

ГАЛИМОВ И.З.

**ТАЙНА
СТАРИННОГО
МЕДА**

**ИЛИ
ЧЕМ ПИТАЛИСЬ
НАШИ ПРЕДКИ**

2006

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	1
НЕМНОГО ИСТОРИИ	1
СИТУАЦИЯ НА РОССИЙСКОМ РЫНКЕ ЗДОРОВЬЯ	2
ТАЙНА СТАРИННОГО МЁДА	7
БОЛЬШОЙ ПАКЕТ ЗДОРОВЬЯ «ТЕНТОРИУМ»	9
РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ	10
В ЗАКЛЮЧЕНИЕ	13

Галимов Ильдар Зиннатович, 1954 года рождения

- Врач-реабилитолог, нутрициолог, апитерапевт;
- 11 базовых специализаций по комплементарной медицине;
- 1,5 года практической стажировки в Центральном Институте Реабилитологии г. Белград (Югославия) в 1990 году;
- Главный врач закрытого Медицинского Центра по обслуживанию аппарата управления одного из подразделений ЛУКОЙЛа в Западной Сибири (1995-2002 гг.);
- Специалист- практик по многим оздоровительным системам;
- Автор базовой школы «Большой Пакет Здоровья».

ОТ АВТОРА

Причиной написания этой книги послужили просьбы многих людей: **любителей мёда и пчелопродукции**, слушателей моих лекций и школ, моих пациентов, друзей и коллег.

Уже не первый год они просят проанализировать ситуацию, сложившуюся в последнее время на рынке здоровья, наметить реальные, апробированные и доступные пути выхода из кризисных ситуаций - пути, не страдающие крайностями и не приводящие к излишним затратам.

Последним толчком, побудившим меня «взяться за перо», послужил **семинар Г.В.Гордомысовой** в г. Москве. После общения с ней я отчетливо понял, что в настоящее время появился целый пакет новых для нас знаний, которые в действительности не что иное, как «хорошо забытое старое». И знания эти именно сейчас, как никогда, значимы и очень нужны многим людям. Человеку, обладающему этой драгоценной информацией, просто непростительно, в нарушение извечных Вселенских Законов, держать ее при себе.

И ещё. Я абсолютно убежден: чтобы самому найти что-то новое, надо отдать людям те ценности, которые уже имеются в твоём профессиональном и жизненном багаже. Вот так и возникло решение написать эту не большую книгу.

Я предпринял попытку свести воедино ряд наиболее значимых, на мой взгляд, моментов, составляющих как бы философскую основу потребления продуктов жизнедеятельности Пчелы. Я выбрал их из своих выступлений последних лет и постарался обобщить в виде компактной системы, достаточно простой и доступной для применения. Мне хочется дать людям определённый алгоритм действий, который, будучи понятен и необременителен для любого человека, привел бы его к высоким результатам.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

1985 год... Ситуация в России раскалена до предела. На дворе Перестройка. Подули ветры региональных перестроек и во многих отдаленных от центра местах великой Страны Советов. Они гуляют в сознании многих людей, интуитивно чувствующих: пришло время Перемен, можно и нужно брать за что-то новое. Для многих пришедшее решение становится не просто важным - судьбоносным...

Как мне теперь представляется, в числе этих людей оказался и я. Буквально за месяц до начала перестройки я работал в должности заведующего амбулаторно-поликлинической службой района. Моя кандидатура уже проходила согласование на должность заведующего городским отделом здравоохранения соседнего города, когда я подал заявление с формулировкой: **«Прошу уволить меня по собственному желанию, в связи с принципиальным несогласием со стилем и методами руководства здравоохранения района»**. Это был шок, это был вызов! Вызов системе, которая не любит подобных фокусов... Но грянула Перестройка - и я уже герой дня, открываю в городе первый хозрасчётный Оздоровительный Центр...

Далее последовали этапы переобучения и стажировок, находок и от крытий. Самое интересное во всем этом было то, что я сам действительно поверил: всё, к чему я в результате пришел, работает - и порой очень высокоэффективно, - проверено на себе. К примеру, если 18 лет назад я имел весьма приличную амбулаторную карту, как все нормальные люди (ведь врач тоже человек) и готовился к сложной операции, то сегодня я практически здоров, операции не понадобилось, **все показатели на уровне нормы, сосуды чистые, а амбулаторная карта давно затерялась**. Говорят: «чудес не бывает»..., но если это происходит с тобой, невольно поверишь! У меня семья врачей: **жена - врач, дочь и зять - врачи. А вот болезней нет**. И не потому, что мы - врачи (аптека и больница ещё никого здоровым не сделали), а потому, что в свое время поняли: **чтобы быть здоровым, не обязательно быть врачом**.

Надо быть грамотным, образованным человеком и взять ответственность за своё здоровье и здоровье своих детей в свои руки.

Надо, чтобы установки - **«Помоги Себе Сам», «Будь здоров без докторов», «Мой дом - моя крепость»** - прочно вошли в сознание, тогда за ними следуют **Действия** и появляется **Результат**.

А своими результатами я очень доволен. **В 50 лет не имею болезней, все показатели соответствуют возрасту 25-30 лет**, всё работает, как часы, - считаю, что это **хороший результат** моего 20-летнего марафона по тропе **Здорового Образа Жизни**.

СИТУАЦИЯ НА РОССИЙСКОМ РЫНКЕ ЗДОРОВЬЯ

Итак, начнём наш информационный марафон. Вначале постараемся разобраться в том, что же всё-таки происходит на территории бывшего Советского Союза в секторе **«Рынок Здоровья»**. Какие ветры тут нынче дуют, какова ситуация сегодняшнего дня, чего можно ожидать от дня завтрашнего.

Не надо быть суперэкспертом, чтобы понять, что за последние 20-30 лет ситуация, связанная со здоровьем человека, резко изменилась по многим направлениям. К тому же резко ухудшилась экологическая обстановка, качество нашей воды и еды стало далеко не идеальным. Не предсказуемость в социальной жизни страны держит всех в состоянии хронического стресса. **Утрата общенациональной идеи и сознания своей причастности к чему-то по-настоящему важному и серьёзному приводит человека к чувству потерянности, неопределённости и подсознательного страха**. Всё это в совокупности резко снизило коэффициент здоровья и устойчивости, то есть того, что в народе называют **«Защитными Силами»**, а в медицине - **«Иммунитетом»**.

К сожалению, в современной ситуации организм человека почти не борется с болезнями. Даже «дежурные» болезни порой дают такие осложнения, что человек выходит из них (если выходит) измотанным, ослабленным, как после серьёзной битвы. А битвы-то и не было. Всё это время беззащитный организм терзали полчища патогенных микроорганизмов, которые уже настолько прижились и адаптировались, что поедают многие лекарства без особого вреда для себя.

Научные институты создают всё более сильные препараты, а микробы опять к ним приспосабливаются, выживают, дают новые, более сильные штаммы.

Сегодня уже абсолютно ясно: войну с микробами мы проиграли, ждём лишь когда, где и как будет поставлена последняя точка.

Сейчас человечество стоит перед весьма неутешительной перспективой: ещё немного повоюем, применяя привычную стратегию, и станем свидетелями появления нового агрессивного штамма микроба. Для борьбы с ним учёные изобретут очередной новый суперантибиотик. А он будет уничтожать не только этого нового агрессора, но и многие полезные для человека микробы и бактерии, без которых процессы жизнедеятельности организма просто невозможны. К нашему прискорбию, этот процесс уже начался.

