

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Выражение благодарности .....	5
Отзывы участников программы ЗНТ .....	7
Вступительное слово .....	15
Предисловие Джейн Декортни .....	18
Введение <b>«Что я могу сделать для улучшения своего здоровья?»</b> .....	26
Глава 1 <b>Как стать здоровым</b> .....	33
Глава 2 <b>Квалифицированная релаксация</b> .....	65
Глава 3 <b>Цельная диета</b> .....	134
Глава 4 <b>Рациональные физические упражнения</b> .....	224
Глава 5 <b>ЗНТ и повседневная жизнь</b> .....	299
Приложение <b>Краткий справочник по строгой цельной диете</b> ....	366
Словарь .....	383

Эта книга посвящена тебе,  
дорогой читатель,  
с наилучшими пожеланиями  
здоровья и счастья.  
Пусть она станет для тебя  
первым шагом на пути  
к исцелению и саморазвитию  
во всех аспектах твоей жизни.

**Предупреждение.** В соответствии с принципами целостного самоисцеления, каждый из нас несет личную ответственность за свое здоровье и самостоятельно выбирает методы лечения. Следовательно, информация в этой книге предоставляется лишь в ознакомительных и образовательных целях. Как ее использовать, каждый вправе решать по своему собственному усмотрению. Если вы решите применить ее, сначала проконсультируйтесь с врачом. Кроме того, рекомендуется дополнительно прочитать и другие книги о здоровье, чтобы иметь возможность сделать осознанный выбор.

Все люди разные. Поэтому мы не можем дать гарантий насчет эффективности содержащейся в данной книге информации. Эти сведения не могут заменить собой квалифицированную медицинскую помощь. Авторы и издатель не несут никакой юридической или любой другой ответственности перед каким бы то ни было физическим или юридическим лицом за убытки и повреждения, прямо, косвенно или предположительно причиненные предоставленной здесь информацией.

Надеемся, что наша книга поможет вам осознать, что такое самооздоровление.

## Выражение благодарности

Мы хотели бы выразить признательность всем, кто безвозмездно тратил свое время и деньги, помогая нам создавать данную книгу. Все эти люди подарили нам самое лучшее, что только возможно: свои силы, любовь, поддержку и вдохновение, — ради того, чтобы наша книга нашла своего читателя и принесла ему пользу.

Люди, которые внесли наиболее существенный вклад в рецензирование и редактирование рукописи, разработку методов и обеспечение всей остальной необходимой нам поддержки, — это психотерапевт Кэти Боуэрс; педагоги Джоанн Кэтлин и Кей Чемберс; художники и дизайнеры Джулиан Кутелье, Ноэль Кутелье и Линда Кэлп; специалист по гигиене труда, магистр гуманитарных наук Сэнди Горецки; Холли Хейс; магистр гуманитарных наук Мэри Лилга; диетолог Бет Луазель; доктор философии Крис Мейер; редактор Барбара Мэнсон; магистр естественных наук Уолтер Пейдж; Дебора Паджео; массажисты Мэгги Смит, Боб Сакс, Джулия Шлессер и Лу Земан.

А вот добровольцы, которые помогали нам, вычитывая и комментируя рукопись: Кэрол Билайн Кин; Мария Бодуэн; Эбби Беласко; Сэнфорд Колеман; Кэтлин М. Дил; магистр социального обеспечения Прю Дингс; доктор философии Дейв Фрэйттс; Ким Глэссберн; В. К. Грин; Кристи Харден; Ребекка Эрр; преподаватель физической культуры Линда Келли; Брюс Маккэнн; Нона Оливия;

Бренда Опп; Микеле Пайва; Коринн Родригес; Анита Роу; Билл Столл; магистр гуманитарных наук, практикующий специалист по биологической обратной связи Санни Тэрнер; доктор философии Шэрон Л. Вадас-Арендт; мастер рэйки Бетти Дж. Викерс; Эмили Уокер; магистр естественных наук Эд Вилбэнкс; Дуг Рей.

Кроме того, особую признательность мы выражаем всем, кто дал свои положительные отзывы о нашей системе, чтобы вдохновить других людей встать на путь исцеления. Спасибо за поддержку нашим друзьям и родственникам, а также участникам форума на [www.askwaltstollmd.com](http://www.askwaltstollmd.com) за их добровольную помощь.

