

Л. РОН ХАББАРД

ЧИСТОЕ ТЕЛО — ЯСНЫЙ УМ

ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОГРАММА ОЧИЩЕНИЯ

ВВЕДЕНИЕ	6
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ПРОГРАММА «ОЧИЩЕНИЕ»: ТЕОРИЯ, ПРИНЦИПЫ И СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ	11
1. НАШЕ БИОХИМИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО	11
Изобилие токсичных веществ	12
Нелегальные наркотики	12
Препараты, используемые в медицине и психиатрии	14
Коммерческие процессы и коммерческие продукты	14
2. СОЗДАНИЕ ПРОГРАММЫ «ОЧИЩЕНИЕ»	18
Открытие того, что ЛСД может задерживаться в организме	18
Первоначальная «Программа потения»	20
Открытие других токсичных веществ, запертых в тканях	21
Элементы программы «Очищение»	22
Предостережение	22
3. КАК ДЕЙСТВУЕТ ПРОГРАММА «ОЧИЩЕНИЕ»	23
Программа детоксикации широкого спектра действия	26
4. ВЫВЕДЕНИЕ ТОКСИЧНЫХ ВЕЩЕСТВ	27
Предостережение: работайте с партнёром	27
Бег	28
Потение в сауне	29
Одежда	29
Жидкости	29
Радиация и жидкости	30
Перегрев	31
Недостаточность соли и калия	31
Тепловой удар	32
Сравнение сауны с сухим паром и сауны с влажным паром	32
Эвкалиптовое масло	33
5. ВАЖНОСТЬ НАДЛЕЖАЩЕГО РАСПИСАНИЯ	33
Сон	34
Оптимальная продолжительность ежедневного пребывания на программе	35

Возраст и физическое состояние — факторы, которые необходимо принимать во внимание при составлении расписания	35
Сколько времени нужно для того, чтобы пройти программу «очищение»?	36
6. ПИТАНИЕ	36
Привычное питание	36
Обычное питание и «модные диеты»	37
Теория естественной диеты	38
7. РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО: ЧИСТЫЙ ЖИР В ОБМЕН НА ЗАГРЯЗНЁННЫЙ	40
Теория «Обладания-растрачивания»	41
Растительное масло	42
Сколько масла необходимо принимать?	43
Масло примулы вечерней	44
В организме любого человека есть жировая ткань	44
Приём масла	45
Когда нужно принимать масло	45
Необходимо принимать достаточное количество масла	45
Масло может прогоркнуть	45
Масло из зародышей пшеницы	46
Прогорклость других масел	46
Хранение масла	47
Как распознать прогорклое масло	47
Другие формы	47
8. КАЛЬЦИЙ И МАГНИЙ. СОСТАВ ПОД НАЗВАНИЕМ «КАЛЬ-МАГ»	48
Кальций — основной строительный материал	48
Тандем кальция и магния	49
Для кальция требуется кислая среда	49
Разработка состава под названием «каль-маг»	49
Соотношение между кальцием и магнием	49
Рецепт приготовления каль-мага	50
Эквиваленты в метрической системе	51
Важное замечание: готовьте каль-маг так, чтобы он был приятным на вкус	52
9. НИАЦИН — «УМНЫЙ» ВИТАМИН	53
Исследования ниацина и радиация	53
Реакция на приём ниацина — 1956 год	54
Выведение наркотиков и токсичных веществ	56
Теория воздействия ниацина: проникновение в области прошлых дефицитов	57
Состояния, вызванные искусственно созданным дефицитом питательных веществ	58

10. ПИТАНИЕ И ДЕФИЦИТЫ	58
Минеральные вещества — ключ к взаимодействию желёз.....	59
Наркотики и токсичные вещества сжигают витамины.....	59
Дефициты и болезни	60
Искусственные дефициты	61
11. ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ	62
Витамины и минеральные вещества	63
Витамины группы В.....	64
Комплекс минеральных веществ	65
Высокие дозы минеральных веществ.....	66
Пропорциональное увеличение доз витаминов и минеральных веществ.....	66
Таблица дозирования витаминов	66
Таблица дозирования минеральных веществ	67
Как пользоваться таблицами	68
Дополнительные замечания о витаминах	69
Никотинамид.....	69
Дополнительные замечания о минеральных веществах	70
12. УВЕЛИЧЕНИЕ ДОЗ НИАЦИНА.....	71
Увеличение доз ниацина и других витаминов	71
Когда и как увеличивать дозы ниацина.....	71
Предостережение	73
Порошок или таблетки	73
13. КОНЕЧНЫЕ ЯВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ОЧИЩЕНИЕ»	74
Что означает «конечные явления»?.....	74
Дозы ниацина при завершении программы.....	74
Как распознать действительные конечные явления.....	74
История употребления наркотиков и завершение программы	75
Действия по завершении программы.....	76
Что дальше?.....	76
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ПРОГРАММА «ОЧИЩЕНИЕ»: РУКОВОДСТВО ПО УСПЕШНОМУ ПРИМЕНЕНИЮ	78
1. ПРОВЕДЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ОЧИЩЕНИЕ»	78
Предостережение	78
Ориентация участника.....	79
Для прохождения программы требуется разрешение врача.....	79
Беременность и кормление грудью	80
Тестирование	80
Внимательное ежедневное наблюдение.....	81
2. ПРЕКРАЩЕНИЕ ПРИЁМА НАРКОТИКОВ.....	82

Ломка	82
Преодоление ломки	83
3. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ПИТАНИЮ И ИНДИВИДУАЛЬНОМУ РАСПИСАНИЮ.....	84
Важность питания	84
Не игнорируйте индивидуальную переносимость.....	85
Ответственность участника	86
Фактор скрытой «диеты»	86
Устный обмен информацией может нарушить проведение программы	86
Вопросы и ответы по поводу составления индивидуального расписания	87
Нарушения расписания	89
Реакции.....	90
Нарушение нормального выполнения программы	91
4. ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ОТНОСИТЕЛЬНО ЗАВЕРШЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	91
Реакция на ниацин при завершении программы.....	92
Оверран	93
Уклонение от выполнения программы	96
Попытки «решить все проблемы»	96
Прочие советы по разрешению трудностей	97
Резюме.....	97
5. УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ: ВОЗДЕЙСТВИЕ И ПРОЯВЛЕНИЯ	98
Наркотики — это яды	98
Наркотики и регресс	99
Болеутоляющие средства	100
Уничтожение запасов витаминов	101
«Если ты ничего не чувствуешь, тебе ничто не сможет повредить»	102
Нарушение восприятия эмоций, соматики и других ощущений	102
Наркотики и обучение.....	103
Скорость обучения и преступность	103
Проявления	104
Боли и соматики.....	105
Ощущения.....	105
Запахи и вкусовые ощущения.....	106
Эмоции.....	106
Различия и изменения в интенсивности проявлений.....	106
Правильный градиент — ключ к успеху	107
ПРИЛОЖЕНИЕ А	108
ОБЗОР РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОГРАММЫ «ОЧИЩЕНИЕ».....	108

Освобождение от наркотиков — навсегда.....	108
Рассказ отца о том, как его сын избавился от наркозависимости	109
Результаты, изменившие жизнь.....	110
Взросшая способность мыслить ясно	111
Прилив энергии и жизненных сил	111
Ощущение бодрости и прилива энергии	111
Взросший энтузиазм по отношению к жизни	112
Способность мыслить и понимать быстрее	113
Избавление от последствий приёма лекарственных препаратов	114
Жизнь без наркотиков.....	115
Радиация: истории болезней.....	115
Воздействие химических веществ: история профессионального заболевания	119
«Эйджент орандж»: истории болезней.....	120
Научные исследования	122
Снижение уровня содержания токсичных химических веществ в организме	124
Заключение	125
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.	125
ГДЕ ПРОХОДИТЬ ПРОГРАММУ «ОЧИЩЕНИЕ»	125
ОБ АВТОРЕ.....	126
ГЛОССАРИЙ	129

Важное замечание

При изучении этой книги ни в коем случае не пропускайте слова, которые вы не поняли полностью.

Единственная причина, по которой человек бросает учёбу, или запутывается, или становится неспособным к обучению, заключается в том, что он пропустил слово, которое не понял.

Замешательство или неспособность усвоить или выучить возникает ПОСЛЕ того, как человек встретил слово, которому он не нашёл определения и которое он не понял.

С вами когда-нибудь случалось такое, что, дойдя до конца страницы, вы осознавали, что не помните, о чём читали? Что ж, где-то раньше на этой странице вы пропустили слово, определения которого вы не знали или знали неправильное определение.

Вот пример. «Наше внимание привлекли ропаки, ослепительно сверкавшие в лучах восходящего солнца». Смотрите, что получается: вам кажется неясным всё предложение, тогда как на самом деле ваше непонимание произошло исключительно от одного слова, которое вы не поняли, — «ропак», что значит «льдина, стоящая ребром».

Слова, которые вам придётся посмотреть в словаре, необязательно будут новыми или необычными. Часто может оказаться неверным ваше понимание самого простого слова, что и будет причиной замешательства.

Эта информация о том, что нельзя пропускать непонятые слова, является наиболее важной во всём обучении. Каждый предмет, который вы начали изучать и бросили, содержал слова, значения которых вы не знали.

Поэтому при изучении этой книги ни в коем случае не пропускайте слова, которые вы не вполне понимаете. Если материал кажется запутанным и его никак не удаётся понять, то прямо перед этим местом вы обнаружите непонятое слово. Не спешите двигаться дальше, а вернитесь назад, до того места, где у вас начались трудности, найдите непонятое слово и посмотрите его значение в словаре.

Определения

Для того чтобы помочь читателю, дефиниции тех слов, которые трудно найти в словаре, включены в глоссарий, находящийся в конце этой книги. Иногда слова имеют несколько значений. Дефиниции, приведённые в глоссарии этой книги, объясняют только то значение слова, в котором оно используется в данном тексте. Глоссарий не заменяет собой толковый словарь, к которому следует обращаться для прояснения слов, если их нет в глоссарии.

ВВЕДЕНИЕ

XX столетие принесло с собой невероятные изменения в технологии и промышленности. Снова и снова наука пыталась изменить или перехитрить природу, чтобы улучшить наше здоровье и сделать более комфортными условия нашего существования. Но проходили годы, и над нашей цивилизацией стали сгущаться тучи. Наша окружающая среда, наши тела стали реагировать на нечто новое в истории человека — на непрекращающуюся атаку синтезированных человеком лекарств, токсичных веществ и радиации.

Это массированная атака. Сейчас используется огромное количество разнообразных химикатов, и каждый день новые химические вещества вводятся в употребление. В связи с этим становится невозможным избежать воздействия токсичных веществ, пестицидов, медикаментов, а также химических веществ, поступающих в ваш организм с пищей, которую вы едите, с водой, которую вы пьёте, с воздухом, которым вы дышите.

Серьезность проблемы трудно переоценить. Вредное воздействие остатков медикаментов и химических веществ, а также накопленной в организме радиации не только разрушает тело, но и ухудшает способность ясно мыслить, препятствует получению любых устойчивых достижений на пути умственного и духовного развития.

Злоупотребление наркотиками продолжает оставаться огромной проблемой на всей планете, и ни одна страна, ни один социальный слой не защищены от их разрушительного воздействия. Помимо наркотиков, существовавших веками, — таких, как героин и опиум, — каждый год синтезируются всё новые и новые наркотики, специально рассчитанные на то, чтобы оказывать сильное, изменяющее сознание

воздействие. Их воздействие может быть даже более сильным, чем у героина, и долгосрочные последствия их употребления остаются неизвестными.

Загрязнённые воздух и вода разносят токсичные вещества даже в самые отдалённые уголки земного шара. Искусственные химические вещества, которые проникают в жировую ткань тюленей и накапливаются там, отравляют аборигенов в дальних районах Арктики. Показательным является тот факт, что следы инсектицида ДДТ были найдены в коре лесных деревьев, удалённых на сотни миль от цивилизаций. В то же время остатки пестицидов обнаруживаются в молоке матерей по всему миру. Загрязнение окружающей среды приводит к тому, что с каждым годом постепенно разрушается верхний слой атмосферы, из-за чего всё больше солнечной радиации проникает на планету. В результате уровень радиации ещё больше повышается. Использование ядерного оружия и разработки в области атомной энергетики при отсутствии адекватных мер предосторожности во время эксплуатации (как это было в Чернобыле) делают общую картину ещё более угрожающей.

Теперь вопрос заключается не в том, разрушают ли жизнь наркотики, токсичные вещества и радиация, а в том, насколько быстро они её разрушат и каковы будут масштабы этого.

В действительности наркотики и химикаты — это вещества, чужеродные для человеческого организма. Они притупляют ощущения. Список заболеваний, возникновению которых они способствуют, очень велик: от рака и разрушения нервной системы до снижения иммунитета. Даже запах казался бы безобидных духов может вызывать у некоторых людей острые реакции.

Однако наибольшая опасность кроется в том, что наркотики, токсичные вещества и радиация воздействуют на организм исподволь, скрыто. Возьмем, к примеру, человека, который в молодости употреблял наркотики. Даже после того, как он прекратил их принимать, он будет испытывать их негативное влияние спустя годы. А вот человек, в организме которого накопилась почти смертельная доза пестицидов, ядов и радиоактивных веществ: теперь он страдает от всевозможных заболеваний и умственного переутомления.

Нас постоянно окружает невероятное количество токсичных веществ и медикаментов. В связи с этим встаёт вопрос: что можно предпринять, чтобы оградить себя от их разрушительного воздействия?