Дисбактериоз! Это не болезнь, это состояние нарушенного баланса между полезной и вредной микрофлорой в пользу вредной.

Появляются тревожные сигналы, что причиной ряда патологий новорожденных являются некоторые виды антибиотиков и других тяжёлых фармацевтических препаратов, которые травмируют уже зародыш чело века, эмбрион, особенно в первой фазе его развития. А мы говорим: «Экология». На сегодняшний день, тут вопросов больше, чем ответов. И с каждым годом они всё более тревожные.

Что делать?!.. Как быть?!.. Этот вопрос задают себе уже многие люди, инстинктивно понимая, что стоят у опасной черты и что **надеяться уже точно не на кого**. Система здравоохранения находится в сильнейшем кризисе: отсутствие должного финансирования,

кадровый вопрос, но самое тревожное - **это кризис подхода к пониманию соотношения «здоровье - болезнь»**. Если раньше последствия приема фармацевтических препаратов устранял сам организм, тогда ещё более или менее устойчивый, то сегодня и он слабее стал, и химия жестче. В итоге - пере зашлаковка.

И вот, пытаясь решить эти проблемы, многие люди стали самостоятельно искать способы избавления от болезней, укрепления защитных сил организма. За короткий срок после начала перестройки на рынок здорового рынка шквалом хлынул поток предложений (есть спрос - есть предложение) в виде **чудо-рецептов, супероздоровительных систем и методик, приборов с универсальными параметрами, близкими к параметрам человека, и многое другое, как российского, так и иностранного происхождения. В некоторых из них есть логика и рациональное зерно. В некоторых же - откровенная безграмотность, расчет на доверчивость растерявшегося российского потребителя, а иногда и просто беззастенчивое мошенничество и шарлатанство. Однако всё это «проглатывается» человеком, который измучен болезнями и несбыточными надеждами, а рынок без остановки предлагает ещё что-то новое.**

Те, кто давно идёт по тропе **Здорового Образа Жизни (ЗОЖ)**, кто опробовал ряд оздоровительных систем, возможно, был свидетелем своих или чужих опытов, когда многие методики, имевшие под собой определённую почву, через некоторое время начинали давать сбои и появлялись новые проблемы со здоровьем.

К настоящему моменту накопилось более чем достаточно, таких результатов, поэтому мы уже имеем полную возможность их обобщить, систематизировать и сделать определённые выводы.

Каковы же эти выводы? Увы, приходится признать, что специалисты, создавшие эти методики, в очередной раз наступили на те же грабли, подойдя к решению проблем так же односторонне, как и официальная медицина (уничтожение микробов), а именно - с позиции своих идей. Однако организм наш - настолько сложная, многофункциональная, саморегулирующаяся система, с глубинными механизмами взаимосвязей, что просто так, наскоком, проблемы не решить. Даже если в качестве инструмента для решения предлагается суперновинка из института космической медицины, она позволяет лишь в очередной раз, быть может, менее агрессивно **снять симптом, выдав это за излечение.**

Всё, что происходило и происходит, ни хорошо и ни плохо. Просто это происходит. Недалекий человек видит стену, через которую не перепрыгнешь. Умный нарабатывает опыт, раздвигает горизонты и, ощущая, что истина рядом, осознаёт новые возможности.

Многие современные учёные, психологи, социологи, натуропаты, приходя к аксиоме, что **организм человека - это** и в самом деле **Суперсистема**, приходят к единственному заключению. Они считают, что эта система не могла появиться в процессе эволюции, что **она не что иное, как Продух Высшего Разума, гениальное создание.** Автор-архитектор этой Системы, всё учтя и скоординировав на очень многих уровнях, снабдил ее, помимо многих специальных механизмов, еще одним, пожалуй, на более сложным - **Охранной системой. Эта система должна защищать, обеспечивая работоспособность всех других систем. Пока эта система действует, у человека нет проблем со здоровьем, все временные нарушения быстро устраняются.**

Первый признак того, что Охранная система начала выходить из строя, - возникновение хронических заболеваний. Появление же опухолей говорит о том, что работоспособность Охранной системы стала ниже критической нормы. Это уже опасно.

Практика показывает, что лечить болезни на фоне ослабления Охранной системы очень трудно, а порой и бесполезно. Однако применение сложных, иногда агрессивных методов и препаратов далеко не безвредно для других систем и организма в целом. Недаром уже появился термин **«лекарственная болезнь»**. Практика показывает, что если каким-то путём удастся восстановить Охранную систему, то бороться с болезнями становится намного легче. И что самое удивительное, целый ряд болезней начинает попросту исчезать без специального лечения извне, словно кто-то изнутри занялся решением этой проблемы. Так оно и есть. Этим занимается, как и должно быть, та самая **Охранная система или Иммунитет.** Наблюдательному специалисту сразу видна картина: **чем слабее иммунитет, тем страшнее и агрессивнее болезни. Если охранная система организма сильна, - болезней меньше, протекают они намного мягче и без осложнений.**

Понимая эту картину, логично вместо того, чтобы изощряться в погоне за микробами, **сконцентрировать усилия именно на восстановлении и укреплении Охранной системы.** Давайте же, наконец-то, запомним и уясним для себя, что **гонять микробы - не царское дело!**

Что же мы видим в реальности? Научно-исследовательские институты, докторские диссертации, сложнейшая аппаратура, больницы по полному слову медицинской науки и

техники... - и всё для битвы с микро бами!

А на другом полюсе, где изучают, как помочь Охранной системе, как её восстановить... - затишье, полный штиль. Никому это, похоже, не нужно (за исключением больного, конечно же). Почему так происходит? Я не думаю, что люди, которые занимаются вопросами сохранения и поддержания иммунитета, не видят целостной картины. Ведь люди эти отнюдь не дилетанты, но «воз и ныне там». Как было много десятилетий назад, так всё и остается! И тут тоже больше вопросов, чем ответов. Конечно, можно сейчас заняться поиском истины: **«Кто виноват?!», «Что происходит?!»** и т.д. Но я думаю, что для каждого **сейчас важнее разобраться, что и как зависит от него лично, что в его собственных силах. И сделать что-то самому, здесь и сейчас.** И уже иметь результат! А если углубиться, пойти этой тропой дальше, то вскоре обнаружишь, что правы те практики, которые говорят: **70-80% проблем со здоровьем человек может разрешить сам, в домашних условиях.** Повторяю, это говорят не медики, а простые люди, которые, устав болеть, решили начать действовать - и у них получилось!!! Это радует и обнадеживает.

А теперь, давайте попробуем проанализировать известные нам методы дикого Здорового Образа Жизни. Их содержание направлено:

1. На тренировку опорно-двигательного аппарата: гимнастику, силовые упражнения, бег;
2. На закаливание, моржевание и т.д.;
3. На питание: раздельное, вегетарианское, монопитание, сыроедение, витаминно-базовую коррекцию, питание по группам крови и т.д.;
4. На очищение организма;
5. На позитивное мировоззрение, психосаморегуляцию, медитации;
6. На учения духовного плана (религия, течения, секты и т.д.);
7. На аппаратно-приборные методики, направленные на выравнивание энергетических потоков и коррекцию полевых структур.

