
Содержание



От редакции.....	9
Предисловие.....	10
О старении.....	25
Это наше право!	
Право быть здоровыми и счастливыми!.....	30
Счастливые и здоровые.....	39
Введение.....	48
Истории побед.....	68
Ключи к замку долголетия.....	79
<i>Старение клетки – традиционный взгляд.....</i>	<i>79</i>
<i>Информационная Медицина о старении клетки... ..</i>	<i>92</i>
Источники старения человека.....	95
Природные механизмы противодействия старению плоти.....	97





<i>Клеточные механизмы поддержания молодости клеток</i>	98
<i>Шифр к замку старения</i>	102
Открытие исторического значения	109
Счастливый возраст	114
<i>Это же сказка – в 77 лет жениться!</i>	117
Мозг – центр Мира Человека	119
Негатив – один из важнейших факторов, провоцирующих старение	125
Мои рекомендации по восстановлению созидательной функции мозга	127
Информационная среда. Мои тревоги	132
<i>«Всё получится, потому что я молодая и сильная»</i>	143
Программа счастливого долголетия. Мои рекомендации	149
Информационная Медицина – надежный помощник в обретении здоровья	149
Особенности проведения заочного сеанса	152
<i>Погружаемся в информационные поля Энергии Сотворения</i>	156
<i>Ритуал выхода</i>	161



Путь к здоровью протяженностью более 15 лет.	
Новая жизнь.....	163
Фармацевтические средства против старения ...	167
Антиоксиданты	169
Адаптогены.....	170
Мелатонин	171
Препараты, восстанавливающие метаболизм.....	171
Коферменты и минералы	173
Выводы.....	175
Особенности фармакотерапии в пожилом возрасте.....	177
Нетрадиционное в традиционном	
Три основных условия сохранения здоровья	179
Правильное питание.....	180
<i>Основные питательные вещества.....</i>	<i>180</i>
<i>Вода</i>	<i>181</i>
<i>Фрукты и овощи.....</i>	<i>188</i>
<i>Зелень.....</i>	<i>192</i>
<i>Витамины.....</i>	<i>193</i>
<i>Минералы</i>	<i>196</i>
<i>Липиды и холестерин</i>	<i>199</i>
Полезные жиры.....	202
Не бойтесь кушать сливочное масло	203
Трансжиры – это опасно	205



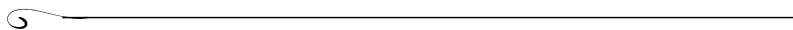


Завершая разговор о жирной пище. Главный закон правильного питания для всех возрастов	205
<i>Общие принципы питания в пожилом возрасте...</i>	208
Пищеварительная система пожилого человека.	209
Программа рационального питания	210
Почему так важен завтрак?	213
Как не потерять витамины при хранении продуктов	215
Заключение	216
Физическая активность	218
<i>Немного о сексе</i>	232
Сон	236
Нарушения сна. Бессонница	241
<i>Причины нарушения сна</i>	242
<i>О сновидениях</i>	245
<i>Сон и электронные устройства</i>	249
<i>Заключение</i>	249
Факторы предотвращения раннего старения	251
Информационно-энергетическое Учение – главный фактор долголетия	251
Образ жизни	262
Позитивный и светлый настрой – важный фактор предотвращения раннего старения	265



Солнечный свет продлевает жизнь.....	269
Резюме	270
Итоговая программа долголетия	270
Атмосфера зала через ощущения моих студентов	282
Информационная Медицина – это возвращение Веры в жизнь!	302
Вместо эпилога	318
<i>«Мы не е х а л и с Праздника, мы у в о з и л и Праздник с собой...»</i>	318
Приложение 1	322
<i>Публикации и печатные работы доктора медицинских наук, профессора С. С. Коновалова</i>	322
Приложение 2	348
Путь к счастливому долголетию.....	348
<i>«Новое ощущение жизни после 60»</i>	359
Приложение 3	368





От редакции



По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), средняя продолжительность жизни жителей в более чем 100 странах нашей планеты превышает 70 лет. А в странах первой десятки — 80. И главным фактором долголетия нашей цивилизации специалисты считают не только и не столько достижения медицины, сколько изменение образа жизни людей в лучшую сторону.

О стиле жизни, ведущей к увеличению ее продолжительности, сегодня написаны тысячи книг. И в каждой авторы дают свои рецепты долголетия, которые почему-то очень похожи друг на друга. В книге всемирно известного ученого и врача-практика, доктора медицинских наук, профессора С. С. Коновалова читатель не только найдет совершенно иной взгляд на причины и механизмы развития старения человека, но и откроет для себя реальные возможности борьбы с этой, на первый взгляд, неизбежной фазой жизни.

В книге приведены истории выздоровления слушателей-пациентов Доктора в возрасте от 75 до 95 лет, которые были «приговорены» к преждевременной смерти из-за наличия тяжелых и неизлечимых болезней. Книга «Ломая стереотипы. Возвращение в жизнь» является продолжением серии книг «Информационная Медицина».

Предисловие



Дорогой мой современник!