Ответ дают революционные открытия Л. Рона Хаббарда. Исследуя в 1977 году вредное воздействие наркотиков на духовное развитие человека, он обнаружил, что наркотик ЛСД остаётся в жировых тканях тела человека, который раньше принимал его. Он открыл, что остатки этого наркотика вызывают негативные реакции организма даже спустя месяцы и годы после того, как человек перестаёт его принимать. Позднее Л. Рон Хаббард расширил область своих исследований, включив в неё другие наркотики и токсичные вещества. Затем он разработал и сделал доступной для широкой публики процедуру очищения (детоксикации), с помощью которой можно снизить уровень токсичных химических веществ, накопленных в жировой ткани, или полностью вывести их из организма без риска для здоровья.

В то время эти идеи были радикальными. Идея о том, что остатки химических веществ годами накапливаются в жировой ткани организма, казалась сомнительной. Идея о том, что отложения этих веществ действительно могут вызывать негативные

последствия, была революционной. Несмотря на это, люди, участвовавшие в программе «Очищение», продолжали получать потрясающие результаты.

Исследования последующих лет подтвердили теорию Л. Рона Хаббарда и продемонстрировали, что эта программа действительно избавляет человека от воздействия различных токсических веществ. Было доказано, что программа «Очищение», описываемая в этой книге, вне всякого сомнения может быть необыкновенно эффективной, при условии точного соблюдения инструкций. В действительности уже тысячи людей на всей планете освободились от разрушительного биохимического влияния наркотиков и токсичных веществ, а также от вредного воздействия накопленной в организме радиации.

Л. Рон Хаббард, говоря о разработанной им программе, не делает никаких заявлений о возможности исцеления каких-либо физических заболеваний, поскольку единственной его целью было открыть путь к умственному и духовному развитию. Тем не менее, у программы «Очищение» чрезвычайно широкая область применения, также как и у всех фундаментальных открытий.

Работая в качестве профессионального медика, я имел возможность лично наблюдать результаты, которые даёт программа «Очищение», и я увидел, что эти результаты были поистине чудесны. Люди, которых я провёл через программу, — это пациенты, испытывавшие незначительное воздействие остатков токсичных веществ, люди, которые подвергались влиянию токсических препаратов на работе, а также люди, употреблявшие наркотики как длительное время, так и от случая к случаю. Многие из них испытывали депрессию, чувство безысходности, страх — обычные симптомы для таких пациентов. По завершении программы «Очищение» физическое и умственное состояние этих людей изменилось.

Все пациенты, прошедшие программу, отмечают, что они больше не страдают от воздействия химических веществ, которые мешали им жить полноценной жизнью. Они говорят, что стали более ясно мыслить и у них появилась надежда на будущее. После завершения программы их жизнь стала счастливее, плодотворнее, а сами они — более здоровыми.

Л. Рон Хаббард также отметил, что программа эффективно избавляет организм человека от последствий воздействия ионизирующей радиации.

Как специалиста по обеспечению радиационной безопасности меня особенно интересует, как эта программа может помочь тем, кто подвергся радиационному облучению во время какой-либо аварии, или тем, кто проживает вблизи мест таких аварий на территории бывшего Советского Союза. Все возможные последствия радиационного воздействия на здоровье людей еще не изучены до конца. Больше всего меня интересует, какие эффективные методы можно использовать, чтобы вернуть здоровье тем, кто подвергся воздействию радиации.

Группа людей из Казахстана, работавших над устранением последствий чернойбыльской катастрофы, в дальнейшем страдала от различных заболеваний, которые, по-видимому, были вызваны радиационным облучением, полученным при работе вблизи повреждённого реактора. Эти люди были больны в течение нескольких лет, и обычное медицинское лечение им не помогало. Их направили на программу «Очищение», и по её завершении все они сообщили о том, что у них улучшилось здоровье и исчезли симптомы заболеваний, от которых они страдали.

Исследования, проводившиеся в течении десятилетий, дают очередное подтверждение действенности программы по выведению токсичных веществ из тела. Рассмотрим, к примеру, следующие случаи:

- Наблюдая на программе «Очищение» за процессом реабилитации наркоманов, употреблявших кокаин и валиум, двое учёных — медик и специалист по молекулярной биологии — выявили, что наркотики, наличие которых в организме ранее нельзя было установить, обнаруживались в моче и поте бывших наркоманов. Иными словами, эти люди освободились от вредного влияния наркотиков, которые благодаря этой программе были выведены из организма.

- Молодая женщина проработала 6 месяцев на предприятии, где ей требовалось промывать фильтры генератора, работающего на нефтепродуктах. У неё появились симптомы различных заболеваний, которые сопровождались общим чувством безысходности. Она записалась на программу «Очищение», проводившуюся под контролем специалистов. На четвертый день прохождения программы черноватое сальное вещество стало выходить из пор её кожи. Это продолжалось в течение нескольких дней и в конце концов прекратилось. По завершении программы у неё исчезли проблемы со здоровьем. Но даже большим облегчением для неё стал тот факт, что к ней вернулись умственные и физические силы, бодрость — то, что у нас ассоциируется с хорошим состоянием здоровья в целом.

- Состав «Эйджент орандж», содержащий смертельно опасное вещество, диоксин, использовался во время вьетнамской войны и отравил тысячи людей, включая американских военнослужащих. Шли годы, но эффективный способ справиться с последствиями этого отравления не был разработан. Однако, когда один кардиолог протестировал человека, который подвергся воздействию данного химиката, но впоследствии прошёл программу «Очищение», он обнаружил, что уровень содержания диоксина у пациента снизился на 29% сразу же после программы и на 97% спустя восемь месяцев, что было просто поразительным. И все симптомы отравления исчезли.

- У некоторых ветеранов войны в Персидском заливе возникли серьёзные проблемы со здоровьем. Эти люди жили и сражались, подвергаясь воздействию огромного количества токсичных веществ, пестицидов, побочных продуктов горения нефти и, возможно, боевых отравляющих веществ, а также радиационного облучения. Некоторые из тех, кто страдал так называемым «синдромом войны в Заливе», завершили программу «Очищение». У всех были отмечены значительные улучшения.

Дальнейшее применение программы «Очищение» во многих частях света привело к появлению различных публикаций, авторами которых были члены Международного агентства по исследованию рака Всемирной организации здравоохранения, Королевской шведской академии наук, Агентства по защите окружающей среды США.

За этими публикациями последовал ряд международных конференций и встреч, на которые съехалось огромное количество медицинских работников, правительственных чиновников, исследователей, а также специалистов по реабилитации наркоманов. До этого в международном масштабе не предпринималось никаких попыток рассмотреть взаимосвязь двух отдельных проблем — проблемы наркотиков и проблемы загрязнения окружающей среды — с точки зрения их влияния на здоровье человека. Именно такая точка зрения объясняет растущую популярность программы «Очищение».

Проблемы, связанные с тем, что этот мир переполнен токсичными веществами, которые оказывают пагубное воздействие на здоровье человека, требуют решения, которое и даёт эта книга.

Программа «Очищение» Л. Рона Хаббарда остаётся единственным безопасным методом, доказавшим свою эффективность, с помощью которого можно уменьшить уровень отложений химических веществ и радиации в теле человека или полностью вывести их из организма. С каждым годом становится всё очевиднее важность данного открытия для каждого человека на планете, будь то мужчина, женщина или ребёнок.

Возможно, это самая важная книга из всех, что вы когда-либо читали.

Доктор Дэвид Рут,
*Кандидат медицинских наук,
Сертифицированный специалист по медицине труда
и профессиональным заболеваниям*

Джеймс Барнс,
*Сертифицированный специалист по радиации
и радиационной безопасности*

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.

ПРОГРАММА «ОЧИЩЕНИЕ»: ТЕОРИЯ, ПРИНЦИПЫ И СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ

1. НАШЕ БИОХИМИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО

Наша планета столкнулась с препятствием, которое делает невозможным любой сколько-нибудь значительный социальный прогресс. Это препятствие — наркотики и другие биохимические вещества.

Эти вещества могут быть причиной такого состояния человека, которое не только исключает сохранение или восстановление физического здоровья, но также может воспрепятствовать любому стабильному улучшению в умственной или духовной сфере.

Такова ситуация сегодня.

Мы живём в биохимическом обществе.

«Био» означает «жизнь; относящийся к живым существам». От греческого слова *bios*, означающего «жизнь» или «образ жизни».

«Химический»: указывает на что-либо, состоящее из химических веществ, связанное с ними или имеющее к ним отношение. В свою очередь, химические вещества — это простые или сложные вещества, из которых состоит материя.

Понятие «биохимический» означает: связанный с взаимодействием форм жизни и химических веществ.

«Токсичными веществами» называют наркотики, химикаты или любые вещества, о которых известно, что они являются ядовитыми или вредными для организма. Слово «токсичный» происходит от греческого слова *toxicon*, что первоначально означало яд, в который обмакивали стрелы.

Тело человека состоит из конкретных химических веществ и соединений определённого состава и строения, и внутри тела постоянно протекают сложные химические процессы. Некоторые вещества, такие, как воздух, вода и питательные вещества, жизненно необходимы, для того чтобы эти процессы продолжались и тело оставалось здоровым. Другие являются относительно нейтральными: попадая в организм, они не приносят ни пользы, ни вреда. *Токсичные* вещества — это те вещества, которые нарушают нормальный химический баланс тела или препятствуют нормальному протеканию химических процессов в нём. Некоторые из этих веществ могут вызывать серьёзные нарушения в организме, блокируя или существенно деформируя выполнение жизненно важных функций тела и делая его больным или даже убивая его.

«Детоксикацией», в таком случае, будет удаление яда откуда-либо (например, из организма человека) или устранение воздействия яда.

Изобилие токсичных веществ

Существует огромное количество материалов, содержащих информацию о токсичных веществах, описанных последствиях их воздействия и перспективных способах решения связанных с ними проблем. Примеры можно найти в изобилии в печатных изданиях и сообщениях средств массовой информации.

К сожалению, сейчас окружающая среда становится насыщенной всевозможными наркотиками, радиоактивными отходами, загрязнениями и химикатами. Эти вредные для жизни элементы стали частью нашей жизни, и с течением времени их становится всё больше и больше.

Согласно исследованиям, даже некоторые из тех веществ, которые можно обнаружить в банке с консервированным горошком или другими продуктами, являются токсичными. Эти вещества — консерванты, действие которых состоит в том, что они препятствуют процессам разложения. И в то же время, пищеварение и жизнедеятельность клетки основаны на разложении веществ. Иными словами, эти вещества могут быть замечательными с точки зрения производителя, поскольку они сохраняют его продукцию, но могут быть очень вредны для потребителя. Не то чтобы я пытался следовать¹ модным² диетам или увлекался борьбой против применения консервантов; суть в том, что человек окружён токсичными веществами. Только один этот пример (консерванты в продуктах питания) является показателем того, как часто мы сталкиваемся с токсичными веществами в повседневной жизни.

При том что враги различных стран используют широко распространившуюся наркоманию как средство для создания пораженческих настроений, при том что различные нации соперничают друг с другом в производстве и испытании ядерного оружия (а это повышает радиоактивный фон окружающей среды), при том что болеутоляющие и седативные средства³ так легко доступны, а в промышленности и сельском хозяйстве всё больше используются химикаты, не говоря уже о существовании веществ, специально разработанных для использования в качестве химического оружия, ясно, что перед нами растущая проблема.

Если называть вещи своими именами, то в современной цивилизации мы на каждом шагу сталкиваемся с токсичными веществами.

Краткое изложение данных по тем веществам, которые представляют собой угрозу отдельным людям и обществу в целом, поможет составить лучшее представление о биохимической ситуации.

Нелегальные наркотики

Исследования продемонстрировали тот факт, что в нашей культуре наиболее разрушительным элементом являются наркотики.

¹ **следование моде:** поведение человека, который выискивает разного рода необычные диеты, различные убеждения и т.п. и придерживается их в течение короткого промежутка времени.

² **мода:** преходящий стиль, идея, образ поведения и т.д., в особенности такой, который пользуется большой популярностью у группы людей.

³ **седативные средства:** медицинские препараты, предназначенные для снижения возбуждения, нервозности или раздражительности.

Причиной бессилия общества в немалой степени послужило распространяющееся со всё более высокой скоростью употребление наркотиков, таких, как ЛСД¹, героин², кокаин³, «ангельская пыль»⁴, марихуана⁵ и многие, многие другие. Сообщалось, что некоторые из них могут вызывать поражения мозга и нервной системы. Например, марихуана, которую так любят студенты колледжей — те люди, которые должны становиться более способными сегодня, чтобы быть руководителями завтра. Согласно сообщениям, этот наркотик может вызывать атрофию⁶ головного мозга. Даже школьникам навязывали употребление наркотиков и подобных им препаратов. А дети матерей, принимающих наркотики, рождаются наркоманами.

Я даже обнаружил, что существует такая вещь, как «наркотическая личность». Наркотики, очевидно, могут изменить личность человека, и вместо первоначальной личности у него появляется другая, несущая в себе враждебность и ненависть, которым этот человек не позволяет проявиться на поверхности. Хотя и нельзя сказать, что непосредственной причиной всех проблем было употребление наркотиков, однако вышеизложенное указывает на наличие связи между распространением наркотиков и ростом преступности, снижением производительности труда и культуры производства, а также распадом культуры в целом.