Это примерный краткий список из того множественного арсенала оздоравливающих возможностей, который нам предлагается на рынке здоровья для самостоятельной работы. Если не углубляться в каждый из них, то можно дать всему этому обобщенную характеристику. Итак, все эти направления, течения и методики:

- Стимулируют выработку эндорфинов (гормонов хорошего настроения);
- Регулируют порядок и соотношение употребления пищи, облегчая ее усвоение;
- Помогают дренажной системе в очистке организма;
- Регулируют потоки психической энергии, создавая успокоение;
- Регулируют потоки физической энергии, помогая гармонизации общего тонуса.

Как будто бы все правильно, полезно, интересно, но... «не греет»..., тепла нет.

Снова создатель методики - умный, а ты... - в общем, как в известной поговорке. Вновь - я лечу, ты молчи... В который раз мы вторгаемся извне, что-то стимулируем, что-то правим, что-то восстанавливаем... Раньше наши внутренние проблемы решал умный доктор с лекарствами и приборами, потом мы сами стали лечить своё измотанное тело нетрадиционными и немедикаментозными методами. Но, фактически, суть осталась прежней: *лечит и оздоравливает кто угодно, только не организм сам себя.*

Раньше, лечась классически, мы говорили: «Нет результатов, потому что это химия, потому что врачи недостаточно компетентны, потому что экология ухудшилась» и т.д.

Но вот прошло время, и потеряли былую результативность многие оздоровительные методики и системы, уже не эффективны проверенные, казалось бы, альтернативные методы лечения. И только теперь, мы, на конец-то, вплотную приблизились к пониманию того, на что надо было делать упор с самого начала и всю жизнь. Осознай мы это раньше - и, может быть, сегодня сами не имели бы многих проблем со здоровьем, были бы здоровы наши дети, без проблем рождалось бы новое поколение, были бы живы ушедшие не в срок близкие...

Результат эксперимента длиной в 50-70 лет: гонять микробов и лечить болезни - завершился полным нашим поражением.

Теперь четко понятно, что на переднем плане борьбы с микробами и болезнями должна стоять она сама - **Охранная система, Иммунитет.**

Наша же задача заключается в том, чтобы обеспечить условия, при которых бы организм нормально жил и развивался, а Охранная система была всегда в форме.

Задача медицины - «неотложка»: в экстренных сложных условиях помочь иммунитету, - но никоим образом не передний край.

Что делать? Как быть?

Во-первых, я не собираюсь умалять роль и значимость медицины и медицинских работников - им надо ставить памятники при жизни только за то, что они, несмотря ни на что, ещё идут к

восьми утра в свои кабинеты. **Медицинские работники не виноваты в этих перекосах, это не их вина, это наша беда... Они оказались крайними между молотом и наковальней.**

Во-вторых, не надо думать, что мое отношение к ЗОЖ - системам пре небрежительное. У них тоже своя роль и своё место, но вовсе не первое.

Главную роль в этой расстановке сил должен, конечно же, играть **Им мунитет**, и наша задача - создать условия для его запуска.

Восстановить и запустить внутренний защитный механизм! Это сейчас - вопрос номер один, без решения которого все рассуждения о здоровье-миф!

Итак, мы наконец определились. Мы знаем, что надо делать. Мы понимаем, почему это важно... Но встает вопрос - **КАК?!**

И здесь нас ожидает множество различных предложений на «рынке здоровья», обещающих в кратчайшие сроки восстановить ослабленный защитный механизм - нашу Охранную систему. Зачастую эти предложения-все те же методики, о которых мы уже говорили, да только в новой рекламной одежке. Иногда все просто шито белыми нитками, однако же проглатывается. К примеру, можно ли поверить, что флакон какой-то жидкости или чудо-прибор за 2-3 недели восстановит тот сложнейший механизм, который мы «загнали» за 20-30 лет? Да ведь это против всякой логики! Дай Бог, если удастся выправить ситуацию за год-два, но люди ищут Чуда. И им это чудо дают. На 1-2 месяца, в виде допингов, а потом всё опять возвращается на круги своя.

И вот учёные в результате многочисленных наблюдений, обобщений, анализа результатов пришли к очень простому, по сути, выводу.

Основной стержень многих проблем со здоровьем находится всё же на уровне питания, именно отсюда начинаются очень разнообразные сбои в работе организма и, как следствие, - болезни.

Интересен тот факт, что коэффициент здоровья в слаборазвитых странах выше, чем в цивилизованном мире, а причина этого кроется, видимо, в питании. Приходится признать, что пусть скудная, но зато натуральная пища больше подходит человеку, чем наша - из дорогих супермаркетов -вкусная, сладкая, ароматная, с долгим сроком хранения. Родился слоган: **современный городской житель погибает от истощения при полном холодильнике.** Похоже, что это высказывание имеет под собой определенную почву.

Целый ряд экспериментов подтвердил верность того, что **восстановление питания - самый первый и необходимый элемент, с которого следует начинать поход за здоровьем.**

Показателен один интересный эксперимент с голубями. Стаю разбили на три группы и посадили в отдельные вольеры. Первую группу кормили яичным желтком, вторую - яичным белком, а третью - пшеницей. И уже к концу месяца эти группы резко отличались друг от друга. Первая группа

стала пугливой и молчаливой: голуби целыми днями сидели нахохлившись, без лишних эмоций. Вторая группа стала драчливой: они клевали друг друга, дрались, стали агрессивными. В третьей группе характер голубей остался «голубиным»: они мирно жили, ели, спали. Всего один месяц изменений в питании - и какие результаты! Все подобные опыты, проводившиеся в разных вариантах на разных животных, показывали примерно одинаковые результаты, вплоть до нарушений в потомстве. Были сделаны следующие выводы:

1. Еда очень сильно влияет на функционирование организма в целом;
2. Недостаток еды (количественный и качественный)-толчок для начала многих патологических процессов;
3. Каждому виду организмов, в том числе и Человеку, несмотря на нашу всеядность, всё же присущ определённый вид питания, определённый продукт, на который настроен его генетический аппарат.

Для Человека Разумного этим видовым продуктом следует признать пчелопродукцию!

Именно в ней оказалось больше всего необходимых микрокомпонентов, специфической энергии... - всего того, что запускает и поддерживает многие конструктивные процессы в организме. Именно на фоне употребления пчелопродукции отмечены самые лучшие, мягкие комплексные изменения, которые приводят к избавлению от многих проблем со здоровьем. Порой, положительные изменения настолько кардинальны и результат так высок, что если бы мне не пришлось наблюдать это лично, я, как и любой врач-ортодокс, просто не поверил бы! Иногда кажется, что так не бывает. Но когда это видишь и наблюдаешь в динамике, то не верить собственным глазам просто невозможно!

Итак, круг замкнулся! Мы нашли базовый фундаментальный блок, с которого можно начинать восстанавливать утраченное здоровье-питание! А в ассортименте питания -

пчелопродукция. Она даст клетке всё необходимое и позволит ей восстановить свои функции. Органы начнут нормально работать, и на фоне этого можно будет обогатить рацион **подключать любые ЗОЖ-системы. Вот тогда эффект от них будет многократно выше.** Если в первом случае многие ЗОЖ - системы попросту загоняли до изнеможения истощенный и голодный организм, что проявлялось в ухудшении общего состояния через 3-4 года, то в данном случае сытый, сильный организм способен выдерживать высокие стрессовые нагрузки, тренироваться и быть ещё в прекрасном рабочем состоянии. То есть, **теперь все ЗОЖ-системы - в радость и на пользу!**

И, опять-таки, практика показывает, что многие ЗОЖ-клубы и просто любители-одиночки, начав вводить в свои рационы пчелопродукцию, стали получать совершенно другие, более высокие, чем прежде, результаты.