Эта книга выходит в год 25-летия Информационно-энергетического Учения! Ее содержание сформировано не только моим профессиональным опытом врача и ученого, но и великим подвигом выздоровления и преобразования моих студентов-пациентов. Подвиг ассоциируется у каждого из нас со словами «сражение с коварным и жестоким врагом». И, наверняка, не посвященный в основы Информационной Медицины человек может выразить, по меньшей мере, недоумение от этих слов о жизни моих дорогих людей. Но ведь болезнь — это и есть самый коварный и изощренный противник, который из-за угла, исподтишка, постоянно и планомерно наносит свой удар за ударом, постепенно и целенаправленно добывая свою жертву. Источник этих ударов неизвестен, удары предугадать невозможно. Более того, человек даже не пытается противостоять этим ударам, все время пребывая в ожидании помощи, которая только умеет ослабить этот удар.

А мой пациент-студент «берет в руки меч» и сражается за себя и свое счастье сам, вооруженный и закаленный в этой борьбе. Мои книги, и эта в том числе, для тех, в ком живет желание быть здоровыми и счастливыми в любом возрасте. Кто не разделяет устоявшиеся и укоренившиеся взгляды на хрониче-

скую болезнь и на старение, как естественное завершение жизни.

Принято считать, что жизнь человека проходит через определенные возрастные периоды: зрелый возраст от 21 года до 60 лет — у мужчин, у женщин — от 20 до 55 лет. Пожилой возраст у мужчин — от 60 до 75 лет, у женщин — от 55 до 75 лет. И старческий возраст наступает после 75 лет. Долгожителями считаются люди старше 90 лет. Мало кому из людей удастся даже зрелый возраст «пройти» без болезни, без боли, без страданий. Следующий период не обещает ничего хорошего человеку. И к старческому возрасту он приходит, окутанный и опутанный множеством жалоб, симптомов и диагнозов. Какое уж тут долгожительство?! И что это за жизнь, в которой юность и молодость пролетают как одно мгновение, а все последующие годы — это знакомство с медициной, жизнь с таблетками, уколами, обследованиями, операциями и надежда на ее (медицины) возможности, переходящая в сплошное поле разочарований. И не только в медицине, а в самой жизни.

И это происходит с подавляющим большинством людей не только потому, что болезнь и старение одерживают верх над возможностями высокотехнологичной медицины, а потому, что человек осознает, что, являясь «заложником» неотвратимого приближения и наступления старости, предвестники которой уже заметны в виде появления симптомов и диагнозов болезней, он сам, как бы ни старался, какие бы рекомендации ни применял, ничего с этим сделать не может. Оглядываясь назад, в прошлое, он понимает, что здоровые годы уже не вернуть, ошибки не исправить и... остается одно — доживать. Депрессия охватывает его все больше и больше, и осознание безнадежности приводит к полному внутреннему отстранению

от жизни. И это время наступает не строго по возрастным периодам жизни. И не потому, что тебе за 60... А потому, что... впрочем, об этом и о том, что не в возрасте дело, я и буду говорить в этой книге.

Эта книга не только для тех, кто вступил или вступает в период пожилого и старческого возраста. Эта книга для тех, кто хочет прожить жизнь без боли и страданий, в радости и в счастье. Эта книга для тех, кто не ждет «ложку меда», которую ему подадут в постель...

Счастье, здоровье, долголетие — это не подарок судьбы, а постоянная нацеленность каждого человека на активную и долгую жизнь, в которой нет места пенсионному настроению, желанию «наконец-то» отдохнуть и в полной мере насладиться «ничегонеделанием», потому что лучшие годы отдал работе, работе и еще раз работе, при этом совершенно не заботясь о себе, своем организме, а значит — о своем будущем. Которое наступило «внезапно и вдруг»...

Несмотря на то что долголетие определено как возраст, превышающий 90 лет, тем не менее, у каждого народа долголетие имеет свои возрастные критерии. И их определяют не заданные наукой вышеизложенные параметры, а средняя продолжительность жизни. Для народов Андорры, Японии, Франции, Швейцарии, Италии и других, в которых средняя продолжительность жизни составляет более 80 лет, долголетием считается возраст, превышающий данный показатель. А для таких стран, как Лесото, Зимбабве, Замбия, Ангола, долголетие — это возраст старше 40 лет. В нашей стране долголетие — это возраст, превышающий 75 лет для женщин и 62 года для мужчин.

Но с какого бы рубежа мы ни начинали отсчет времени долголетия, совершенно очевидно, что, для того

чтобы увеличить продолжительность жизни людей, необходимо создать нормальные, благоприятные, комфортные условия для его жизни. И как показывает статистика, наибольшее увеличение продолжительности жизни в современном мире в течение последних двух десятилетий произошло в тех странах, где улучшились социально-экономические условия жизни*.