С первых полос газет не сходят сообщения о разрушительном физиологическом действии наркотиков. Также совершенно очевидным является тот факт, что наркотики снижают способность человека реагировать на то, что происходит вокруг, и подрывают этические устои.

Влияние наркотиков видно по всей планете, и везде результатом этого были кровь и страдания людей.

Но сколько бы зла и вреда ни приносили нелегальные наркотики, на самом деле, они представляют собой лишь часть биохимической проблемы.

¹ **ЛСД:** твёрдое кристаллическое вещество, сильный психоделический наркотик, вызывающий временные галлюцинации и шизофреническое психопатическое состояние. От аббревиатуры английского названия вещества — LSD (*lysergic acid diethylamide* — диэтиламид лизергиновой кислоты). См. также **психоделический** в глоссарии.

² **героин:** наркотическое средство, белый кристаллический порошок, производное морфина. В некоторых странах ранее применялся как болеутоляющее и седативное средство. Производство и ввоз героина во многих странах находятся под контролем законодательства ввиду опасности возникновения зависимости. Название произошло от греческого слова *hero* («герой»), считается, что причина этого в том, что приём этого вещества вызывает эйфорию и ощущение силы.

³ **кокаин:** наркотик, горький кристаллический порошок, получаемый из высушенных листьев кустарника кока; местный анестетик, а также опасный, запрещённый к употреблению стимулятор.

⁴ **«ангельская пыль»** (сленг наркоманов): фенциклидин, обезболивающее средство, применяемое как транквилизатор для животных. Кроме того, широко распространено незаконное использование нескольких форм этого наркотика в качестве галлюциногенов. Другое название — PCP (аббревиатура английского наименования). См. также **галлюциногены** в глоссарии.

⁵ **марихуана:** сухие листья и цветы индийской конопли. Используется посредством курения как наркотическое средство или галлюциноген.

⁶ **атрофия:** истощение органа или части тела, например, в связи с неадекватным поступлением питательных веществ или повреждением нервов.

Препараты, используемые в медицине и психиатрии

Препараты, используемые в медицине, и особенно в психиатрии (валиум¹, либриум², ЛСД — это лишь некоторые из них), могут приносить не меньше вреда, чем нелегальные наркотики. Человек, незнакомый с этой проблемой, был бы поражён, если бы узнал, как много людей сейчас употребляют такие препараты.

Фенобарбитал³ (под различными фирменными наименованиями, типа люминала и нембутала) и подобные ему препараты часто назначают, как будто они являются панацеей⁴. Ещё в 1951 году было множество людей, которые настолько привыкли к ежедневной дозе снотворных или болеутоляющих препаратов, что даже не считали свои таблетки лекарствами. Ближе к настоящему времени своё место среди столь часто употребляемых транквилизаторов⁵ занял валиум. Но это далеко не полный список.

Слишком часто отношение тех, кто применяет эти препараты, можно выразить словами: «Если я не могу найти причину боли, по крайней мере, я могу притупить чувство боли». А в случае с душевнобольными пациентами это будет звучать так: «Если его нельзя заставить быть рациональным, по крайней мере, его можно утихомирить».

К сожалению, нет понимания того, что тот седативный препарат, который притупил чувство боли, притупил также и все остальные чувства человека, и этот человек подошёл гораздо ближе к максимально возможной боли — к смерти. Должно быть очевидным то, что самые тихие люди в мире — это мёртвые.

Коммерческие процессы и коммерческие продукты

За последние годы было проведено огромное количество исследований возможного токсичного действия некоторых веществ, широко используемых в различных коммерческих процессах и коммерческих продуктах и того, в каком количестве они могут попадать в организмы обитателей этой планеты. Ниже приведено несколько примеров того, что было обнаружено при проведении этих исследований.

Промышленные химикаты. В эту категорию входит множество химикатов, используемых на производстве. Конечно, не все они токсичны. Однако люди могут подвергаться — часто в течение длительного времени — воздействию токсичных материалов, работая на предприятиях, где производятся или применяются пестициды, нефтепродукты, пластмассы, моющие и чистящие средства, растворители,

¹ **валиум:** (фирменное наименование препарата, называемого диазепам) транквилизатор, который вызывает расслабление мышц и предотвращает или подавляет судороги. Этот препарат вызывает зависимость, и его часто назначают врачи и психиатры, для того чтобы «облегчить» состояния беспокойства или напряжения.

² **либриум:** фирменное наименование транквилизатора, используемого психиатрами для подавления симптомов беспокойства.

³ **фенобарбитал:** препарат, белый кристаллический порошок; используется как седативное или снотворное средство.

⁴ **панацея:** средство или лекарство, которое, как предполагается, излечивает все болезни.

⁵ **транквилизаторы:** медицинские препараты, оказывающие седативное или успокаивающее воздействие, не вызывая сон. См. также **седативные средства** в глоссарии.

металлические изделия с гальваническими и другими видами покрытий из металлов, консерванты, лекарства, асбестовые¹ изделия, удобрения, некоторые виды косметики, парфюмерные изделия, краски и красители, электрооборудование, любые радиоактивные материалы и так далее. И конечно, потребитель, используя такую продукцию, может подвергаться воздействию остаточного количества этих химикатов.

Сельскохозяйственные химикаты. Пестициды — самые очевидные из токсичных веществ, воздействию которых могут подвергаться сельскохозяйственные рабочие. Сюда относятся: инсектициды (химикаты, уничтожающие насекомых), гербициды (химикаты, уничтожающие нежелательную растительность, например, сорняки), а также искусственные удобрения.

В состав некоторых гербицидов входит вещество, называемое «диоксин» — химикат, известный тем, что является высоко токсичным, даже в количествах настолько малых, что их почти невозможно обнаружить в организме. (Диоксин содержится в «Эйджент орандж»², химическом дефолианте³, который применялся во время боевых действий во Вьетнаме. Этот химикат стал объектом пристального внимания общественности, когда обнаружилось, что некоторые американские солдаты подверглись его воздействию, что, очевидно, привело к различным неблагоприятным последствиям.)

Контакты с химикатами, используемыми в сельском хозяйстве, могут происходить различными путями: химикат может находиться в самом растении или на его поверхности и таким образом попадать в организм при приёме пищи; он может переноситься ветром и проникать при дыхании непосредственно в лёгкие человека, живущего или работающего в сельской местности; или он может даже попадать в источники питьевой воды.

Пищевые продукты, добавки и консерванты. Существуют вещества, добавляемые в пищевые продукты, подвергающиеся переработке в коммерческих целях, для того чтобы «улучшить» их цвет, вкус или запах или, как уже упоминалось выше, чтобы предохранить пищу от порчи. Также всё большее распространение получают различные искусственные заменители сахара, используемые в «диетических» безалкогольных напитках и других продуктах, упакованных для использования в коммерческих целях. Результаты исследований этих «улучшающих» добавок, «заменителей сахара» и «консервантов» указывают на то, что многие из этих

¹ **асбест:** название нескольких минералов, имеющих сероватый оттенок и расщепляющихся на длинные, нитеобразные волокна. Поскольку некоторые разновидности асбеста не горят, не проводят тепло и электричество и часто устойчивы к действию химических веществ, они используются для изготовления огнеупорных материалов, электрической изоляции, кровель, фильтров и т.д. При попадании в дыхательные пути асбест может вызывать рак лёгких.

² **«Эйджент орандж»:** мощный гербицид и дефолиант, содержащий в микроскопических количествах токсичную примесь, диоксин, в отношении которого есть основания предполагать, что он способен вызывать серьёзные отклонения в состоянии здоровья, включая рак и генетические изменения у людей, подвергшихся его воздействию, а также врождённые дефекты у их детей. «Эйджент орандж» использовался вооружёнными силами США во время боевых действий во Вьетнаме, для того чтобы вызвать опадение листвы в джунглях. Название «Эйджент орандж» (от английских слов *agent* — реагент и *orange* — оранжевый) связано с цветом маркировки на бочках, в которых хранилось это вещество. См. также **диоксин** и **дефолиант** в глоссарии.

³ **дефолиант:** химикат, используемый для уничтожения лиственного покрова или для того чтобы вызвать массовое опадение листьев, например, в джунглях, в лесу и т.д. с целью лишить укрытия войска или партизанские силы неприятеля.

веществ довольно токсичны, и вся проблема пищевых добавок и консервантов стала причиной серьёзной обеспокоенности многих людей.

Существует ещё один аспект проблемы химических веществ в пищевых продуктах. Результаты исследований указывают на возможность того, что прогорклые растительные масла представляют собой угрозу для здоровья, о серьёзности которой раньше и не подозревали. Исследователи указывают на наличие связи между заболеваниями мышечной и пищеварительной систем и даже онкологическими заболеваниями и использованием несвежего, загрязнённого или прогорклого масла для приготовления или переработки пищи в коммерческих целях.

Духи и ароматизаторы. В последние годы всё большее и большее распространение получает использование духов и ароматизаторов во всевозможных товарах. Всё: от одежды до стирального порошка и от целлофановой ленты до оберточной бумаги — выпускается с добавлением ароматизаторов. А они почти всегда представляют собой дешёвое химическое производное, экстракт каменноугольной смолы¹, которая, вероятно, стоит около десяти центов за двухсотлитровую бочку. Результаты исследований подтверждают, что эти химикаты, которые можно обнаружить в воздухе местного магазина в качестве «ароматов» в действительности токсичны и могут попадать в пищевые продукты, которые там продаются. И когда такие продукты оказываются у вас во рту, поверьте мне, это не способствует пищеварению!

Радиация. Вы, несомненно, встречали сообщения в информационных изданиях о том, что человек может попасть под воздействие радиации, источником которой являются испытания ядерного оружия, радиоактивные частицы, попавшие в атмосферу в результате таких испытаний, радиоактивные отходы или некоторые производственные процессы, связанные с использованием радиоактивных материалов. Есть и другие факторы, приводящие к облучению, например: длительное пребывание на солнце, стоматологические и медицинские рентгеновские² обследования и излучение, создаваемое телевизорами и компьютерными дисплеями, не имеющими защитных экранов.

Недавно были проведены исследования природного радиоактивного газа радона. Он представляет собой продукт распада другого радиоактивного элемента — радия, который, как оказалось, присутствует в очень небольших количествах в земле и во многих строительных материалах, таких, как бетон, кирпич или гравий. Сообщалось, что радон может выделяться с поверхностей таких материалов в микроскопических количествах, вследствие чего он может присутствовать в воздухе внутри помещения и попадать в лёгкие. Согласно имеющимся данным, при отсутствии вентиляции содержание радона в воздухе внутри здания может превышать его концентрацию в воздухе вне здания в 50-100 раз.

Все эти факторы являются частью биохимической проблемы.

По имеющимся данным, любое из этих веществ имеет способность оставаться в организме.

¹ **каменноугольная смола:** густая чёрная липкая жидкость, образующаяся при нагревании каменного угля без доступа воздуха. Дальнейшая перегонка каменноугольной смолы даёт вещества, используемые для получения большого количества красителей, лекарств и других синтетических соединений.

² **рентгеновские лучи:** форма излучения, подобная свету, но имеющая более короткую длину волны и способная проникать через твёрдые тела. Рентгеновские лучи используются в медицине для изучения, диагностики и лечения определённых органических заболеваний или повреждений органов, в особенности — внутренних органов тела.

Это усугубляет биохимическую проблему и создаёт препятствие огромной величины.

Наиболее вероятным местом в организме, где могут быть «заперты» токсичные вещества, является жировая ткань. Есть данные, что у человека, достигшего среднего возраста, способность тела расщеплять жир ухудшается. Таким образом, очевидно, что у нас есть ситуация, когда не происходит распад жировой ткани, в которой заперты токсичные вещества, и они, следовательно, могут накапливаться.

Мой интерес к этим довольно-таки жестоким истинам не был продиктован только лишь стремлением помочь людям избавиться от телесных проблем. Скорее, это было продолжением моего изначального исследования, целью которого было освобождение человека как духовного существа и устранение любых препятствий, возникавших на этом пути.

Программа «Очищение» — это предлагаемый способ для преодоления того препятствия, которое мы называем биохимической проблемой. Её можно было бы назвать «программой детоксикации широкого спектра действия». В то время как эта программа, в первую очередь, нацелена на выведение из тела остатков наркотиков, осевших в тканях, она, возможно, также может ускорить выведение множества других токсичных веществ, накапливаемых организмом.

При разработке программы «Очищение» я не занимался телом человека. Целью моих исследований в течение многих, многих лет было духовное освобождение человека. Объектом моих изначальных изысканий была природа человека, и предметом большей части моей работы был человек как духовное существо. Когда на моём пути вставали преграды, они заслуживали внимания и требовали дальнейшего изучения и последующего устранения.

Программа «Очищение» была разработана для противодействия той угрозе умственному и духовному развитию и благополучию, которую представляют наркотики и биохимические вещества, получающие всё большее распространение в нашей культуре.

Процедуры, входящие в состав программы, не заменяют технологию, которая разработана и применяется — в особенности в центрах реабилитации наркоманов «Нарконон»¹ — для людей, принимающих наркотики в настоящее время и подверженных абстинентному синдрому² при прекращении приёма. В подобных случаях к программе можно приступать только после того, как такая технология была полностью применена.