Сам я уже 20 лет в системе ЗОЖ. Я не пью, не курю, обливаюсь холодной водой, не упускаю случая искупаться в проруби. Уже лет 10 практически ничем не болею. 6 лет назад я начал изучать и на практике применять пчелопродукт, и знаете, что я отметил? **Оказывается, можно не просто не болеть, можно ещё при этом великолепно себя чувствовать!** Это состояние мне открылось через 1,5-2 года регулярного употребления даваемого улья. Не говоря уж о том, свидетелем каких случаев, связанных с пчелопродуктом, был я сам.

2-3 года назад я объездил с лекциями-уроками более 20 городов России, и везде - истории..., истории..., истории. За 6 лет работы в новом качестве как врач и консультант - нутрициолог я услышал столько благодеяний, сколько не слышал за все предыдущие годы своей профессиональной деятельности.

Когда-то я работал руководителем медицинского центра у нефтяников в Западной Сибири. Наш центр имел неограниченные возможности в финансировании (денег на себя нефтяники не жалели), и за 5 лет работы я перепробовал очень много новаций российского и зарубежного происхождения - всего, что имело хоть малейшую связь с восстановлением здоровья. В течение последних трех лет работы в Центре вплотную занимался биологическими добавками (БАДами) и отследил такую закономерность. На первом этапе пользования получаешь высокоскоростные результаты в решении вопросов болезненных состояний. Затем наступает период стабилизации, но до настоящего здоровья ещё далеко. Переключившись впоследствии на работу с пчелопродукцией, как продукцией более высокого уровня, я нашел ответы на вчерашние вопросы. Итоги моих размышлений и опыта работы оказались следующими:

1. Организм не усваивает в полном объеме синтетические витамины, даже если их в организме не хватает (примите поливитамины и через полчаса сходите в туалет - моча будет иметь запах витамина). При этом в организме явный гиповитаминоз;
2. Плохо усваиваются монопрепараты. Зачастую, чтобы усвоилось одно вещество, необходим дополнительный сопутствующий прием не скольких других, помогающих усвоиться первому;
3. Сложно создать комплекс с несколькими десятками компонентов, поскольку начинается их противодействие друг другу, а организму требуется в сутки до 600 различных компонентов. С классическим рационом мы получаем всего 250-300..., а в пыльце растений этих полезных микро компонентов более 400!

В итоге, все витаминные комплексы и БАДы лишь частично устраняют клеточный голод. Правда, на фоне тотального истощения клеток и это являлось большим подспорьем, а для кого-то последней соломинкой, благодаря которой он выжил.

Сейчас, уже имея опыт и определённые наработки, окидываешь весь шумно рекламируемый мир рынка здоровья профессиональным взглядом и четко видишь уровень, нишу и возможности разных направлений.

После появления на рынке профессионального блока «Пчелопродукция» коридор применения витаминов и БАДов четко оформился. Если представить всю продукцию здоровья в виде ступеней, это будет выглядеть следующим образом: внизу - **фармацевтические препараты**, выше - **витамины**, ещё выше - **БАДы** и на самом вершине - **«ПЧЕЛОПРОДУКТ»**. Наконец-то, в этой лестнице появилась та ступень, на которой сегодня мы находим ответы на многие, прежде неразрешимые вопросы. Продуктам именно этой ступени подвластно то, что не под силу продуктам более низкого уровня.

Итак:

- Лекарства доминируют в разделе «Лечение»;
- БАДы - в разделе «Укрепление органов и систем»;
- Пчелопродукты - в разделе «Восстановление и сохранение здоровья в целом».

И очень важно не путать эти цели и инструмент их достижения: **хочешь избавиться от боли и восстановить трудоспособность - иди в больницу и аптеку. Хочешь укрепить какой**

то орган, систему, улучшить тонус - принимай витамины и БАДы. А если хочешь попытаться полностью восстановить утраченное здоровье, забыть о болезнях - пропиши у себя дома пчелопродукты.

В этом надо очень хорошо разобраться, все накрепко и отчетливо усвоить и только потом раз и навсегда определиться.

Всякий фрукт по сезону и к месту, а для решения каждой проблемы - свой инструмент. Поэтому сначала разберись в себе, пойми, чего же ты хочешь на самом деле, правильно ли ты понимаешь свои цели, а потом возьми пригодный для этого инструмент - и действуй! Попытки использовать что-то попроще, по принципу «дешево, но сердито», тут не проходят. Есть моменты в жизни, когда скупость и неразборчивость плохо кончатся. И об этом более подробно мы поговорим во второй части книги, которая называется **«Тайна старинного мёда»**.

ТАЙНА СТАРИННОГО МЁДА

Мёд... При одном упоминании о нём, почему-то хочется улыбнуться. Сразу возникают какие-то приятные ассоциации: детство, бабушка, лето, луг, солнце... Почему-то, к этому слову мы испытываем спокойное доверие. Когда нам его предлагают, мы обычно редко отказываемся, нутром понимая: это целебно, это полезно.

С Мёдом связано и всё Земское целительство дореволюционного периода, о нём часто упоминается как изустно, так и в различных старинных лечебниках. Им лечили раны, острые и хронические болезни внутреннего происхождения, он был незаменим при истощениях, слабостях и просто при усталости. Имеются исторические данные, что во время войн, когда не было медикаментов, на раны накладывали повязки с мёдом, и раны без осложнений заживали. Иногда мы, устав принимать фармацевтические препараты, начинаем лечиться сами, в домашних условиях, и, конечно же, каждый из нас хоть раз в жизни, хотя бы простуду, пытался лечить мёдом. У кого-то это получалось, но, как правило, особой пользы мы не ощущали, хотя в лечебниках и говорилось, что мёд помогает очень хорошо.

В старину мёд официально считался лекарством и стоял в Земских аптеках. Многие рецепты прописывали не что иное, как мёд с травами. Почему же сегодня нет тех результатов, которые, якобы, были в старину? Что это-преувеличение?

До последнего времени считали, что целительные свойства мёда сильно преувеличены. Но если трезво рассудить, какой резон был нашим предкам это делать? И вот однажды, читая историческую книгу о старом обряде, живших в лесах, я наткнулся на абзац, где описывались события, касавшиеся мёда. Ряд терминов оказался мне не знаком. Ещё абзац - и опять новинка. Пытаясь понять, о чем же все-таки идет речь, я вдруг почувствовал, что раскопал что-то простое, но очень важное. С этой мыслью я начал целенаправленные поиски, и через некоторое время, когда всё обобщил, захотелось воскликнуть: «Эврика! Нашёл!», - как случилось это в давние времена с Ньютоном, открывшим Закон всемирного тяготения.

Но о том, что же меня так потрясло, чуть позже, а пока хочу вас спросить:

- Вы любите пчелопродукцию?

Думается, ответом будет несомненное-«Да»,-иначе бы вы не взялись читать эту книгу.

- Вы регулярно употребляете пчелопродукцию?

- Да, иногда...

- Извините, что вы употребляете конкретно?

Обычный ответ: «Мёд». И иногда ещё: «Пыльцу» или: «Прополис». Дальше, как правило, дело не идет.