## Отзывы участников программы ЗНТ

Я начала жить по этой системе и практикую все три ее аспекта. Самооздоровление стало неотъемлемой частью моей жизни! Когда впервые за последние восемь с половиной лет у меня во время месячных не было мигрени, я впала в настоящий экстаз! У меня просто нет слов, чтобы передать, как я благодарна вам за знания о том, как исцелиться! Я чувствую, что сама контролирую свою жизнь. Это я, а не кто-то другой принимаю теперь все решения, касающиеся моего здоровья. Мне ясно, что предстоит пройти еще долгий путь, прежде чем я смогу сказать: «Я абсолютно здорова и в отличной форме». Я сбросила вес с 67 до 58 килограммов и буквально физически ошущаю, что с каждым днем становлюсь все сильнее и сильнее. Раньше у меня было по четыре приступа мигрени в месяц, а теперь она бывает только время от времени, причем довольно в легкой форме. Вы так сильно мне помогли, и я надеюсь, что поможете еще больше.

*Донна Эль Хэйк, системный аналитик*

Я проболела целых шесть месяцев, и рядом со мной не было никого, кто мог бы мне помочь. Симптомы моего заболевания были следующими: тошнота, головокружение, хроническая усталость, онемение конечностей, дрожь в руках, затуманенность сознания, нервозность. А потом я услышала о существовании оздоровительной программы ЗНТ и стала целенаправленно менять свою жизнь в лучшую сторону. Я узнала, что такое кандида, синдром дырявого кишечника, вегетососудистая дистония, и поняла, в чем заключается источник моих проблем. Сначала было трудно,

поэтому я вводила изменения постепенно. Через неделю после того, как я исключила из своего рациона сахар, затуманенность сознания полностью исчезла. Каждый очередной успех вдохновлял меня на новые свершения. Я начала соблюдать цельную диету (ЦД) и заниматься квалифицированной релаксацией (КР).

Никогда прежде я не слышала о закрепощенности, но, конечно же, постоянно чувствовала напряженность во всем теле. Благодаря массажу и растяжке мне удалось справиться и с закрепощенностью, и с дрожью в руках — все это полностью прошло. После того как я шесть месяцев выполняла рекомендации данной программы, у меня появилось такое чувство, будто мой организм постепенно начинает приходить в себя. У меня теперь хватает сил понемногу заниматься рациональными физическими упражнениями (РФУ) — а это само по себе для меня большое достижение. Ведь всего пару месяцев назад я не могла даже выйти из дому, поскольку из-за сильного головокружения не в состоянии была вести машину. Я чувствую, что мой путь к исцелению будет долгим, — ведь не существует такой волшебной пилюли, которая одним махом решила бы все мои проблемы, — но я готова пожертвовать чем угодно, лишь бы когда-нибудь опять наслаждаться жизнью.

*Лорен, медицинская сестра*

Состояние до начала лечения: симптомы, связанные с фибромиалгией\* (бессонница, повышенный тонус и ригидность мышц, боли в ногах), проблемы с пищеварением (синдром дырявого кишечника), гипогликемия, боли в области суставов, сухость в глазах, пищевая аллергия, покалывание и онемение конечностей, слабость. Нынешнее со-

---

\* Фибромиалгия — группа ревматических расстройств, поражающих внесуставные мягкие ткани. Основные симптомы: разлитые костно-мышечные боли, слабость и ригидность (жесткость) мышц. Характерно также наличие болезненных точек или точек повышенной чувствительности, определяемых при пальпации. — *Здесь и далее прим. перев.*

стояние: слегка повышенный тонус мышц и изредка — умеренные проявления пищевой аллергии. Теперь я не только способна поддерживать хорошее самочувствие, но и четко понимаю, в чем дело, когда симптомы вновь дают о себе знать. Я знаю, почему это случается и как исправить ситуацию. Я очень благодарна вам за ту помощь, которую вы мне оказали. Ведь другие «специалисты» понятия не имели, что со мной происходит. Ваш подход самый замечательный из всех — вы дали мне силы, чтобы сделать все самой. Это путь жизни.

*Джонелл Доннелл, преподаватель*

Мой врач считает, что невозможно бороться с болезнью Хасимото\* без всяких лекарств, но сегодня я получила свой анализ крови — и вот вам доказательство того, что доктор не прав! Я лечила свою болезнь не таблетками, а диетой и квалифицированной релаксацией. И вот смотрите — мой уровень ТТГ вернулся к норме, и точно так же нормализовались свободные Т3 и Т4\*\*. У меня в

---

\* Болезнь Хасимото — воспаление щитовидной железы. Симптомы: сильная утомляемость, медлительность, дневная сонливость, повышенная чувствительность к холоду, сухость кожи, увеличение веса, ломота в суставах, выпадение волос, ломкость ногтей, запоры, уменьшение частоты пульса, повышение артериального давления, одутловатость лица, скопление жидкости в околосоердечной сумке. Увеличивает риск инфаркта и инсульта. Лечение — восполнение недостающего тироксина.