¹ **«Нарконон»:** программа реабилитации наркоманов, использующая технологию Л. Рона Хаббарда. Впервые проведение этой программы было организовано заключённым тюрьмы штата Аризона, который сам был наркоманом на протяжении тринадцати лет. Он применил на практике основные принципы работы разума, изложенные в книгах Л. Рона Хаббарда, и благодаря этому полностью избавился от наркотической зависимости и помог сделать то же самое ещё двадцати заключённым. Сейчас центры «Нарконон» открыты по всему миру. Слово «Нарконон» означает «без наркотиков», и при проведении этой программы для преодоления «ломки» не используются никакие наркотики и медицинские препараты, причём, как правило, человеку удаётся полностью избежать проявлений, обычно сопутствующих резкому прекращению приёма наркотиков.

² **абстинентный синдром** (ломка): совокупность симптомов, таких, как обильное потоотделение, тошнота и т.п., которые проявляются у человека, имеющего наркотическую зависимость, когда он лишён возможности принимать наркотик.

На программе «Очищение» не используются никакие лекарства или наркотики. Все те вещества, которые рекомендуется принимать на программе, могут быть классифицированы как пищевые продукты. Не даётся никаких рекомендаций по использованию программы «Очищение» в медицинских целях или каких-либо заявлений о таком её применении. Единственное, что можно обещать, — это будущее духовное совершенствование.

Содержащаяся здесь информация представляет собой описание проведённых исследований и полученных результатов, и её нельзя рассматривать в качестве рекомендаций по лечению или приёму медицинских препаратов. Полную ответственность за результаты программы несут те люди, которые её проходят или проводят.

Если программа «Очищение» может быть использована для спасения хотя бы части больной цивилизации, которую атакуют наркотики и токсичные вещества, тогда есть надежда и для всей этой цивилизации.

2. СОЗДАНИЕ ПРОГРАММЫ «ОЧИЩЕНИЕ»

Что такое программа «Очищение»?

Говоря простыми словами, это программа, которая была разработана, для того чтобы способствовать высвобождению и выведению из организма накопившихся остатков токсичных веществ, способных оседать в тканях, и для того чтобы одновременно с этим восстановить повреждённые ткани и клетки.

Какова история зарождения этой программы?

Открытие того, что ЛСД может задерживаться в организме

В семидесятые годы, работая с кейсами людей, принимавших наркотики, и изучая их модели поведения, а также наблюдавшиеся у них симптомы нарушений работы организма, я сделал потрясающее открытие.

У людей, которые когда-то в прошлом употребляли ЛСД, были реакции, которые проявлялись так, как будто бы эти люди только что снова приняли ЛСД!

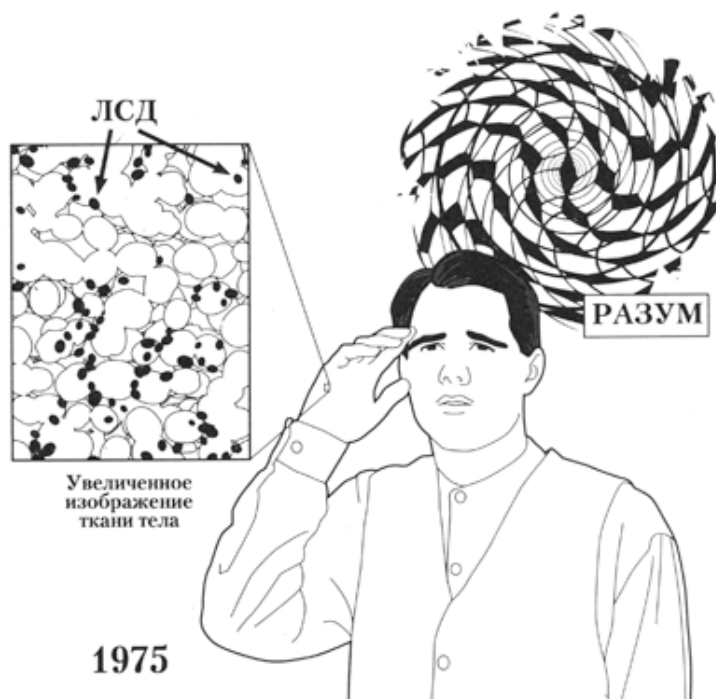
Основываясь на утверждении, что требуется всего лишь три сотых миллиграмма ЛСД, для того чтобы вызвать состояние наркотического опьянения, а также исходя из того, что ЛСД, по сути своей, — это пшеничная ржавчина¹, которая просто препятствует кровообращению, я на протяжении многих лет считал, что ЛСД остаётся в организме.

¹ **ржавчина:** грибок, являющийся причиной нескольких болезней растений. Характерной особенностью этих заболеваний являются красноватые, коричневатые или чёрные образования, напоминающие пузырьки, на листьях, стеблях и т.д.



Другими словами:

ЛСД, по всей видимости, остаётся в организме, задерживаясь в тканях, главным образом в жировых, и имеется большая вероятность того, что он снова начнёт действовать — вызывая у человека непредсказуемые «трипы»¹ — даже годы спустя с того момента, как человек прекратил принимать этот наркотик.



Это было наблюдаемое явление — и очень впечатляющее!

¹ **трипы** (сленг наркоманов): ощущение эйфории, галлюцинации и т.п., вызванные приёмом психоделических наркотиков, в особенности ЛСД, или периоды таких ощущений. См. также **психоделический** в глоссарии.

В связи с этим открытием, возник вопрос: возможно ли в таком случае также и то, что в организме могут быть заперты и другие наркотики, которые затем могут повторно активизироваться в какой-то момент времени с похожим, хотя и не столь впечатляющим, эффектом?

А если так, то что же в таком случае нужно было сделать, для того чтобы полностью освободить человека от воздействия наркотиков? И не был ли он обречён на то, чтобы испытывать воздействие наркотиков каждый раз, когда эти отложения вдруг снова активизируются?

А как насчёт других разрушительных последствий накопления наркотиков в организме? Было известно, что наркотики сжигают запасы витаминов. Какие ещё последствия для тела могло иметь скрытое присутствие подобных отложений наркотиков?

Нельзя было игнорировать возможность того, что даже в том случае, когда наркотики, находящиеся в организме, неактивны — если это слово вообще применимо к токсичным веществам, — они могут приносить огромный вред организму.

А как насчёт перспектив духовного и умственного развития человека, подвергающегося такому воздействию? Ведь как можно было видеть, в определённом количестве случаев мы сталкиваемся с некоторыми характеристиками, которые не изменяются несмотря на то, что травмирующее воздействие наркотиков на разум и дух человека, казалось бы, удалось в значительной степени устранить. Среди этих характеристик было «одеревенение»¹ личности, а также заметные затруднения в том, чтобы усваивать или сохранять в памяти и применять новую информацию, — иными словами, снижение способности обучаться или изменяться.

Каково же было решение проблемы в этих случаях?

Не было известно ни одного метода, при помощи которого можно было бы очистить тело от этих микроскопических отложений наркотиков, которые, будучи «заперты» в тканях, не могли покинуть организм посредством нормальных процессов выделения.

Ответ, очевидно, состоял не в том, чтобы решать проблему при помощи каких-либо ещё наркотиков, медицинских препаратов или других биохимических веществ, которые только усугубили бы имеющуюся ситуацию.

Но возможно ли было вообще разработать такой метод, который позволил бы высвободить химические вещества из тканей и вывести их из организма, и за счёт этого освободить человека, чтобы он мог полностью восстановиться как в физическом, так и в умственном и духовном плане?

Первоначальная «Программа потения»

Исходя из предположения, что наблюдаемые негативные последствия можно было бы устранить, имея средство для выведения отложений ЛСД из организма, и что наиболее логичным методом для осуществления этого было бы вывести их с потом, я разработал и ввёл в употребление в 1977 году режим, называвшийся «Программа

¹ **одеревенение:** состояние, характеризующееся отсутствием живости, энергичности или осознания; состояние тупости или оцепенения.

потения». Эта процедура использовалась главным образом теми, кто принимал много наркотиков, особенно ЛСД, и давала положительные результаты. При этом стали появляться свидетельства того, что из организма выводились отложения и других нелегальных наркотиков.

Однако это был длительный процесс, на завершение которого уходили месяцы. Необходимо было его усовершенствовать и сделать более быстрым.

Открытие других токсичных веществ, запертых в тканях

Была начата деятельность, цель которой состояла в том, чтобы разработать ускоренную программу, которая обладала бы большим спектром действия и где в большей степени использовалось бы питание. При разработке новой программы учитывались данные многолетних исследований и теории, получившие подтверждение при проведении этих исследований.

В самом начале применения программы было обнаружено ещё одно обстоятельство, подтверждавшее те теории, на которых основывалась эта новая программа: участники исследовательской программы сообщали о том, что, судя по всему, среди веществ, выделявшихся с потом, были не только нелегальные наркотики, но также и вещества, которые по вкусу, запаху и другим ощущениям напоминали лекарства, обезболивающие средства, средства для снижения веса, пищевые консерванты, пестициды и огромное количество других широко употребляемых химических препаратов!

Этот список включал не только ЛСД, героин, кокаин, марихуану и «ангельскую пыль», но и множество других биохимических веществ: фармацевтических препаратов, таких, как аспирин и кодеин¹, а также химикатов, имеющих на рынке или используемых в промышленности и сельском хозяйстве.

Те же самые люди также испытывали, в более мягкой форме, некоторые из тех ощущений, которые были связаны с прошлыми солнечными ожогами, болезнями, травмами и другими бывшими у них в прошлом состояниями, как физическими, так и эмоциональными.

Таким образом, любое из этих опасных для жизни веществ или все они вместе взятые могут, по-видимому, задерживаться в организме, оседая в тканях тела и оставаясь там незамеченными даже тогда, когда, как предполагалось, они уже много лет как должны были быть выведены из организма.

Их накопление, если к нему не было принято действенных мер, вероятно, нарушает протекание биохимических процессов и жидкостный баланс организма.

Таковы были мои мысли в самом начале. Теперь они подтверждались дальнейшими исследованиями, по мере того как можно было наблюдать всё больше и больше проявлений. (Сейчас они также подтверждены результатами клинических исследований и аутопсий², которые обнаружили отложения некоторых наркотиков в тканях тела.)

¹ **кодеин**: наркотик, получаемый из опиума и напоминающий морфин, но обладающий меньшей способностью вызывать зависимость. Используется как болеутоляющий препарат и в средствах от кашля.

² **аутопсия**: вскрытие и изучение тела умершего человека, например, для определения причины смерти; обследование после смерти.

При проведении исследований налицо были все показатели того, что эти вещества выводились из организма, по мере того как люди проходили программу. И те же самые люди сообщали о том, что они чувствовали интерес к жизни и ощущали прилив энергии и жизненных сил.

Исследования были завершены, когда множество людей стало успешно проходить программу.

Программа «Очищение» была сделана доступной для широкого использования.

Элементы программы «Очищение»

Программа «Очищение» — это точно спланированный режим, который включает следующие элементы:

- Физическая нагрузка — бег для стимуляции кровообращения.
- Предписанные периоды пребывания в сауне, что в сочетании с приёмом определённых витаминов и других питательных веществ позволяет человеку вывести с потом накопленные в его организме токсичные вещества.
- Программа питания, включающая:
 - 1) Употребление привычной для данного человека пищи, дополненной большим количеством свежих овощей, которые не были подвергнуты слишком сильной тепловой обработке.
 - 2) Точный режим приёма витаминов, минеральных веществ и масла.
 - 3) Приём достаточного количества жидкости для компенсации её потерь, вызванных потоотделением.
 - 4) Надлежащим образом составленное личное расписание, которое предусматривает достаточную для данного человека продолжительность сна.

Нельзя сказать, чтобы эти действия были незнакомы большинству из нас.

Как же тогда получается так, что с помощью этих действий мы добиваемся того, чего мы, судя по всему, добиваемся? Почему именно этот конкретный набор действий? И как получается так, что эти элементы в сочетании дают то, чего до сих пор не давал ни один из них по отдельности или даже в каких-либо других сочетаниях?

В то время как в самих процедурах нет ничего необычного, ответы на вышеприведённые вопросы лежат в очень точном сочетании элементов, составляющих программу, в свойствах питательных веществ и в определённом увеличении доз этих веществ в строгом соотношении друг с другом, как подробно описано в последующих главах этой книги.

Предостережение

Существует одно предостережение, и на него необходимо обратить особое внимание в любом описании этой программы. Оно состоит в том, что, какими бы

простыми и знакомыми ни казались описанные выше действия, следует неукоснительно выполнять следующие условия.

Для получения наилучших возможных результатов эти действия необходимо выполнять точно.

Ввиду узкоспециального характера этой программы, а также из-за того, что её выполнение требует значительных физических усилий, её можно проходить только после медицинского осмотра и получения письменного разрешения от врача, проинформированного о программе.

Программу не следует проходить тем людям, у которых, к примеру, есть заболевания сердца, анемия¹ или некоторые заболевания почек. Им требуется особая программа, хотя и похожая на эту, но более мягкая.

Кроме того, при выполнении этой программы люди сообщали о том, что они *повторно ощущали* воздействие принятых в прошлом наркотиков, лекарств, алкоголя и других стимуляторов или седативных препаратов, включая переживание полностью выраженных наркотических «трипов». По этой причине, а также из-за того, что это давало успех во всех случаях, программу лучше всего выполнять под внимательным наблюдением людей, которые были специально обучены и имеют опыт в её применении.

И даже при таком пристальном наблюдении, человек выполняет эти действия не в одиночку, а только в сопровождении напарника.

3. КАК ДЕЙСТВУЕТ ПРОГРАММА «ОЧИЩЕНИЕ»

Как действует программа «Очищение»?