Вот тут-то и спрятана эта **ТАЙНА! Когда я задаю на своих лекциях вопрос о пчелопродукции, мне отвечают: «Едим мёд».** То есть многие отождествляют пчелопродукт с мёдом, а это несколько разные понятия.

Давайте по порядку. Что у вас на столе? Банка с мёдом. Откуда она у вас появилась? С рынка. А там откуда? От пчеловода. А у него откуда? Из улья. Давайте мысленно подойдём поближе к улью и постараемся понять, что же там есть ещё, кроме мёда. Начнём вспоминать: **мёд, прополис, пыльца, перга, маточное молочко, пчелиный яд, воск.** Вот они, **7 основных компонентов, которые Пчела тысячелетиями давала Человеку.**

Исторически пчеле около 56 миллионов лет. Именно такой возраст определил радиоизотопный анализ пчелы, найденной внутри янтаря. Эта пчела оказалась такой же, какая она сегодня! Значит, **это существо было создано ещё до появления Человека Разумного!** С той поры и до сегодняшнего дня она многие миллионы лет производила одни и те же продукты, и за прошедшие тысячелетия не претерпела видовых изменений. Значит, заведомо была создана живая и столь совершенная **Суперсистема**, не нуждающаяся в эволюционной коррекции. Согласитесь, **супер система не может давать несовершенные продукты.** Исторически это тоже подтверждается: во многих захоронениях находят сосуды с мёдом, царские перстни с пчелой, целые священные трактаты, посвященные пчеле. И все это находили, как правило, в тех регионах, где начиналось развитие цивилизаций, возникали интеллектуальные всплески, - в Древнем Египте, государствах Ацтеков, Майя и т.д.

Про каждый продукт от пчелы можно читать целые лекции, что мы и делаем у себя в Центрах Здоровья. Существует много популярной литературы на эту тему, но начинающим интересоваться Пчелой я бы рекомендовал - как особо интересные и полезные - книгу Г.В.Гордомысовой **«Организм человека»** (наиболее полным является третье издание) и книгу **«Пчелиная школа здоровья».** Автор последней книги, врач-апитерапевт Т.В.Рузанкина, с такой нежностью и любовью описывает пчелу, так полно рассказывает о пчеловодстве и результатах своей работы, дает такие действенные рецепты, что лучшего издания о Пчеле я, пожалуй, не встречал.

Итак, **улей, в нем 7 основных компонентов**. А мы обычно употреб ляем, да и то иногда, только одну фракцию пчелопродукции - мёд. Где же остальные шесть? Не сыщешь и днём с огнём. А если найдёшь, еще подумай, брать или нет. К сведению: **около 70-80 % рыночных мёдов - сомнительного качества**, хотя у всех продавцов есть сертификаты (но это тема отдельного разговора). Скажу только, что **мёд - самый фальсифицируемый продукт**. Сейчас спрос на него резко возрос не только в России, но и в мире. С целью ускорения поставок мёда на рынок допускается целый ряд грубейших нарушений, в результате чего многие параметры искажаются и ценность мёда резко падает.

Каждый продукт из улья сам по себе уникален и крайне полезен. Наши предки употребляли их все и регулярно, почему же на нашем столе их нет? Причиной тому - **научно-технический прогресс**, а именно - появление **медогонки**. Что это такое? Это отделение мёда от всего остального содержимого улья.

Медогонка - это бочка из нержавеющей стали. Пчеловод вкладывает туда кассеты-рамки с мёдом, потом крутит ручку - центрифугирует и по стенкам медогонки вниз на дно бочки стекает мёд, а далее через кран - в банку. Вот путь попадания мёда из улья к нам на стол. Только мёд, только одна фракция пчелопродукции - всё остальное осталось в улье, в сотах. Осталось бесхозно: или не востребовано, или уходит на перетоп ку. **А как было раньше, лет 300 назад? Наш предок шёл в лес, находил дупло с ульем, ночью специальной ложкой выскребал из дупла всё, что там есть: мёд, воск, пыльцу и пергу. В меду плавали пчёлы с пчелиным ядом, маточное молочко, прополис. Всё это перемешивалось, очень высоко ценилось и всё без остатка поедалось.** А в аптеки мёд сдавался **толчёным** или **давленным**, то есть всю эту массу передавливали и отжимали. В том, что стекало, были все компоненты: мёд, прополис, перга (пыльца), маточное молочко, давленные пчелы (пчелиный яд), воск. Все они оказывались растворёнными в мёде. И **эта смесь** называлась - **«мёд»**. Хотя это был не просто мёд, а **мёд-композит**.

В науке есть такое понятие-эффект **синергизма**. Это **когда 1+1 больше, чем 2**. В нашем случае *Синергизм-это реакция организма на комбинированное действие двух или более лекарств, при котором эффект превышает действие каждого препарата в отдельности*. То есть при смешивании, соединении двух компонентов получается третий, но он не есть просто сочетание двух первых. Это «новое третье», обладающее свойствами входящих в него компонентов плюс новое свойство, которого нет в составляющих. Так вот, **все компоненты пчеловодства обладают эффектом синергизма, и старинный мёд-это не просто смесь семи компонентов, это совершенно новый продукт, просто он назывался так же как и современный - «мёд»**. Название одно, а продукты совершенно разные! Теперь понятно, почему мы едим, пьем мёд, а пользы мало. А в справочниках описывается, что **«мёд тысячу хворей лечит, радость мысли даёт и дух поднимает...»**. Речь шла, конечно, о **мёде-композите**! Вот он какой, настоящий легендарный мёд наших предков!

Есть очень интересные литературные данные, связанные с давленным мёдом: **«... Матвей пошёл толочь мёд, зима предстояла быть долгой и суровой...», «... бабка-повитуха строго-настроено следила за тем, чтобы перед кормлением молодая мать смазывала соски груди мёдом...»**. Смотрите, что получается: грудничка кормят 5-7 раз в день, при каждом кормлении 3-4 капли мёда он попросту проглатывает, в сутки набиралась половина чайной ложки, а это в перерасчете на килограмм веса младенца очень приличная доза специального питания. Не потому ли, имея скудное бытовое питание, наши предки обладали отменным здоровьем, которое, по всей вероятности, они получали ещё в грудничковом возрасте!? Кстати, в пользу этого говорят многие данные педиатров, работающих с пчелопродукцией и наблюдающих результаты. При регулярном употреблении настоящей пчелопродукции дети попросту перестают болеть и отлично развиваются. Не это ли мечта любой мамы?!

К великому сожалению, рынок пчелопродукции сейчас не блещет ассортиментом, а то, что есть - это не то, что надо. И вновь встаёт вопрос: где всё это взять? Где гарантия качества того, что найдёшь? Я в своё время задавал себе тот же вопрос. Но, делать нечего: брал, что есть, у деда в деревне. К нашему счастью, **ищущий - найдёт. И я нашёл!** А в процессе поиска узнал много нового и интересного. Оказывается, в России около 200 фирм, работающих с продуктами пчеловодства. До революции Россия была самой медовой страной. Вся Европа скупала у России мёда, и от торговли мёдом крепили золотые финансовые запасы страны. Его называли **жидким золотом России**. Наши российские северные мёды считались лучшими по той простой причине, что **российская пчела, все короткое лето готовится к длинной суровой зиме, запасала мёд очень высокого качества. Ведь ей нужно было выжить и дожить до весны. Поэтому именно российские мёды являлись сильными и лечебными**.

