь без специалиста не обойтись.

С помощью разработанной нами компьютерной программы мы измеряем коэффициент полезного действия организма. Он есть у любой системы, в том числе и у биологической. Идею этого обследования я опять же почерпнул из восточной медицины, согласно которой энергия пищи поступает сначала в полые органы (желудок, кишечник), а потом вместе с кровью в плотные органы (сердце, печень, легкие). Я смотрю, как работают продукты питания, в каком меридиане больше или меньше энергии и по этому коэффициенту очень быстро определяю, где происходят сбои. Например, могу точно сказать, с чем связано такое заболевание, как синдром хронической усталости.

Но главная моя задача все же не диагностика, а умение настроить систему. Если она работает в правильном режиме, организм сам способен справиться с любой болячкой. После тестирования я составляю программу на определенный промежуток времени. Часто добавляю фитопрепараты, травы и массаж, иглоукалывание. Через какое-то время мы проводим еще одно - контрольное исследование. Смотрим, что происходит с системами. А происходят очень интересные вещи. Видно, как организм сам себя настраивает.

Означает ли это, что вы всем даете одни и те же рекомендации?

Общий принцип - один. Это раздельно-последовательное употребление продуктов питания. Другие рекомендации отличаются. Кому-то, например, какое-то время я не советую, есть яблоки. Этот удивительный продукт обладает значительным количеством энергии ян. Если у человека избыток ян, яблоки временно ему не подходят. Гречка тоже несет энергию ян, а овсянка - инь. Когда баланс энергии придет в норму, все продукты будут разрешены.

В этом смысле я неодобрительно отношусь к диете по группе крови. Не может быть, чтобы человеку всю жизнь не разрешалось есть какие-либо продукты. Ведь организм - самобалансирующаяся система. У него постоянно меняется уровень той или иной энергии.

Моя система запатентована на примере лечения доброкачественной опухоли – миомы матки. С ее помощью я успешно пробовал лечить последствия сотрясения мозга, травмы и переломы. К сожалению, лечить переломы человечество не умеет. Что мы делаем? Во-первых, необходимо собрать все косточки, и тут без хирурга не обойтись. Затем накладывается стабилизирующая повязка, гипс, после чего человека отпускают домой. При таком подходе даже в клинике профессора Елизарова в Кургане кости могут не сращиваться по полгода и больше. А причина очень интересная: при любом переломе нарушается капиллярная система, кровь из этих мелких сосудов вытекает и спекается, а новая кровь поступить не может. Моя система позволяет убрать образовавшиеся гематомы естественным путем.

Приходилось работать с больными диабетом второго типа. Сахар снижался до нормы. Хорошие результаты получал и при таком заболевании, как лимфогранулематоз. Это болезнь лимфатической системы, при которой разбухают лимфатические узлы. Обычно таких больных начинают облучать - очень жестокая и небезопасная мера. Самые мои тяжелые больные - с заболеванием крови. При лейкемии тоже нужно особое питание. Результаты - фантастические. Особенно быстро на него реагируют дети.

А с лишним весом при помощи вашей системы справиться можно?

Конечно. Лишний вес это всего лишь симптом нарушения обмена веществ. За полгода убрать 20 килограммов - не проблема. При этом первое, чему я учу, надо есть вволю. На каждый продукт нашим организмом выделяется определенное количество соков, и они должны быть израсходованы. Среди моих пациенток было несколько беременных женщин. Я им составлял программу, благодаря которой в течение недели они поправлялись ровно на сто граммов. Помогал и тем женщинам, которые сильно поправлялись после родов.

Как быстро можно увидеть результат такой настройки?

Если человек, что называется, втянулся и выполняет все мои рекомендации – через два-три месяца.

Вам не кажется, что раздельно-последовательное питание несколько однообразно? Между тем хорошее настроение способствует лучшему усвоению пищи.

Это дело привычки. Надо просто развивать в себе вкус к здоровому питанию. Можно привыкнуть и к шампанскому по утрам. Тот же сахар становится сильнейшим ядом, когда организм получает его с чаем после щей. Я говорю своим пациентам: давайте посмотрим, как питается кабан и как свинья. Ведь это два брата. Но один сильный - может человека загрызть. А второй - вялый, весь заплыл жиром, так как питается сваленными в одну кучу остатками. Они не перерабатываются и отлагаются в виде лишнего веса. Но крестьянин умный. Когда хочет получить качественное мясо, то дает свинье другие продукты. Больше полыни, крапивы, овощей.

У меня есть свой собственный действенный способ борьбы с гриппом!

На грипп у меня своя собственная точка зрения. Я утверждаю, что он человечеству необходим. Недаром в его появлении есть определенная периодичность. При температуре организм освобождается от токсинов, которые являются первопричиной всех заболеваний. Насморк и кашель тоже помогают организму очиститься. А если бы не было гриппа? Человечество бежало бы к своим хроническим заболеваниям более быстрыми шагами. Как лечить грипп? Надо срочно очистить кишечник любыми слабительными. Но среди них есть более медленные - из трав и более быстрые - например, магнезия. При гриппе предпочтительнее быстро действующие слабительные. Магнезия не просто слабит, но и ведет к выделению желчи. Если посмотреть на испражнения, они будут черными. Принимаешь граммов сорок-пятьдесят магнезии, и после этого каждый час выпиваешь по одному стакану воды. За день надо выпить шесть-восемь стаканов и при этом ничего не есть. Второй этап лечения - при возможности и желании принять очень горячий душ. Он нужен для того, чтобы повысить температуру организма, взять энергию из горячей воды. Разница температуры в 5-7 градусов наполняет организм дополнительной энергией. После душа, не вытираясь, нужно завернуться в простыню, принять стакан горячего чая с малиной и лечь под одеяло. Через час-два ты просыпаешься в сильном поту. С этим потом выходят токсины, которые и вызывали грипп. Следуя этой методике, грипп можно вылечить за два-три дня. Но, конечно же, применять ее можно только со здоровым сердцем, а у женщин не должно быть критических дней.

А как относиться к закаливанию?

Закалки как таковой не существует. Если человек правильно питается, все продукты сгорают, у него не остается почвы для роста различных микроорганизмов. Начинает хорошо работать система терморегуляции. В любой момент можно окунуться в прорубь, и вы не заболеете, даже насморка не будет. Я уже много лет не болею никакими простудными и вирусными заболеваниями. И вам желаю того же.