Бег нужен для того, чтобы заставить кровь проникать глубже в ткани, где оседают токсичные вещества, и таким образом высвободить эти вещества и привести их в движение.

Очень важным поэтому является то, чтобы сразу за бегом следовало потение в сауне, для того чтобы вывести из организма те отложения, которые были высвобождены из тканей.

Жизненно важным фактором, способствующим выведению токсичных веществ и восстановлению тех органов и тканей, которые были поражены отложениями наркотиков и других токсичных веществ, является питание. Сюда входит обычное питание и плюс к тому приём минеральных веществ, мегадоз² витаминов и дополнительного количества растительного масла.

Обязательным является соблюдение надлежащего расписания, предусматривающего полноценный отдых, поскольку на протяжении всей программы в организме протекают восстановительные процессы и происходят различные изменения.

¹ **анемия:** заболевание, при котором у человека в крови понижено количество красных кровяных клеток, либо эти клетки имеют уменьшенный размер, либо в крови снижено общее содержание гемоглобина (пигмента красных кровяных клеток, придающего им окраску и служащего для переноса кислорода к тканям), что приводит к бледности, общей слабости и т.п.

² **мегадозы:** очень большие дозы.

Эти действия, выполняемые под строгим наблюдением, очевидно, приводят к детоксикации всего организма, а это, в свою очередь, — к восстановлению умственных и физических жизненных сил.

Следует, однако, глубже взглянуть на весь этот процесс.

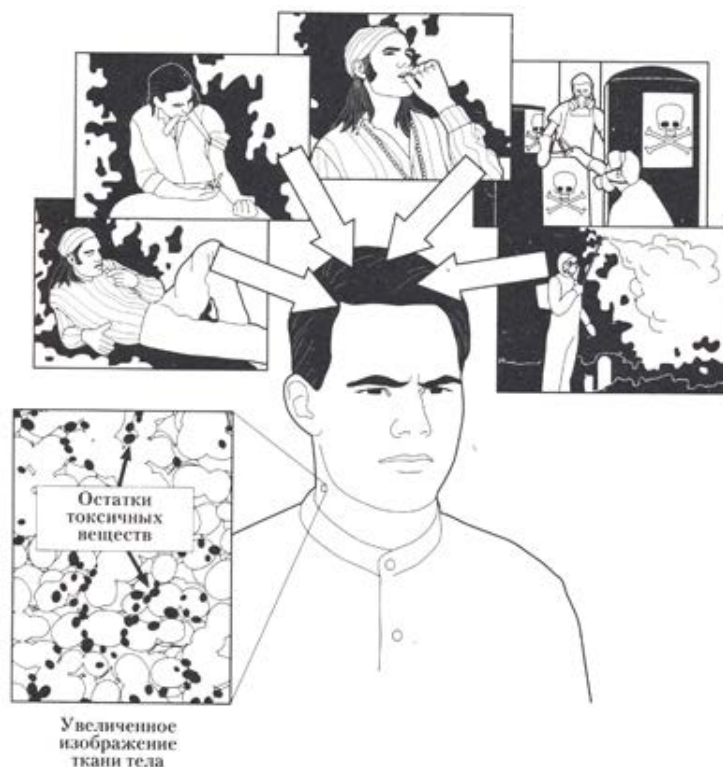
У человека, который принимал наркотики, в дополнение к связанным с этим физическим факторам сохраняются умственные образы-картинки, связанные с употреблением этих наркотиков и их воздействием. Умственные образы-картинки — это объёмные цветные картинки со звуком, запахом и всеми остальными ощущениями, и кроме того, в них содержатся сделанные человеком выводы и умозаключения. Эти картинки представляют собой умственные копии того, что человек воспринимал когда-то в прошлом. Например, человек, принимавший ЛСД, сохранит в своём разуме «картинки» того, что произошло. Это будут полные записи, содержащие то, что он видел, а также физические ощущения, запахи, звуки и т.д. — всё, что происходило, когда он был под воздействием ЛСД.

Допустим, однажды человек принял ЛСД, находясь в парке с друзьями, и в тот день он испытывал тошноту и головокружение, поругался с другом, был опечален, а затем почувствовал сильную усталость. У него остаются умственные образы-картинки всего этого происшествия.

Такие умственные образы-картинки могут быть повторно активизированы остатками наркотиков, поскольку присутствие этих веществ в тканях организма может имитировать прошлый опыт приёма наркотиков. Это известно как *рестимуляция* — повторная активизация памяти прошлого, вызванная обстоятельствами в настоящем, напоминающими обстоятельства прошлого.

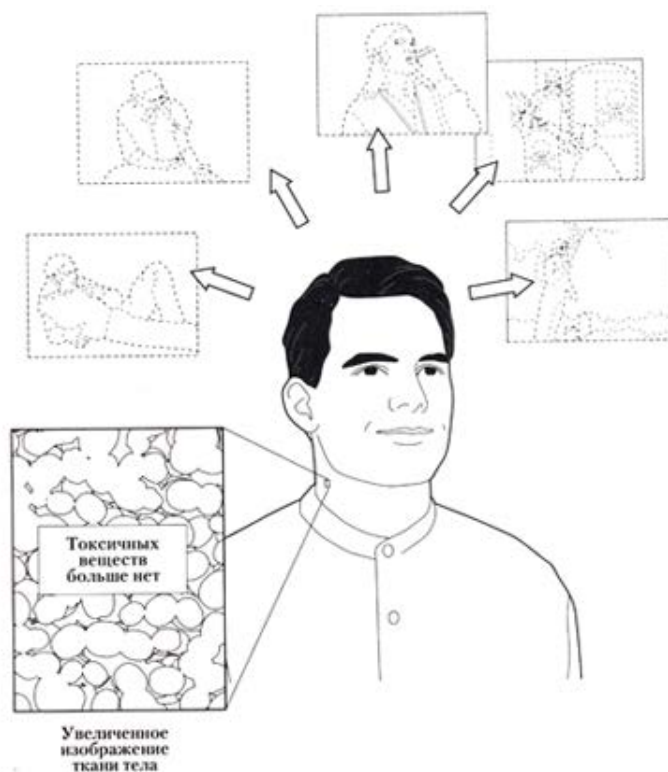
Используя в качестве примера того же человека, принявшего ЛСД, мы могли бы сказать, что отложения этого наркотика, которые всё ещё находятся в его организме, могут спустя некоторое время — возможно, через много лет — вызывать рестимуляции того случая с ЛСД. Умственные образы-картинки снова активизируются, и человек испытывает те же самые ощущения тошноты, головокружения и усталости, и он опечален. Он не знает, почему это происходит. Он может воспринимать образы тех людей, с которыми он тогда был, видеть то, что он тогда видел, слышать те же звуки и ощущать те же запахи.

Следовательно, на программе «Очищение» мы наблюдаем две вещи: первая — отложения реальных наркотиков и токсичных веществ в организме (вскрытия показали, что эти отложения там действительно есть) и вторая — умственные образы-картинки, связанные с употреблением наркотиков и с тем, что человек ощущал в результате этого.



Эти две вещи, взаимодействуя друг с другом, зафиксированы в совершенном равновесии. Человек ощущает два состояния: одно из них — присутствие реальных отложений наркотиков, и второе — связанные с ними умственные образы-картинки.

Причина, по которой программа «Очищение» работает, состоит, вероятно, в том, что она справляется с одной из сторон этого равновесия — накопившимися отложениями токсичных веществ — и таким образом приводит человека в порядок, так что в результате другая сторона — умственные образы-картинки — больше не будет находиться в постоянной рестимуляции. Это так просто.



Кроме всего прочего, на программе «Очищение» происходит следующее: вы нарушаете это совершенное равновесие. Равновесия больше нет, и вы больше не получаете реакции одного на другое. Отложения вредных веществ, способные рестимулировать картинки, были выведены из организма — их там больше нет. Это не означает, что умственных образов-картинок тоже нет. Но они больше не находятся в рестимуляции, и их не усиливает присутствие остатков наркотиков.

Нарушив равновесие этих двух факторов и справившись с одной из сторон на программе «Очищение», мы освобождаем человека, и теперь он может получать достижения в области разума и духа.

Программа детоксикации широкого спектра действия

Отложения наркотиков и лекарств в организме могут сделать невозможным оказание какой-либо помощи в области разума или духа. Они также делают невозможной саму жизнь! И хотя первоначально программа предназначалась для удаления отложений наркотиков из организма, судя по зарегистрированным данным исследований, упомянутым выше, её использование позволяет вывести из организма множество других токсичных веществ.

Эти вещества должны быть удалены, для того чтобы человек мог получить стабильные улучшения в области разума и духа. Рабочее правило состоит в том, что действия по отношению к разуму человека и даже биофизические действия — процессы, предназначенные, для того чтобы улучшить общение человека с его окружением — не дают результата при наличии в организме этих враждебных для жизни элементов.

Занимаясь реабилитацией человека, мы вначале должны разрешить биохимические проблемы, и только после этого мы можем переходить к следующему шагу — решению биофизических проблем (повышение способности человека справляться со своим телом и со своим окружением), и затем к процессингу, предназначенному для работы с разумом или духом.

Когда вы пытаетесь менять эти вещи местами и нарушаете эту последовательность, вы несёте потери.

Разработка программы, целью которой было справиться с наркотиками и с отложениями наркотиков и токсичных веществ в организме, велась на основе того факта, что успешная реабилитация человека возможна только при соблюдении последовательности, описанной выше.

Очищение тела приводит к очевидному улучшению, которое само по себе можно рассматривать как конечную цель, хотя это и не было первоначальным побуждением.

Имея в виду то, чего эта программа, судя по всему, достигает, программу «Очищение» можно было бы назвать программой детоксикации широкого спектра действия. Однако её следует отличать от других программ детоксикации в связи с её уникальностью как в отношении результатов, так и в отношении способа их получения. Насколько мне известно, не существует какого-либо другого метода, который позволял бы выводить из организма эти запертые в тканях отложения.

4. ВЫВЕДЕНИЕ ТОКСИЧНЫХ ВЕЩЕСТВ

При прохождении программы «Очищение» для выведения из организма наркотиков и других токсичных веществ жизненно важным является сочетание *физических упражнений* (бега) и *сауны*. Всего на эти действия отводится по пять часов ежедневно, которые распределяются приблизительно в следующем соотношении:

от двадцати до тридцати минут бега и

от четырех до четырех с половиной часов сауны.

Здесь необходимо подчеркнуть это соотношение, поскольку наилучшей будет ситуация, когда основная часть пятичасового периода проходит в сауне, после того как кровообращение было усилено бегом. Иными словами, пятичасовой период *не* означает, что пятьдесят процентов времени нужно бегать, а пятьдесят процентов — находиться в сауне. Программа даёт наилучшие результаты и действует наиболее эффективно, когда на физические упражнения отводится значительно меньшая доля времени, чем на пребывание в сауне.

Предостережение: работайте с партнёром

Ни в коем случае не следует бегать или находиться в сауне одному, поскольку на программе, когда токсичные вещества выводятся с потом, человек может испытывать рестимуляции прошлых случаев, связанных с воздействием наркотиков, лекарств и даже препаратов, используемых для местного и общего наркоза, и т.д., и это на самом

деле бывает. В том числе это могут быть рестимуляции настоящего «трипа» от ЛСД или других наркотиков, которые человек мог принимать в прошлом.

Объединение участников программы в пары, так чтобы во время бега и пребывания в сауне человека всегда сопровождал партнёр, а может быть и ещё один человек, представляет собой фактор безопасности на случай какого-либо из вышеупомянутых проявлений.

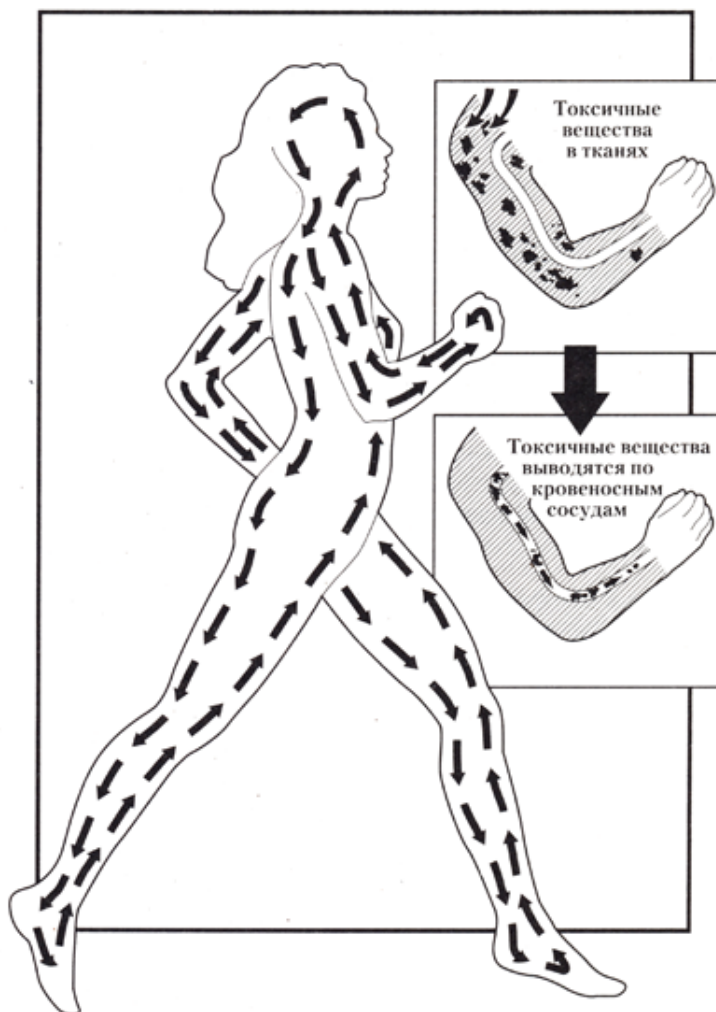
Бег

Первое действие на самой программе — это бег. Бег предназначен *не* для того, чтобы вызвать потение, его цель — усилить кровообращение и активизировать работу организма так, чтобы содержащиеся в теле загрязняющие вещества могли быть высвобождены и выводились с кровью из тканей.