Сейчас же великая российская индустрия пчеловодства так же, как и многие отрасли,

попросту терпит бедствие.

После того, как я разобрался, что же такое настоящий мёд, в чем его сила, я буквально загорелся, поставив перед собой задачу: найти и иметь у себя дома в рационе питания весь спектр пчелопродукции самого лучшего качества в достаточном количестве на всю семью. **Я должен был это найти и иметь, сколько бы это ни стоило!** Потому что, перечитав огромное количество литературы по этому вопросу, от популярной до научной, понял не умом, а душой, что эта продукция сегодня - насущная потребность любой семьи, она необходима каждому **по жизненным показаниям**.

Медицинский термин «по жизненным показаниям» означает, что у вас нет выбора, вы должны принять рекомендацию врача, иначе может быть совсем плохо. Как врач-реабилитолог с восемнадцатилетним стажем, зная проблему истощения и усталости организма не понаслышке, я ещё раз повторюсь: всем нам, живущим на территории бывшего СССР, независимо от возраста, пола, вероисповедания **пчелопродукция рекомендована по жизненным показаниям**.

У меня дома сейчас круглый год весь спектр отличной пчелопродукции, это стало нормой жизни - иметь ежедневно ее у себя на столе. И результаты говорят сами за себя: **семья полна врачами (4 человека), а ме дикаментов дома нет, и болезней тоже нет - ни серьезных, ни даже банальных простуд**. Привлекательно, не правда ли?

О том, каким продуктом я пользуюсь, где я его беру и почему я остано вился именно на нём, я расскажу в следующей главе, которая называется «**Большой Пакет Здоровья "Тенториум"**».

БОЛЬШОЙ ПАКЕТ ЗДОРОВЬЯ «ТЕНТОРИУМ»

Итак, как же в мою жизнь вошёл этот Большой Пакет Здоровья (БПЗ) и откуда он взялся?

А знаете, весьма интересным образом. Работал я в то время в Си бири, «правил» Медицинским Центром, обслуживал аппарат управления: «ставил иголки», «мануалил», «кормил» своих пациентов БАДами и до рогими цитаминами, «пользовал» цветочной пылью в таблетках. И вот мне на апробацию предлагают коллекцию пчелопродуктов в сочетании с травами.

Меня тогда название привлекло - **апифитопродукция**. Взял. Поп робовал. А через полгода работал только с ней, отказавшись от многих красивых «штучек», так как за месяцы апробации стал свидетелем таких результатов, которым мог бы позавидовать не один хороший лекарь.

И вот **эта коллекция у меня в арсенале уже 7 лет!** Так и хочется сказать, что наконец-то в России появилось что-то своё, фундамен тальное. Не какое-то там «научно-искусственное», «импортно-загра ничное», а наше «хорошо забытое старое» с тысячелетним опытом 18

применения, имеющее древнюю философию и целостность. Эта коллекция называется «Большой Пакет Здоровья». Она была созда на 15 лет назад на базе Пермской медицинской академии. В после дующем оформилась как самостоятельная организация-Первая Пчело водческая компания «Тенториум», которая вплотную занялась научной и практической разработкой пчелопродукта во всех его фракциях.

Чем меня в своё время заинтересовала эта коллекция, так это своей **целостностью и широтой спектра** воздействия и возможностей. Дело в том, что и раньше я понимал: восстанавливать организм надо не одно боко, а на разных уровнях. Для этого приходилось подбирать продукты, БАДы, витамины из разных мест. И всегда это не совсем меня устраивало, так как по отдельности все они были, вроде бы, неплохие, но зачастую ни чего общего между собой не имели. **А в организме-то им требовалось работать сообща,** и это меня тревожило: вдруг получится нестыковка? Как отразится на процессе в целом?

И вот **Чудо! Улей! Продукция пчеловодства. Весь спектр!** Да ещё в сочетании с травами **по рецептам наших бабушек.** Тут и **Пыль ца-обножка** как супервитаминовый комплекс, и **Прополис** - природный антибиотик широкого спектра действия, и **Перга-хранительница** всех необходимых аминокислот, и **Маточное Молочко** - кормилец мозга и коррек тор ДНК, и **Пчелиный Яд** - главный электромонтёр-наладчик, восстано витель проводимости нервных импульсов, и **Воск** - сорбент-чистильщик. И **все они из одного семейства, все-родня и синергисты!** Для специалиста - это, конечно, находка! И самое главное - **работает без вреда для организма!** Грудничку и пожилому, при острой патологии и при хро ническом заболевании, на укрепление и на восстановление-всё в одной коллекции! И что немаловажно - доступно пониманию любого смертного, доходит до ума, души и сердца без высших образований. **Ведь это же то, чем пользовались наши предки, а они порой и писать-то не умели.**

Если я вас заинтересовал, то подробно с коллекцией БПЗ можно озна комиться на электронном сайте компании или по каталогам.

Завершая этот раздел, хочу предложить несколько практических сове тов для тех, кто хочет **поглубже вникнуть в Большой Пакет Здоровья.**

1. Целостность Большого Пакета Здоровья можно понять, только прослушав базовую школу по БПЗ, которая регулярно проводится в крупных РДЦ.

2. У БПЗ есть свои «изюминки», с которыми вас познакомят на специальных «школах» под названием **«Алгоритм работы с БПЗ»**. Это очень важный блок, советую всем его прослушать, ибо именно там вы научитесь правильно и грамотно составлять реабилитационные программы себе и своим близким.

Завершая экскурсию по этой интересной и значимой теме, хочу отметить, что я специально не углублялся в детали с целью сохранения логической цепочки, подводящей к одному чрезвычайно важному понятию. Рассмотрев его, каждый сделает для себя некоторые очень полезные выводы.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ

Человеческий организм на 70-80% состоит из воды. Ученые (да и не только они) давно уже знают, что сам процесс жизнедеятельности и функционирования отдельных органов и систем, работа клеток и управление всем этим происходит только в жидких средах. Известно также, что воду надо пить чистую, что неотфильтрованная вода из-под крана в наши дни зачастую не годится не только для питья, но даже для умывания.

С детства нас ориентировали на приём чистой воды («надо кипятить»), но никто не говорил, что после кипячения вода омертвляется, теряя то, что очень важно для жизни, а вот в сырой воде этой жизненной энергии много. Именно поэтому **воду лучше фильтровать, а не кипятить**.

Кроме того, прежде очень мало сообщалось о необходимом для организма суточном количестве воды. Как оказалось, это не менее важно, чем требование пить чистую воду.

Лишь несколько лет назад в печати начали появляться некоторые шокирующие материалы, связанные с **обыкновенной водой**. Вот основная информация, содержащаяся в них:

- Вода «запоминает» слова и мысли, хранит их и может передавать (вот откуда секрет бабок-знахарок, заговаривающих воду).
- Она, как живая, может менять свою структуру при различных «жизненных» ситуациях, как бы приспосабливаясь.
- Её **молекула имеет строение шестигранника, как строение Вселенной**. (Последние открытия учёных, смоделировавших строение Вселенной, потрясли весь мир: на экране компьютера появилось красивейшее изображение типа кристалла, с лучами, которые выходят изнутри шестигранными колоннами.)
- Ещё одна интересная информация, напрямую имеющая отношение к здоровью и связанная с водой - это понятие **«Синдром хронического обезвоживания организма»**.