В благополучных, то есть развитых странах мира, о которых мы говорили чуть выше, тоже наблюдается рост этого показателя, но не столь выражено. Почему? Потому что на фоне достаточно высокого уровня жизни, в который входит и качественное высокотехнологичное медицинское обслуживание, необходимы усилия и самих людей, их стремление к **здоровому образу жизни**. Но здоровый образ жизни, который традиционно сводится к трем основным постулатам: физическая активность, правильное и качественное питание и физиологический сон, не приведет к значительному увеличению продолжительности жизни, потому что в нем отсутствует главное — фундаментальная основа существования живых организмов. И этой основой является информационная составляющая, суть которой раскрывает Информационно-энергетическое Учение, чьим воплощением на практике является Информационная Медицина.

* Согласно данным ВОЗ, больше всего по продолжительности жизни прибавили страны с низким уровнем дохода, где за период 1990–2012 гг. ожидаемая продолжительность жизни в среднем возросла на 9 лет. Наибольший рост ожидаемой продолжительности жизни между 1990 и 2012 гг. отмечен в следующих 6 странах: Либерии (на 20 лет — с 42 до 62 лет), Эфиопии (с 45 до 64 лет), Мальдивских Островах (с 58 до 77 лет), Камбодже (с 54 до 72 лет), Тимор-Леште (с 50 до 66 лет) и Руанде (с 48 до 65 лет). — *Прим. авт.*



МО-32297

1931 г. р., инженер

Здравствуйте, любимый Сергей Сергеевич,
мой Единственный Доктор!

Здравствуйте, мои дорогие друзья!

16 февраля мне исполнилось 85 лет, и в этот же день исполнилось 11 лет с того дня, когда я впервые встрети-лась с Книгами Доктора, о котором тогда ничего не зна-ла. Должна признаться, что я не сразу приняла их, так как к тому времени разуверилась во всём, и первую Книгу прочитала «по диагонали». Но когда я открыла Книгу «Исцеление души!», я не могла от неё оторваться, пока не дочитала до конца. Вскоре в моём доме появи-лись все Книги Доктора, написанные к тому времени. Я читала их совсем по-другому, не спеша, вчитываясь в каждое Слово, письма пациентов-студентов Доктора не казались мне неправдоподобными, я сопереживала, восхищалась и радовалась их победам.

В марте 2005 года я начала заочное лечение, делала энергетические упражнения, пыталась проводить заоч-ные сеансы. Энергию Сотворения почувствовала скоро, это было необычно и удивительно — тепло поднималось по моим ножкам вверх, это было для меня чудом. А по-том, взглянув однажды в зеркало, я обратила внима-ние, как изменились мои глаза — они стали какими-то радостными. А внучка, увидев меня, сказала: «Бабушка, ты просто светишься!»

А скоро я заметила, что бесследно пропала моя обид-чивость и раздражительность, у меня стало всегда хоро-шее настроение. Через полгода я поехала в Петербург, чтобы увидеть и услышать Необыкновенного Доктора, и посетила там свои первые 4 очных занятия, на кото-рых Доктор принял меня в свои пациенты-студенты. А ещё я попала там на концерт «Откровение». Поняла тогда я очень мало, скорее всего, ничего, но запомнила необычный Голос Доктора, меня поразила Его Музыка и открытость, и я почувствовала, что нестерпимо хочу ещё хоть раз попасть на Его творческие встречи.

И когда Доктор начал приезжать в Москву, я старалась не пропускать ни одной серии – сначала это был концертный зал «Россия», потом Лужники, Крокус-сити Холл и, наконец, наш сегодняшний Храм Здоровья. Начался мой Путь.

Но теперь я вернусь назад, к тому времени, когда я ничего не знала о Докторе. К 60 годам у меня появилось много диагнозов, жалоб и симптомов, которые мешали мне жить и чувствовать себя здоровым человеком (хронические фарингит и гастрит, синусовая тахикардия, головные боли и боли в пояснице, пяточная шпора, бессонница и многое другое), а к 70 годам я была уверена, что жизнь подходит к концу (ну ещё год-два, не больше). Сыновья и внучки выросли, моя помощь им была не нужна (а именно это было целью и смыслом моей жизни), тогда, меня охватили усталость и безразличие, мне ничего не хотелось, ничто меня не радовало. Наверно, это состояние и можно назвать «доживанием».

И вот встреча с Доктором, с ИЭУ, с Энергией Сотворения, со своим Ангелочком и со своим удивительным организмом, о котором я абсолютно ничего не знала, не любила его и не берегла. Я никогда не любила себя. После первой же серии мне стало интересно, как же всё устроено, как сотворено во мне, и зачем я тут, на Земле, может быть, есть какой-то другой смысл моей жизни? Я стала изучать свои внутренние органы (купила анатомический атлас), на лекциях не пропускала ни слова, и постепенно мне открывалась новая Жизнь, наполненная истинным и глубоким смыслом.

Изменилась я за эти 11 лет? Конечно, и дело не в том, что меня покинуло большинство моих болячек. Я просто стала другим человеком, как будто родилась заново. Я учусь любить себя, сохранять душевное спокойствие, всё глубже становится моё общение с Энергией Сотворения и с Информационными полями Вселенной. Четыре с половиной года назад в моей жизни появился Форум, для чего мне пришлось «с нуля» освоить компьютер,