Бег усиливает кровообращение по всему организму, а следовательно:

- а) отходы жизнедеятельности клеток выводятся быстрее, и
- б) кровь проникает глубже в мышцы и ткани, в результате чего те области тела, где был застой, теперь могут избавиться от отложений биохимических веществ или, как в случае с ЛСД, от накопленных «остаточных кристаллов».

Бегать нужно ежедневно, с того момента, как человек начал эту программу.



Продолжительность и интенсивность бега следует увеличивать по градиенту¹. Если человек настолько запыхался во время бега, что не может разговаривать с напарником, это значит, что нагрузка для него слишком велика, и ему надо уменьшить градиент.

Потение в сауне

Второе действие, которое следует непосредственно за бегом, — это потение. Человек идёт в сауну сразу после бега, чтобы потеть. Загрязнения, высвобожденные благодаря усилению кровообращения, теперь могут быть выведены из организма, и они выделяются через поры.

В сауне поддерживается температура в диапазоне от 60 до 82°C в зависимости от того, какую температуру может переносить человек. Как правило, хотя и не всегда, человек начинает программу с более низкой температуры, которая затем постепенно повышается, и по мере продвижения по программе он обнаруживает, что может переносить более высокие температуры.

Одежда

Как правило, для бега человек надевает обычный спортивный костюм. Это, однако, не является обязательным и зависит от географического местоположения, времени года и погоды.

В сауне человек просто носит купальный костюм, плавки или другую похожую лёгкую одежду.

И хотя следующее предостережение может показаться почти абсурдным, об этом приходится здесь упоминать, поскольку такая ошибка была допущена (и быстро исправлена) в одном из мест предоставления программы вскоре после того, как программа была сделана доступной для широкого использования:

В сауне *ни в коем случае* не следует носить спортивный костюм, так как он действует как теплоизоляция, почти так же, как костюм, который носят аквалангисты для защиты от холода моря. Спортивный костюм в сауне будет изолировать человека от тепла и таким образом препятствовать потоотделению.

Жидкости

При прохождении программы важно, чтобы человек пил много воды, что в значительной степени способствует промыванию тканей организма. Кроме того, учитывая то количество жидкости, которое теряется при потении, было бы опасным не восполнять её запасы в организме. Поэтому человек ежедневно должен пить много воды или других безалкогольных напитков по своему выбору.

¹ **градиент:** постепенный подход к чему-либо, осуществляемый ступенька за ступенькой, уровень за уровнем; при этом на каждую новую ступеньку или на каждый новый уровень легко подняться, так что в конце концов можно относительно легко овладеть весьма сложными и трудными видами деятельности.

Радиация и жидкости

В том, что касается программы «Очищение», полученные данные, похоже, подтверждают существование фактора, связанного с радиацией, который лучше всего способствует выведению радиоактивного загрязнения из организма, и это — фактор потения.

Радиоактивное загрязнение, очевидно, очень хорошо растворяется в воде, а также легко удаляется при помощи воды. По данным исследователей, необходимо лишь направить струю воды из шланга на поверхность здания или на дорогу, чтобы смыть с них радиоактивное загрязнение. Это хорошо известно тем, кто прошел обучение по гражданской обороне.

Таким образом, когда кто-либо проходит программу «Очищение», ему следует очень внимательно следить за тем, чтобы он действительно потел, и чтобы потение было обильным. Следовательно, жизненно важно, чтобы человек пил воду, когда он проходит программу «Очищение».

У этого, однако, есть один побочный эффект, который состоит в том, что из организма вымывается большое количество минеральных веществ, а также, возможно, и витаминов. Поэтому во время программы «Очищение» также необходимо принимать минеральные вещества и витамины.

Возможно, что программа «Очищение» не так эффективна, когда не происходит обильного потоотделения, или когда человек не пьет достаточно жидкости для компенсации её потерь, или когда человек не получает витамины и минеральные вещества, дозы которых тщательно подобраны, для того чтобы полностью восполнить потери. (Из обычных витаминов, используемых на программе «Очищение», не являются водорастворимыми витамины A¹, D² и E³.)

Отсюда мы получаем три важных правила, которые следует соблюдать на программе «Очищение»:

1. У человека должно быть обильное потоотделение.
2. Человек должен пить достаточно много жидкости, для того чтобы возместить её потери за счет потоотделения.
3. Необходимо принимать витамины и минеральные вещества в достаточном количестве, для того чтобы восполнять потери, связанные с «вымыванием» этих веществ при потении.

Поскольку приём мегадоз витаминов также является частью самой программы «Очищение», указанные выше дозы минеральных веществ и витаминов принимаются в дополнение к любой другой витаминной терапии, которую человек получает в это время.

¹ **витамин А:** витамин, имеющий большое значение для роста костей, здоровья кожи, сексуальной деятельности и размножения.

² **витамин D:** витамин, необходимый для здоровья и роста костей, метаболизма кальция, здоровья нервов и управления частотой сердцебиения.

³ **витамин E:** витамин, который в организме предотвращает образование токсичных соединений, предупреждая окисление продуктов жизнедеятельности клеток. Необходим для поддержания жизнедеятельности красных кровяных клеток.

Перегрев

Человек может перегреться в сауне, если при её посещении не соблюдать правильный градиент.

Если человеку в сауне становится слишком жарко или он чувствует, что теряет сознание, если у него сильно повысилась температура, рекомендуется выйти, принять душ и затем вернуться в сауну. Людям, которым трудно проводить в сауне несколько часов подряд, будет легче переносить эту процедуру, если они будут при необходимости принимать охлаждающий душ.

Недостаточность соли и калия¹

Приём дополнительного количества соли (хлорида натрия) не является обязательным для каждого человека на программе. Однако соль и калий теряются при потении, поэтому необходимо следить за тем, чтобы у человека не появились симптомы недостаточности этих веществ, и справляться с этими проявлениями, как только они возникают.

Эти симптомы могут напоминать симптомы перегрева или, в крайних случаях, — симптомы теплового удара² (влажную, холодную и липкую кожу, крайнюю усталость, слабость, головную боль, иногда судороги, тошноту, головокружение и иногда рвоту или даже потерю сознания).

Такие симптомы следует сразу же устранять, принимая дополнительное количество соли, либо солевые таблетки, таблетки глюконата калия, биоплазмы³ или «заменителя соли»⁴, который в основном содержит калий.

Эти вещества должны быть легко доступны каждому участнику программы «Очищение» в любой момент времени. В идеале ёмкости с солью и калием должны находиться в непосредственной близости от сауны, и на них должны быть ясно различимые этикетки.

Перегрев и недостаточность соли и калия можно предотвратить, если принимать в достаточном количестве соль, соединения калия или биоплазму и по необходимости периодически выходить из сауны, чтобы охладиться. Соблюдение этих рекомендаций — вопрос здравого смысла. Если же такие симптомы возникают, их необходимо *устранять*, а не рассматривать как что-то, через что человек должен «пройти».

¹ **калий:** минеральное вещество, необходимое для поддержания жидкостного баланса в организме и для деятельности нервной системы.

² **тепловой удар:** нарушение работы механизмов терморегуляции тела, вызванное слишком сильным перегревом.

³ **биоплазма:** пищевая добавка, принимаемая для восполнения запасов различных минеральных солей, которые присутствуют в организме в нормальном состоянии.

⁴ **заменитель соли:** в заменителях соли часть хлорида натрия заменена солями калия (обычная соль — это хлорид натрия). Заменители соли используются в диетах с пониженным содержанием натрия. Их не следует применять, если человек находится на диете с пониженным содержанием калия, например, при некоторых заболеваниях почек.

Кроме того, нужно следить за тем, чтобы не уснуть в сауне, поскольку, пока человек спит, он может перегреться, или у него может возникнуть недостаточность соли или калия.

Если недостаточность соли или калия существует у человека как *хроническое состояние*, это следует рассматривать как отдельный фактор, который должен быть устранён врачом.

Тепловой удар

Если человек в сауне прекращает потеть — тело прекращает выделять пот и кожа становится горячей и сухой — это показатель¹, который требует немедленного принятия мер. Тело «закручивает гайки», оно препятствует выделению, и это первый признак теплового удара.

В брошюре «Личная безопасность. Стандартные меры по оказанию первой помощи», выпущенной Американским национальным Красным Крестом, описаны симптомы теплового удара и соответствующие меры первой помощи.

При возникновении таких симптомов нужно немедленно вывести человека из сауны и охладить его тело при помощи холодного или прохладного душа или губки, либо начать с чуть тёплого душа и постепенно снижать температуру воды. Необходимо дать ему жидкость, а также соль, калий или биоплазму.

Брошюра, содержащая меры первой помощи, должна быть в легко доступном месте в помещении, где проводится программа «Очищение».

Сравнение сауны с сухим паром и сауны с влажным паром

До сих пор для большинства людей наиболее успешным средством для того, чтобы вызвать обильное потение, была сауна с сухим паром. Возможно, что некоторые люди будут больше потеть в сауне с влажным паром, но это ещё не было полностью исследовано. Возможно, что всё зависит от человека. На программе нет никаких правил, которые запрещали бы использование сауны с влажным паром. Какой бы тип сауны ни использовался, вся идея состоит в том, чтобы применять ту систему, которая вызовет наибольшее потоотделение.

Вместо сауны можно использовать паровую баню, когда есть такая возможность, при условии, что там поддерживается приблизительно такая же температура. Паровая баня служит той же цели, что и сухая сауна, и было высказано предположение, что паровая баня может действовать даже быстрее, но это не было

¹ **показатели:** состояния или обстоятельства, возникающие в процессе того или иного действия, показывающие, как протекает действие — хорошо или плохо. Когда плохое состояние не изменяется к лучшему и не становится менее выраженным, или когда человек что-то теряет, то это будет *плохими показателями*. Когда плохое состояние изменяется к лучшему или проявляется в меньшей степени, это хороший показатель. К *хорошим показателям* относятся также такие вещи: быстрый прогресс, человек счастлив, добивается побед и т. д.

проверено. Паровая баня не имеет никаких преимуществ перед сауной, но она даёт похожий эффект. Можно использовать и то, и другое.

К использованию паровой бани относятся те же рекомендации и предостережения, что и к посещению сауны.

Эвкалиптовое¹ масло

Иногда небольшое количество эвкалиптового масла добавляют к пару в паровых банях или используют подобным образом в некоторых саунах.

В современную сауну или паровую баню нужно просто поставить ведро с водой, в которое было вылито один-два колпачка эвкалиптового масла. Поскольку масло затем испаряется (масло испаряется раньше, чем вода), его можно добавлять по мере необходимости.

Некоторым людям не нравится запах эвкалипта вообще, тогда как другие находят его приятным. Если использовать слишком много масла, в некоторых случаях это может вызвать слезотечение или тошноту. Поэтому нужно опросить людей, прежде чем использовать его, и если использовать — то в разумных, небольших количествах.

Сообщалось, что при правильном применении эвкалиптовое масло способствует очищению лёгких и пазух носа. Один человек сообщил, что у него прошла хрипота в результате того, что в сауне применялось эвкалиптовое масло.

Применение эвкалиптового масла на программе «Очищение» не является обязательным, но поскольку оно может быть использовано, приведённая здесь информация должна быть известна.

Нет необходимости говорить о том, что независимо от того, используется ли эвкалиптовое масло или нет, нужно поддерживать сауну или паровую баню в гигиеничном состоянии и свободными от запахов, моя их щёткой как минимум один раз в день или чаще.

5. ВАЖНОСТЬ НАДЛЕЖАЩЕГО РАСПИСАНИЯ

На программе «Очищение» необходимо правильно составленное индивидуальное расписание, соблюдение которого должно предусматривать следующее:

- а) достаточную продолжительность сна ежедневно;
- б) правильное соотношение между временем бега и временем пребывания в сауне, а также ежедневное пребывание на программе в течение полного предписанного периода времени;

¹ **эвкалипт:** общее название для многих видов вечнозелёных, часто высоких, деревьев, произрастающих в Австралии и на близлежащих островах. Ароматные листья эвкалипта являются источником лекарственных масел; тяжёлая древесина используется в промышленности.

в) необходимость придерживаться программы разумным образом, не пропускать дни, не сокращать предписанное время, а также выполнять все действия в полном объёме и соблюдать расписание.

В идеале, это также включает выполнение физических упражнений (бег) и посещение сауны приблизительно в одно и то же время каждый день, а также приём витаминов и минеральных веществ приблизительно в одно и то же время каждый день, поскольку, когда эти действия выполняются предсказуемым образом, программа проходит гораздо более гладко.

Сон

Здесь следует подчеркнуть необходимость достаточного количества сна, поскольку, как было обнаружено, достаточный сон является очень, очень важным фактором в применении этой программы. Люди действуют лучше всего, когда они достаточно отдыхают.