\*\* Щитовидная железа вырабатывает два жизненно важных гормона: трийодтиронин (Т3) и тироксин (Т4). Интенсивность их выработки регулируется тиреотропным (тиреостимулирующим) гормоном (ТТГ) гипофиза по принципу обратной связи: чем выше уровень Т3 и Т4, тем меньше выделяется ТТГ, и наоборот. При болезни Хасимото уровень ТТГ обычно высокий, а уровень Т3 и Т4 низкий. Большая часть Т3 и Т4 циркулирует в связанном с белками плазмы состоянии, поэтому различают общий уровень гормонов щитовидной железы и уровень свободных Т3 и Т4. При легких формах заболевания общий уровень гормонов щитовидной железы остается нормальным, варьируется лишь концентрация свободных Т3 и Т4.



крови по-прежнему есть антитела<sup>\*</sup>, но врач сказал, что об этом нечего беспокоиться. Я ему заявила, что собираюсь и впредь бороться со своей болезнью с помощью диеты и квалифицированной релаксации, а там посмотрим, что из этого выйдет. Мне так приятно было доказать, что доктор не прав и что простая жизнь в гармонии с природой действительно возвращает здоровье.

*Лана Уилсон*

После того как несколько лет назад мне перевалило за сорок, я решил критически пересмотреть уровень своей физической тренированности или, вернее сказать, ее полного отсутствия. У меня были избыточный вес и пограничная артериальная гипертензия; я даже не мог подняться на один пролет по лестнице — сразу же начинал задыхаться. Я живу высоко над уровнем моря — в Колорадо — и мог бы списать свои проблемы на недостаток кислорода, но мне очень захотелось вернуть себе здоровье. Друг дал мне несколько аудиозаписей сеансов релаксации и самогипноза, и я начал ежедневно по полчаса заниматься квалифицированной релаксацией. Я контролировал свое кровяное давление до и после каждого сеанса. Как я и ожидал, сразу же после занятий релаксацией оно снижалось. Затем давление стало держаться в пределах нормы. Через несколько месяцев, вдохновленный этим улучшением, я стал ежедневно совершать пешие прогулки и изменил свой режим питания. Я прохожу по 6 километров в день, перешел на здоровую пищу, прекратил есть по ночам и продолжил занятия квалифицированной релаксацией. Ныне, год спустя, я ве-

---

<sup>\*</sup> Болезнь Хасимото является аутоиммунной, то есть организм по неизвестной причине начинает вырабатывать антитела против клеток своей собственной щитовидной железы. Таким образом, наличие антител в крови свидетельствует о дальнейшем развитии заболевания.

шу на 20 килограммов меньше, чувствую себя великолепно, а недавно занялся альпинизмом. Теперь для того, чтобы у меня перехватило дыхание, мне нужно вскарабкаться на 3 тысячи метров на какую-нибудь гору, откуда открывается потрясающий вид. И все это было достигнуто почти исключительно методом проб и ошибок. Поэтому теперь я очень высоко ценю оздоровительную программу ЗНТ, о которой пишут Уолт и Джейн. Мне нравится в ней и теория, и практика.

*Д. Б., доктор философии*

Много лет я страдала от герпеса, перепробовала все мыслимые и немыслимые средства, потратив на них целое состояние, а помогли мне целенаправленные занятия квалифицированной релаксацией.

*Без подписи*

На протяжении многих лет я страдала от синдрома хронической тазовой боли. Ключевые факторы, которые благотворно повлияли на мое состояние, — это ежедневная легкая релаксация, надлежащее питание и несложные физические упражнения. Когда я даю своему организму то, в чем он нуждается, то исцеляется и дух, и тело. Когда на душе покой, то и телу становится легче. Благодаря правильному питанию и физическим упражнениям мой организм получает все необходимое для того, чтобы функционировать нормально, и это также уменьшает боль.