Выясняется, что с возрастом человек постепенно теряет определённый процент воды, все жидкие среды становятся гуще, плотнее. Оказывается, даже незначительные сдвиги в этой сфере нарушают многие 20

жизненно важные процессы. К 40-50 годам в организме хронически не достаёт до 3-4 литров воды, а это уже плохо. Но стоит только постепенно выправить этот крен, устранить этот недостаток, как многие проблемы со здоровьем смягчаются, а некоторые попросту исчезают.

Перечислю лишь некоторые из многочисленных и очень известных болезней, которые в большей или меньшей степени связаны с синдромом хронического обезвоживания:

- Гипертония;
- Инсульт;
- Инфаркты, тромбозы;
- Атеросклероз;
- Бронхиальная астма;
- Язва желудка и 12-перстной кишки;
- Диабет;
- Запоры, колиты;
- Ожирения;
- Остеопороз;
- Системная красная волчанка;
- Полиартриты;
- Остеохондрозы.

Список этот можно продолжить, но думаю, что и этого достаточно, чтобы учитывать этот грозный синдром при решении ряда проблем со здоровьем.

Кровеносная система в организме не замкнута, она переходит в лимфатическую систему. **Лимфа** - это жидкость, которая окружает каждую клетку. Каждая клетка любой ткани, даже костной,

подобна островку в океане. Благодаря этой межклеточной жидкости (лимфе), происходят многие обменные процессы, поэтому ее состав и концентрация должны иметь определенные параметры.

Одно из важных условий для многих биохимических и окислительно-восстановительных процессов, идущих в организме - правильная и своевременная подводка питательных веществ к клетке и вывод из неё шлаков. Чтобы названные процессы происходили, и питательные вещества, и шлаки должны находиться в нашем организме в состоянии раствора. **Если концентрация раствора по тем или иным причинам отклоняется от нормы, то клетка не может получить питание, а многие внутриклеточные процессы начинают протекать по incorrect варианту. Это ведет к разбалансировке органов и систем, в результате чего возникают всевозможные болезни.**

Вода внутри клетки имеет иную структуру и непривычный для нас вид, по сравнению с природной водой. Она **желеобразная, а питательные вещества** не смешиваются между собой, каждое находится «на своём месте». Это желе носит название **протоплазмы клетки**.

Вода внутри нас **структурирована**. Только в такой воде идут биохимические процессы. **Вода становится структурированной, проходя через почки.**

Все обменные процессы происходят только в растворах. И там, где дефицит воды, всегда возникают застойные явления, появляются песок и камни.

Если желудок нормально переваривает пищу, если в организме достаточное количество воды, необходимое для этого, если имеются в оптимальном количестве ферменты, расщепляющие пищу, то у нас никогда не будут образовываться шлаки, токсины и камни. Но хотелось бы напомнить вам, что воду лучше употреблять структурированную - талую, омагниченную, **медовую, прополисную**, а ферменты, расщепляющие пищу, можно в полном наборе получать из продуктов пчеловодства.

У хронически больного человека до 50-70% энергии расходуется на нейтрализацию токсинов.

Восстанавливая водный баланс, мы очищаем и оздоравливаем группы органов и высвобождаем эти 50-70% энергии. Показателем оздоровления и повышения нашей энергетики будет служить возрастание работоспособности, оптимизма, быстрое восстановление организма после физических и психоэмоциональных перегрузок.

Давайте ещё раз по порядку разберем подробнее несколько наиболее значимых моментов, связанных с водой.

1. Нарушение кислотно-щелочного равновесия (pH) очень часто связано именно с водным дефицитом.

Известно, что некоторые патогенные микроорганизмы живут и размножаются именно в кислых средах. И если не устранить закисленность, то борьба с этими микроорганизмами просто бессмысленна, а при нейтрализации кислотности многие микробы погибают без лечения, и болезнь уходит. Для восстановления кислотно-щелочного равновесия предлагаются лекарства, диеты, дыхательные тренажеры и т.д. И мало кто знает, что одним из простых и действенных методов устранения кислотно-щелочных перекосов является обыкновенная вода. Стоит вводить её в организм в достаточном количестве (1,5-2 литра в день), и многие проблемы со здоровьем попросту начнут исчезать.

2. Значимость воды очень велика для всех клеток организма, особенно в фазе деления. При водном дефиците возможны задержки и искажения процесса деления, что чревато возникновением различных мутаций. **Особенно опасен водный дефицит в детском возрасте**, в период бурного роста организма, развития головного мозга. Отставание в физическом и умственном развитии ребёнка также можно связать с синдромом хронического обезвоживания.

Дефицит воды в организме резко осложняет работу сердечно-сосудистой системы. В норме 1 литр крови весит 1 кг 200 г, у человека с дефицитом воды в организме 1 литр крови весит 1 кг 400 г. Вязкую кровь сердцу перекачивать очень сложно, и оно работает с большими перегрузками. Возможно, поэтому нередко внезапные перебои в работе сердца, вплоть до остановки, у людей с проблемами сердечно-сосудистой системы.

3. В организме все происходит в жидкостных средах. Для расщепления и переваривания пищи необходимо достаточное количество воды, в противном случае не будет хватать общего количества пищеварительных соков. Без достаточного количества воды в желудочно-кишечном тракте не будет полноценного усвоения. Еда есть, а всасываемости нет, и кровь голодна.

Даже если всё благополучно всосалось в кровь, далее раствор питательных веществ должен из крови попасть внутрь клетки - именно ради этого и работает весь желудочно-кишечный тракт. Однако поры клеточной мембраны настолько мелкие, что густой раствор питательных веществ не в состоянии пройти через них. В конечном счете клетка вновь остается голодной. Чтобы все необходимое для полноценной жизнедеятельности попало внутрь клетки, благополучно

проникнув через мембрану, опять требуется большое количество воды.

4. Повышенный гистаминовый фон в организме, проявляющийся в форме различного вида **аллергий** - это очень неприятное состояние. В медицине для борьбы с ним применяют, так называемые **антигистаминные** препараты (димедрол, супрастин, тавегил и т.д.). Цель их - снизить концентрацию гистамина в организме. Но вопрос в том, а почему ему вдруг надо было повышаться? Это же следствие, а в чем причина? Ответ кроется в биохимии. Дело в том, что **гистамин является главным регулятором водного баланса** и, по логике, **он там, где мало воды**. То есть **он «тянет на себя воду»**, и мы это видим как отёк, который стараемся согнать. Но стоит ли? А может, вода в это время жизненно необходима для каких-то клеток? Так оно и есть! Стоит только начать регулярно увеличивать количество потребляемой воды (лучше, если это не просто чистая вода, а структурированная - с мёдом, прополисом), и гистаминовый фон начинает постепенно снижаться.

Вода - самый лучший природный антигистаминный продукт.

При многих болезнях с повышенным гистаминовым фоном (астма, аллергии, отеки, полиартриты и многие другие хронические процессы) **вода является лекарством №1**. Попробуйте - и убедитесь в моей правоте. Если процесс средней тяжести, то 1,5-2 литра воды можно принимать сразу, в тяжелых случаях следует приучать свой организм к воде постепенно, в течение 1-2 месяцев. Возможно, предлагаемый рецепт покажется кому-то слишком простым. И все же - попробуйте! Как говорится, всё гениальное - просто.