Считается, что обычно человеку нужно восемь часов сна, чтобы выспаться. Некоторым людям требуется больше времени; не рекомендуется, однако, чтобы человек спал меньше своей обычной нормы.

Нет ничего необычного в том, что человек испытывает некоторую усталость в определённые периоды прохождения программы, даже когда процедура выполняется совершенно стандартно. Это может случаться, когда человек только начинает программу и ещё не готов к пяти часам пребывания на программе ежедневно. В таком случае ему необходимо увеличивать время пребывания на программе до полного периода постепенно, каждый день прибавляя понемногу, до тех пор пока он не сможет выполнять программу по пять часов ежедневно. Усталость также может быть одним из проявлений рестимуляций, вызванных отложениями медицинских препаратов или нелегальных наркотиков в организме человека, либо одним из проявлений рестимуляции прошлой болезни и т.п., и человек на этой программе может пройти через любую такую рестимуляцию. Известны случаи, когда человек проходил через периоды усталости или утомления, связанные с прошлыми заболеваниями и (или) приёмом наркотиков или медицинских препаратов, и, пройдя через них, человек становился гораздо более радостным и чувствовал себя более энергичным.

Однако необходимо помнить, что прохождение программы «Очищение» может потребовать значительных усилий. Пытаться проходить её не высыпаясь будет серьёзным нарушением. Очевидно, что человеку на программе нужен достаточный сон, для того чтобы он мог справляться с теми изменениями, которые происходят в его организме, а также для того, чтобы помочь своему телу в восстановлении тканей и клеток. По сообщениям кейс-супервайзеров программы¹, в тех случаях, когда это правило было нарушено, дело часто кончалось тем, что человеку на программе приходилось нелегко, в чём не было никакой необходимости. Кроме просто усталости, любые рестимуляции, которые человек будет испытывать из-за того, что в его организме есть отложения наркотиков и лекарств, также могут вызывать неоптимальные и ненужные реакции из-за того, что человек не высыпается.

¹ **кейс-супервайзер программы:** человек, имеющий соответствующий сертификат и наблюдающий за предоставлением программы «Очищение». Он несёт ответственность за то, чтобы программа проводилась точно и без отклонений во всех её аспектах.

Очевидно, что нельзя ожидать того, что человек будет получать те достижения, которые он мог бы получить от прохождения программы «Очищение», если это требование не будет выполняться.

Оптимальная продолжительность ежедневного пребывания на программе

По информации, полученной при опросе многих участников программы, и по данным тех, кто наблюдал за её проведением, было обнаружено, что для большинства людей, проходящих программу «Очищение», оптимальным было отводить на бег и сауну по 5 часов ежедневно. Судя по полученным данным, программа даёт потрясающие результаты, когда наибольшая часть времени отводится на пребывание в сауне и меньшая — на физические упражнения. (Пример: было обнаружено, что хорошим соотношением является: 20-30 минут — на бег, для усиления кровообращения, и остальное время — на сауну, что в итоге составляло 5 часов.)

Не все начинали программу сразу с 5 часов в день (а некоторые успешно прошли всю программу с сокращённым временем).

В том что касается бега и сауны, там, где применялся правильный градиент — особенно в начале программы, — она проходила без затруднений.

Возраст и физическое состояние — факторы, которые необходимо принимать во внимание при составлении расписания

Возраст, физическое состояние в данный момент, выносливость — всё это может влиять на составление расписания, и эти факторы необходимо принимать во внимание в каждом конкретном случае, когда человек начинает программу.

При проведении опроса людей, проходивших программу, среди многих её участников были такие, которым потребовалось несколько дней на то, чтобы их ежедневное время пребывания на программе увеличилось до пяти часов. Однако было обнаружено, что как только оно достигало пяти часов, это становилось для них оптимальной продолжительностью пребывания на программе, также как и для многих других людей, которые её прошли.

Кроме того, при таком расписании прохождение программы «Очищение» может быть настолько быстрым, насколько это вообще возможно. И именно так это и происходило.

Большинство людей относились к 5-часовой программе с энтузиазмом и стремились проходить её по такому расписанию.

Некоторые излишне ретивые участники имели склонность рваться в бой, поначалу несколько превышая допустимый градиент, и для разрешения этой ситуации необходимо было постепенно повышать градиент, до тех пор пока они не смогли бегать по 20-30 минут без напряжения, а время пребывания в сауне увеличивать, особенно в начале, постепенно, так чтобы эти люди могли это выдерживать.

Один кейс-супервайзер программы сообщил о том, что несколько человек слишком долго находились в сауне без перерыва, и в результате у них начинались головные боли и возникали другие реакции, в появлении которых не было никакой необходимости. Цель при прохождении программы должна быть не в том, чтобы проверить, как долго человек может просидеть в сауне, не выходя оттуда, и это пришлось прояснить нескольким таким энтузиастам.

Наиболее эффективным было следующее: человек хорошо потел и находился в сауне, в течение некоторого времени, затем выходил, дышал некоторое время свежим воздухом, несколько «расширял» свое пространство, охлаждался по необходимости и сразу возвращался в сауну, чтобы продолжать потеть. Когда человек пил много жидкости (многие люди берут в сауну кувшины с водой) и принимал соль, калий или биоплазму в достаточном количестве, он очень хорошо переносил пребывание в сауне.

Сколько времени нужно для того, чтобы пройти программу «очищение»?

При соблюдении всех требований программы и точном выполнении всех её предписаний, многие люди могут пройти её за две-три недели при пятичасовом графике.

Некоторым людям может потребоваться несколько больше времени, некоторые могут пройти её за меньшее время.

6. ПИТАНИЕ

Питание играет важную роль на программе «Очищение». Но когда мы говорим о питании применительно к программе, мы не говорим лишь о пище, как таковой. Мы также говорим о витаминах и минеральных веществах.

Привычное питание

На этой программе не требуется соблюдения каких-либо «особых диет».

Человек просто ест свою обычную пищу, дополненную большим количеством овощей, которые не подвергались слишком сильной тепловой обработке, и, кроме того, принимает рекомендованные ему дозы витаминов и минеральных веществ.

Здесь нет и мысли о том, чтобы посадить человека на какую-нибудь специальную диету. Нет никаких ограничений в том, что можно есть. Мы даже не пытаемся читать проповеди против токсичной пищи, проводить кампании против злоупотребления диетами и нездорового питания или делать ещё что-то в этом роде.

Мы всего лишь пытаемся справиться с *накопленными* загрязнениями. Если кто-то захочет защитить своё тело от всех будущих загрязнений, тогда это будет другая программа, которая не является частью программы «Очищение».

Посадить человека на непривычную для него диету — это значит внести в его жизнь ещё одно внезапное изменение посреди всех других перемен, происходящих с ним на программе. Смена диеты может оказаться тем изменением, которое будет чрезмерным, и она является *добавкой*¹, которая может помешать выполнению программы или снизить её эффективность.

Обычное питание и «модные диеты»

Я не увлекаюсь модными диетами, и не может быть и мысли о смешивании программы с какими-либо модными диетами. Однако они очень распространены в обществе, и человек может запросто сесть на такую диету, поэтому при проведении программы «Очищение» за этим нужно внимательно следить. Мы не стремимся, чтобы люди у нас ели банановые листья, нарезанные ромбиками или звёздочками и благословленные тем или иным божеством, или садились на такую чудо-диету: «восемнадцать раз в день обязательно съедайте по три перекрещённых листа салата с двумя кусочками арахисового масла», или следовали каким-нибудь другим столь же глупым советам есть что-либо ещё, превозносимое в качестве «единственно возможной для человека пищи».

Питание — это предмет, который очень подвержен появлению модных увлечений, и, откровенно говоря, многие люди знают о нём очень мало.

Основополагающим принципом составления диеты является обнаружение и устранение дефицитов и излишков витаминов, минеральных веществ, ферментов², сахара, белка, масел и жиров, углеводов, клетчатки³, а также других питательных веществ. Никакое особое вещество или продукт питания или воздержание от их употребления не решит всех проблем.

Составление диеты следует рассматривать как предмет, где требуется баланс элементов, питающих тело, и где задачей является определение количества.

Голодание, «волшебная» пища, которую едят в ущерб другим продуктам питания, и множество модных диет, — всё это приносит, как правило, больше вреда, чем пользы.

Между следованием моде в питании и таким предметом, как составление и соблюдение диет, лежит пропасть. Диеты рассматривают как *ограничения* в том, что человеку можно есть, тогда как их следует рассматривать как указания на то, что

¹ **добавка:** то, что было добавлено. Обычно имеет отрицательное значение, поскольку *добавкой* называют что-то ненужное или вредное, что было сделано в дополнение к стандартной процедуре. «Добавка» обычно означает отход от стандартной процедуры. Например, человек, проводящий программу «Очищение», изменяет существующие требования к питанию на программе или добавляет к ним новые. Это искажение стандартной процедуры. В обычном языке слово «добавка» может означать вещество, добавляемое в какое-либо соединение, для того чтобы улучшить свойства этого соединения, либо для того чтобы подавить проявление нежелательных качеств. В этой книге термин «добавка» определённо означает лишь то, что к технической процедуре было добавлено что-то, что привело к нежелательным результатам.

² **ферменты:** сложные органические соединения, выделяемые определёнными клетками растений и животных. Вызывают химические изменения в тех веществах, на которые они воздействуют.

³ **клетчатка:** часть структуры растений и продуктов растительного происхождения, состоящая из углеводов, которые не перевариваются вообще или перевариваются лишь частично. При употреблении внутрь клетчатка способствует перемещению содержимого кишечника по пищеварительной системе.

человек *должен получать* в качестве элементов питания. Это стало проблемой, поскольку настоящая естественная диета человека не была установлена.

Теория естественной диеты

Пища, её недостаток, неправильное планирование питания, неправильное употребление, замена одних продуктов питания другими или иные изменения в питании могут оказывать огромное воздействие на здоровье.

Человек не является первичным преобразователем естественной энергии или масс, и в большинстве случаев для этого ему нужны другие преобразователи. (Например, человек не может преобразовывать солнечный свет в энергию — если не считать того, что он может синтезировать витамин D и одно-два других вещества, — но может получать и использовать эту энергию, употребляя в пищу водоросли, которые способны выполнять такое преобразование.)

Никто ещё никогда не изучал и не пытался изучать естественную диету человека, более того, не было установлено и не было сделано никаких попыток установить, какова же она на самом деле. Проводится изучение различных диет с точки зрения того, как они могут помочь в лечении заболеваний или сохранении здоровья, но не для того, чтобы определить, каковы основные потребности организма в питании. Питание человека определяли такие факторы, как дефицит или доступность продуктов питания, возможность выращивания и хранения определённых продуктов, лёгкость их выращивания, состояние воды, почвы и климатические условия, а также возможность получения прибыли, — а не вопрос: «А что же нужно для организма человека?»

Тело человека представляет собой сложный углеродно-кислородный биологический двигатель, работающий при температуре 37 градусов Цельсия, и, являясь биологической системой, оно обладает способностью к самопостроению и самовосстановлению. Необходимые организму элементы питания, следовательно, включают вещества, которые нужны для построения тканей и для работы организма.

Продолжительность жизни почти всех млекопитающих превышает продолжительность периода роста в шесть раз. Человек живёт всего лишь в три и одну треть раза дольше своего периода роста. Поскольку другие млекопитающие испытывают такой же или больший стресс, но у всех здоровых животных диета обычно одинакова, можно предположить, что человек отошёл от своей естественной диеты.

Некоторые догадки о естественной диете были сделаны по данным, полученным при изучении зубов человека, однако это нельзя назвать адекватным подходом.

Определение естественной диеты и её сопоставление с существующей могло бы сделать очень много для улучшения здоровья нации.

При массовом производстве продуктов питания усилия направлены на увеличение объёма производства и на получение прибыли. Усилия, направленные на то, чтобы определить действительное качество продуктов питания, часто встречают сопротивление со стороны тех, у кого есть свои особые интересы и кто действует исходя из заблуждения, что большие знания о питании могли бы снизить объём продукции и прибыль. Однако может быть так, что новые открытия в области питания

могли бы привести к значительному увеличению как производственного потенциала, так и прибыли от реализации продукции.

До сих пор не был сформулирован какой-либо простой принцип, который можно было бы положить в основу действий по исследованию естественной диеты и определению того, что должно в неё входить. Ниже приведены необходимые первые шаги для определения естественной диеты:

а. Утверждение о возможности того, что такая диета могла бы существовать или что она действительно существовала.

б. Указание процедуры для поиска и возможного определения естественной диеты.

Пункт а) был уже выполнен в этом разделе данной книги.

Ниже приведена процедура для определения естественной диеты.

Избыточный вес. Наличие остаточных элементов пищи, веществ или газов, которые после попадания в организм не были полностью использованы и не были выведены из тела.

Недостаточный вес или слабость. Недостаточное количество или отсутствие продуктов питания, веществ или газов, необходимых для работы организма, поддержания его в нормальном состоянии и восстановления тканей.

Составив список всех веществ или газов, накапливаемых в организме, мы получаем список того, что поступает в организм и что частично не используется или не является необходимым. Часть работы по составлению такого списка будет состоять в том, чтобы просто выписать те элементы списка, которые вызывают появление избыточного веса. Ещё одной частью этого будет обследование людей с избыточным весом и изучение их диеты. Изучение трупов людей, имевших избыточный вес, даст дополнительную информацию для нашего списка. Кроме того, будет указано, из каких продуктов питания получается каждый элемент списка.