*Дейн Геррен, библиотекарь*

К тому времени, когда я познакомилась с подходом доктора Столла к самооздоровлению, от меня отказались мой лечащий врач и еще два специалиста, которые не выявили у меня никакой патологии. Они снисходительно порекомендовали мне до конца моих дней два раза в день

принимать метамуцил\* и «научиться жить с этим». Я постоянно испытывала усталость, заплыла жиром, страдала запорами, стала апатичной и сонной, мой организм был подвержен простудам, ангинам и гайморитам, у меня вечно болело горло, и каждый год я подхватывала грипп. Но моя жизнь резко изменилась, как только я начала свой путь к исцелению под руководством доктора Столла. Чтобы вылечиться от кандиды, я выкинула все сладкие безалкогольные напитки, рафинированные продукты (особенно белую муку и сахар) и перешла на цельную пищу. Передо мной открылась самая настоящая страна чудес! Это было настоящим благословением для моего организма, изголодавшегося по нормальной еде.

Когда я добавила к этому еще и аэробные упражнения (регулярные пешие прогулки по пересеченной местности, лазание по горам), то практически избавилась от всех своих симптомов и болею крайне редко. Затем я начала осваивать квалифицированную релаксацию и регулярно занимаюсь ею в течение нескольких месяцев. Только теперь я по-настоящему ощутила, что значит чувствовать себя хорошо. А все эти годы страховая компания оплачивала мои бесконечные визиты к врачам и возмещала затраты на лекарства, которые они мне выписывали! Как только обнаружилась истинная причина моих проблем и меня обучили таким профилактическим методам, как оздоровительная программа ЗНТ, мне сразу стало ясно, что это и есть самая эффективная терапия, помогающая вести полноценную жизнь!

*Кей Чемберс, педагог*

В октябре исполнится четыре года с тех пор, как целый консилиум опытных врачей-ревматологов диагностировал у меня тяжелую степень ревматоидного артрита.

---

\* Метамуцил — растительный препарат, содержащий большое количество пищевых волокон.

И я хотел бы предложить долгосрочный план действий для тех, у кого в голове бродит мысль насчет возможностей лечения этой ужасной болезни и других подобных недугов с помощью оздоровительных методик (переход на цельное питание, релаксация, легкие физические упражнения). Я начал лечиться по данной программе примерно недель через шесть после установления диагноза и не перестаю удивляться тому, что состояние моего организма с каждым днем становится все лучше. В феврале я даже начал играть в баскетбол — по 90 минут раз в неделю. Когда я сделал это в первый раз, мои ноги совершенно отказывались меня слушать, но постепенно дело пошло на лад. В свои 44 года я один из самых подвижных игроков на площадке и нахожусь в отличной форме, а ведь многим из играющих нет еще и тридцати. Если не считать некоторой закрепошенности в ногах (а вернее, в лодыжках) в течение нескольких минут после утреннего пробуждения, я даже не могу вспомнить, чтобы я себя когда-нибудь так хорошо чувствовал. Похоже, я наконец-то отступил от «края пропасти», как говорит доктор Столл. Это потрясающее ощущение! Если верить моему собственному опыту, существует четкая схема улучшения здоровья у **ОГРОМНОГО БОЛЬШИНСТВА** людей, которые готовы добросовестно опробовать данный метод.

*Джозеф Хэкетт, менеджер*

В течение двух лет я ходил по врачам, пытаюсь найти спасение от своих болезней и постоянно задавая себе вопрос, не подхватил ли я какое-нибудь заболевание иммунной системы. А симптомы у меня были следующие: постоянный насморк, хроническая сенная лихорадка, вздутие живота, желудочно-пищеводный рефлюкс, грыжа пищеводного отверстия диафрагмы и высокое кровяное давление. Я начал заниматься прогрессивной релаксацией — это одна из форм квалифицированной релак-

сации доктора Столла. Кроме того, я испробовал его фирменный рецепт лечения грыжи. С тех пор прошло уже четыре месяца, и все упомянутые заболевания, кроме вздутия живота и пищеводного рефлюкса, ПРОШЛИ! А те, что остались, причиняют намного меньше беспокойства (для того, чтобы получить оптимальный результат от прогрессивной релаксации, ею рекомендуется заниматься на протяжении шести месяцев, и я твердо намереваюсь это сделать). Кроме того, я вечно простужался и подхватывал грипп. Но с тех пор, как я увлекся прогрессивной релаксацией, ни разу не простыл и не заболел гриппом. Поверьте мне: то, что предлагает доктор Столл в качестве альтернативы традиционной медицине, — это действительно ключ к лучшему качеству жизни. Программа настолько проста, что поначалу я и сам не очень-то в нее верил. Попробуйте — и убедитесь сами!

*Без подписи*