Если вы поняли суть и значимость воды в организме, то предлагаю **схему практического повседневного режима потребления воды**, которая позволит вам:

1. Настроить организм на усвоение дополнительного недостающего количества воды (вначале он автоматически будет выводить эту воду, так как настроен работать в состоянии водного дефицита, но постепенно все вернется в нормальный режим).

2. Создать условия для ежедневного нормального функционирования желудочно-кишечного тракта.

О физиологии пищеварительной системы, о том, где и как там работает вода, хочется рассказать подробнее, поскольку нормальная работа этой системы отражается на состоянии многих органов и организма в целом. Это очень важно, поскольку почти сто процентов населения нарушает «правила эксплуатации желудочно-кишечного тракта», а потом жалуются на проблемы. Но как же им не быть, если вы прилагаете для этого столько усилий?!

Мы с вами уже говорили о необходимости употребления дополнительного количества воды в объеме 1,5-2 литров при возникающих проблемах. При этом нужно помнить, что **на 1 литр воды необходимо добавить 0,5 чайной ложки поваренной соли**.

Делая акцент на качестве воды (чистая, отфильтрованная, желательна сырая, а ещё лучше **структурированная**, т.е. талая, шунгированная, кремниевая, **медово-прополисная**), я имею в виду, что та вода, которую мы пьем, организмом сразу не усваивается. Вначале он её **структурирует, пропуская через почки и затрачивая для этого очень много энергии**. Когда же вы пьете структурированную воду, вы тем самым оказываете своему организму, то есть себе, огромную помощь, так как в этом случае экономится энергия, которая так нужна организму в процессе жизнедеятельности.

Рассмотрим **ещё один важный момент, связанный с водой** - когда и для чего мы её употребляем.

Начнем по порядку. Вы постоянно дышите. С дыханием идет испарение воды из организма. Поставьте перед собой зеркало и подышите на него - оно сразу запотеет. Это выдыхаемая влага. **За 8-9 часов сна человек теряет 300-400 г воды**, поэтому **утром мы встаем в состоянии сильнейшего обезвоживания** (железы пусты, пищеварительных соков мало). Представьте себе, что вы сразу сели завтракать. Слюны нет, и, запивая водой сухую пищу, мы лишь разбавляем небольшое количество пищеварительных соков, которые не в состоянии переварить проглоченную еду. **В результате, по кишечнику продвигается непереваренный же лудком пищевой комок, который не может усвоиться**. Поели, кажется, хорошо, и пища была качественной, а кровь голодная. Что же сделать, чтобы этого не происходило?

Утром, как только встали, залпом выпиваем натощак 2 стакана воды (на 1 стакан - 1 ч. ложка мёда и 1 ч. ложка водного прополиса). Через 15-20 минут эта вода уже будет двигаться по кишечнику.

Мёд легко усваивается (готовая энергия с утра!), прополис чистит, санитизирует кишечник. Вода выгоняет непрошенную живность и всасывается в толстом кишечнике, распределяясь по потребности, в том числе наполняются соками слюнные железы, желчный пузырь, клетки поджелудочной железы и многие другие клетки, которые участвуют в процессе пищеварения. Теперь представьте, что утром вы выпили медово-прополисную воду, умылись, сделали 10-15

минутную зарядку, привели себя в порядок. На всё это ушло 30-40 минут. Вы сели завтракать - рот полон слюны! Пища отлично смачивается, запивать нет необходимости. Затем проглоченная и правильно обработанная слюной пища дообрабатывается достаточным количеством желудочного сока, пропитывается соками в разных отделах кишечника и в необходимом жидком состоянии начинает усваиваться. **Все идет как надо!**

В первом случае была густая пищевая масса, не обработанная соками, которая попросту не могла всосаться. **А теперь у нас все идет правильно и по порядку! Всего-то и надо было кое-что поправить, добавить, учесть. Вот так, без особых затрат, грамотно построив процесс пищеварения, мы можем иметь здоровый желудочно-кишечный тракт, а с учетом качественной пищи - и здоровый организм.**

Эти простые правила - не гениальное изобретение, а физиологическая норма, заложенная в момент создания человека, просто эти нормы надо выполнять, и тогда мы получим ожидаемый результат.

Что же осталось?

- **Настроиться на три месяца практической работы и ежедневно ею заниматься.**
- **Отдавать себе отчет в том, что это несложно, необременительно, недорого, но результативно!**

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ну вот мы с вами и завершили обзорно-аналитическое путешествие по разделам **«Ситуация на Российском рынке здоровья», «Тайна Старинного мёда» и «Роль и значение воды в организме»**. Теперь я бы предложил соединить все эти разделы вместе и сделать для себя ряд важных, на мой взгляд, **выводов:**

1. **Ситуация со здоровьем повсеместно продолжает ухудшаться.**
2. **Структуры, курирующие наше здоровье, не справляются со своими задачами.**
3. **Нетрадиционные методы оздоровления не всегда так эффективны, как преподносятся.**
4. **Не восстановив Охранную систему организма (иммунитет), мечтать о здоровье бесполезно.**
5. **Из многих предлагаемых методов по укреплению организма и восстановлению иммунитета коридор «Питание» - во многих случаях - самый первопричинный и действенный.**
6. **Пчелопродукция - идеальное видовое питание для человека, и она должна присутствовать у нас на столе ежедневно, на всю оставшуюся жизнь. Ее употребление должно стать таковой привычной необходимостью, как ежедневная чистка зубов, как правила хорошего тона.**
7. **Никакая, даже самая хорошая еда (включая пчелопродукты), не усвоится полностью и не будет доставлена туда, куда следует, на фоне дефицита воды в организме.**
8. **Учитывание элементарных законов физиологии организма может иногда дать намного больше пользы, чем самые дорогие лекарства и аппаратура.**

А посему:

С пчелопродуктами я на всю оставшуюся жизнь. Вода - ты не просто вода, ты - сама жизнь, и 1,5-2 литра в день - это норма жизни.

В дальнейшем я максимально надеюсь только на себя, и принципы: «Мой дом - моя крепость», «Помоги себе сам», «Будь здоров без докторов» - становятся моими установками!

В завершение хочется выразить благодарность тебе, мой Читатель, за совместное путешествие. Мне было очень приятно провести с тобой это время.

Согласись, всё, о чем мы говорили, не так сложно, но очень важно. За думайся, скольким людям вокруг эта информация была бы полезна и попробуй помочь им, сделай доброе дело.

Дай им на 3 дня (не более) почитать эту книгу и скажи: «Тут очень любопытная информация. Я думаю, тебе это будет интересно. Мне очень хочется узнать твоё мнение о том, что там написано». Через три дня заberi книгу и, если появятся вопросы, постарайся на них ответить. В противном случае порекомендуй книги Г.В.Гордомысовой **«Организм человека»** и Т.В.Рузанкиной **«Пчелиная школа здоровья»**. Может быть, этим необременительным действием ты сможешь направить чью-то мировоззрение в конструктивное русло и чья-то жизнь позже будет сохранена.

Когда-то я был членом клуба трезвости **«Оптималист»**, и на стене у нас висели

плакаты-девизы нашего движения:

1. Выбрался сам - помоги другому.
2. Если не я, то кто же...?
3. Спешите делать добро...

Эти девизы запомнились мне навсегда, с ними я иду по жизни и дарю их тебе, мой неизвестный читатель и друг: **бери, неси, это не так тяжело, но очень нужно и себе, и другим... С этим стоит жить!**

Удачи тебе! С верой и надеждой, Ильдар Галимов.