Список того, что необходимо для работы организма, поддержания его в нормальном состоянии и восстановления тканей можно составить, изучив перечень всех болезней, вызванных дефицитами питательных веществ, причины, по которым организм может не получать правильное питание, а также научные данные по этому вопросу, приведённые в «Учебнике по медицине» Бисона и Мак-Дермота на страницах 1139—1201 и в других научных трудах и учебных пособиях.

Затем можно будет сравнить списки элементов питания, соответствующие избыточному весу и ослабленному состоянию.

В результате мы получим элементы естественной диеты.

Это даёт возможность провести поиск пищевых продуктов, которые содержали бы *только* те элементы, которые *используются* телом и являются *жизненно важными* для него.

Результатом будут элементы одной из возможных естественных диет.

Исследование лёгкости получения и поставки таких продуктов может дать практическую естественную диету.

Применение этих данных с учётом местных особенностей в конкретных географических областях может потребовать повторного выполнения вышеуказанной

процедуры, для того чтобы включить в расчёты национальные и климатические особенности, а также особенности производства продуктов питания.

Говорят, что на сегодняшний день 80% американцев имеют излишний вес. Их активность и интеллект снижаются. Во многих других странах население голодает или страдает от недостаточного или неправильного питания.

Дикие животные, рыбы и птицы перестают быть источником пищи в мировом масштабе. Нет необходимости продолжать уничтожать все живое на этой планете просто потому, что никто не знает — если не считать вкусов и мнений, — что же является или что могло бы быть естественной пищей для человека.

Описания модных диет и чьих-либо увлечений не должны быть единственным источником информации по этому предмету.

Проблема может быть решена разумным образом, и она должна быть решена разумным образом, если мы хотим, чтобы у нас была населённая планета.

Наша планета, вероятно, могла бы прокормить ещё миллиарды людей в дополнение к уже существующему населению. Большая часть её поверхности — это неиспользуемые или бесплодные земли.

Система решения проблемы питания путем уничтожения населения при помощи стерилизации или эвтаназии¹ представляет собой просто непрактичное, глупое и бесполезное подавление.

Гораздо правильнее было бы определить, из чего состоит естественная диета человека.

Однако это совсем другой предмет для исследования, которое может быть проведено теми, для кого это является основной областью деятельности; однако открытие основ питания и широкое распространение полученных знаний могло бы привести к разработке всепланетной программы, которая когда-то в будущем смогла бы существенно дополнить основные принципы программы «Очищение» и значительно расширить её практическое применение.

А пока не может быть и речи о включении каких-либо модных диет любого рода в программу «Очищение».

7. РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО: ЧИСТЫЙ ЖИР В ОБМЕН НА ЗАГРЯЗНЁННЫЙ

Токсичные вещества накапливаются преимущественно в жировой ткани, хотя и не только в ней.

Теория, следовательно, состоит в том, что можно заменить жировые ткани, в которых накапливаются эти вещества, на жировую ткань, не содержащую таких отложений. Это теория обмена. Как описано ниже, она основана на теории и формулах

¹ **эвтаназия:** изначальным определением слова «эвтаназия» было «убийство из сострадания», безболезненное умерщвление или предоставление возможности умереть (например, не принимая мер экстренной медицинской помощи) человеку или животному, больному неизлечимой болезнью. Однако под воздействием практики, принятой в психиатрии, это слово стало означать «умерщвление людей, рассматриваемых как обуза для общества».

«Обладания-растрачивания», явившихся результатом моих исследований, проведённых в 50-е годы.

Теория «Обладания-растрачивания»

«Способность иметь» — это термин, обозначающий некое фундаментальное начало, действие которого можно наблюдать в нескольких различных аспектах программы «Очищение».

Способность иметь связана с суждениями человека по поводу массы. Говоря простыми словами, этот термин означает степень, в которой человек готов «испытывать», или, иначе говоря, ощущать, массу — массу любого рода. Способность иметь — это степень, в которой человек может *иметь* или *не иметь* конкретную вещь, не испытывая навязчивого стремления ни в том и ни в другом случае.

Находясь в хорошей форме, человек должен быть способен испытать всё, что угодно. Однако запечатлённый в его памяти опыт может заставлять его думать иначе.

На самом деле способность иметь определяется суждениями человека по этому вопросу. А на его суждения может оказывать влияние сочетание различных факторов в прошлом и в настоящем. Однако основными факторами являются изобилие и недостаток.

Здесь действует небольшая шкала, которая подверглась многочисленным испытаниям в начале моей работы с людьми. И хотя эта шкала имеет широкое применение, она настолько проста, что её формулу можно выразить следующими словами:

Прежде чем человек сможет *иметь* что-либо,
он должен быть способен *потратить* это впустую.

Если человек неспособен *иметь* что-либо, он, вне всякого сомнения, потратит это *впустую*. А если он неспособен даже потратить это впустую, он, несомненно, найдёт этому *замену*.

Мы используем этот принцип на программе «Очищение», для того чтобы заставить происходить необходимые нам процессы обмена.

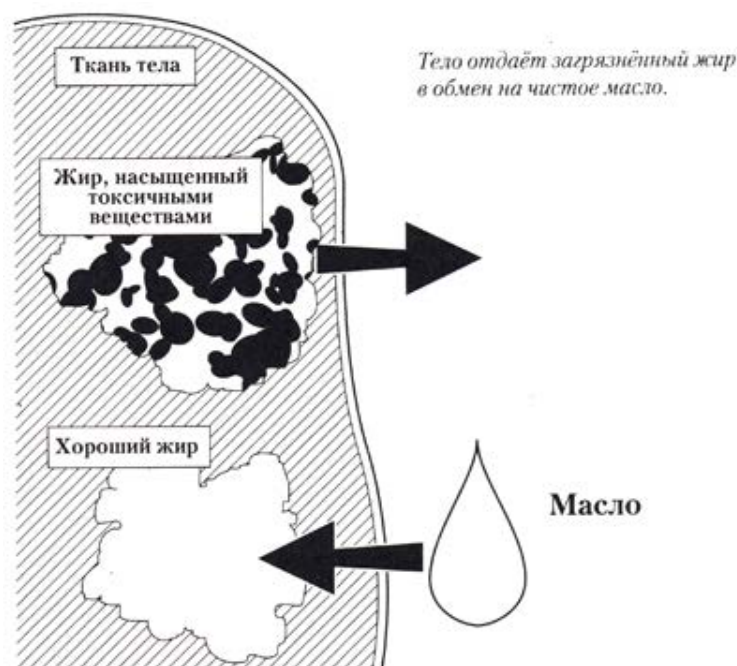
И хотя исследования и формулы «Обладания-растрачивания» охватывают очень широкий спектр вопросов, касающихся способности иметь, способности потратить и других аспектов этих состояний, эту теорию можно объяснить на основе одной очень простой предпосылки¹:

Всё, чего не хватает, становится ценным.

Тело, действительно, склонно удерживать то, чего ему не хватает. Поэтому, если вы попытаетесь избавиться от того, чего ему не хватает, оно будет стремиться это удержать.

Решение состоит в том, чтобы предоставить дополнительное количество этого вещества.

¹ **предпосылка:** высказывание, на основе которого строятся дальнейшие рассуждения.



Следовательно, в том что касается жира, можно сказать, что если человек принимает некоторое количество растительного масла, то его тело, вероятно, сможет отдать содержащийся в нём загрязнённый жир в обмен на чистое масло. Такова основная теория.

Я также признателен за материалы по этому вопросу одному врачу из Португалии, который, беседуя со мной, сообщил, что аутопсии обнаружили накопления самых разных форм отвратительного, использованного жира в самых неожиданных местах. Другими словами, тело может накапливать большое количество непригодного к использованию жира.

Очевидно, что тело будет удерживать большое количество жира и не будет отдавать его. Наши усилия направлены на то, чтобы заставить тело принять хорошее масло или жир в обмен на плохой, насыщенный токсичными веществами, жир, который оно удерживает. Если мы хотим очистить жировую ткань, мы должны дать телу некоторое количество жира, чтобы восполнить те потери этой ткани, которые возникают при её высвобождении или замене на программе «Очищение».

Если мы действуем таким образом, у нас есть определённый шанс добиться того, чтобы тело освободилось от жировой ткани, насыщенной токсичными веществами. Мы заставляем тело обменивать жир на жир.

Необходимо использовать смесь масел, содержащую соевое, арахисовое, сафлоровое масло и масло грецкого ореха.

Растительное масло

Независимо от того, приобретаете ли вы масло в магазине здорового питания или где-либо ещё, необходимо убедиться, что оно свежее и не прогоркло.

Если ни в магазинах здорового питания, ни в других местах этого масла нет, его можно смешать из четырёх вышеупомянутых компонентов в правильных пропорциях.

Какое бы масло вы ни использовали, оно должно быть полиненасыщенным¹ и должно быть получено методом холодного прессования². Масло следует хранить в холодильнике, чтобы оно оставалось свежим.

Приём масел на программе «Очищение» следует сочетать с приёмом лецитина³. По имеющимся данным, лецитин представляет собой вещество, способное разбивать жиры на мельчайшие частицы, которые могут с лёгкостью проникать в ткани. На программе «Очищение» лецитин следует принимать вместе с маслом. В гранулированной форме его можно приобрести в большинстве магазинов здорового питания. Согласно сделанным оценкам, количество лецитина, которое следует принимать на программе, должно составлять приблизительно одну-две столовые ложки в день в зависимости от того, сколько масла принимает человек. Лецитин в гранулированной форме можно смешивать с другими видами пищи, например, с молоком, йогуртом или соком.

Сколько масла необходимо принимать?

В тот момент, когда программа начала применяться, точное количество масла, необходимое человеку, проходящему программу, не было однозначно установлено, если не считать того, что, скорее всего, оно должно составлять от двух столовых ложек⁴ до половины чашки⁵. Вы не добьётесь слишком многого, давая человеку одну столовую ложку масла в день, поскольку, если человек принимает слишком мало масла, у тела не будет возможности заменить жировую ткань. Если он принимает слишком много масла, это может вызвать понос.

Один врач, который провёл через программу множество людей, сообщил, что наиболее стандартной дозой масла, которая до сих пор требовалась большинству людей, которых он вёл на программе, была доза в диапазоне от 2 до 4 ложек в день. Другие, особенно несколько человек, весившие 110 кг, принимали гораздо больше масла.

Рекомендация этого врача состоит в том, что, независимо от того, какую дозу масла принимает человек, её нужно будет уменьшить, если масло будет обнаружено в кале или в поте, поскольку в этом случае имеется избыток масла, который не используется, а просто выводится из организма.

Одним из способов определения правильного для данного человека количества масла является тщательный контроль за весом этого человека. (Такие измерения следует производить регулярно для каждого человека, который проходит программу «Очищение».) Если в организме происходит замена жира, вес тела не будет возрастать, несмотря на приём масла. Если же тело просто усваивает жир, без обмена в жировой ткани, вес будет увеличиваться. Такое изменение в весе служит показателем того, что

¹ **полиненасыщенный:** разновидность жира или масла, употребление которого (в отличие от животных или молочных жиров) не связывают с образованием холестерина (жироподобного вещества, которое, как считается, вызывает уплотнение стенок артерий) в крови.

² **холодного прессования:** полученный при помощи давления и без нагревания.

³ **лецитин:** сложное жироподобное вещество, содержащееся в яичном желтке, в состав которого входит фосфор (минеральное вещество, придающее прочность костям и способствующее нормальному протеканию метаболизма).

⁴ **столовая ложка:** мера объёма, принятая в США; равняется приблизительно 14,8 мл.

⁵ **чашка:** мера объёма, принятая в США; равняется 16 столовым ложкам или приблизительно 236 мл.

тело просто добавляет новую жировую ткань, вместо того чтобы заменять старую жировую ткань на новую.

Масло примулы вечерней

Масло примулы вечерней — это масляный экстракт из измельчённых семян этого растения. В отчётах исследователей есть сообщения о том, что это масло помогает при различных видах пищевой аллергии, а также о том, что оно содержит вещество, которое, по-видимому, способствует расщеплению пищевых жиров и жиров, входящих в состав жировой ткани. Это масло продаётся в капсулированной форме во многих магазинах здорового питания.

Испытания, в которых изучалось применение масла примулы вечерней на программе «Очищение», показали, что это масло, очевидно, помогает в случаях значительного употребления наркотиков и алкоголя, а также в случаях нарушения обмена жиров (свидетельством таких нарушений является отсутствие потери веса при соблюдении умеренной диеты). Во время этих испытаний люди ежедневно получали по шесть капсул масла примулы вечерней (500 мг каждая) — три капсулы два раза в день во время еды — в дополнение к обычному количеству масла, принимаемому при прохождении программы.

Иногда можно было видеть, что у людей с нарушениями жирового обмена дела на программе шли лучше при увеличении дозы масла примулы вечерней до девяти или двенадцати капсул в день и уменьшении количества принимаемого масла на одну столовую ложку по отношению к нормальному для данного человека количеству масла.

По сообщению одного врача, масло примулы вечерней, по-видимому, помогает во время прохождения программы также и в тех случаях, когда в организме не происходит нормального усвоения масла. И хотя такие случаи встречаются нечасто, этот врач обнаружил, что, если такие люди ежедневно принимали по шесть капсул масла примулы вечерней вместе с маслом, обычно этого было достаточно для того, чтобы эти люди могли нормально усваивать масло.

В организме любого человека есть жировая ткань

Жировая ткань есть у всех людей, независимо от того, толстые они или худые. У некоторых людей, конечно же, в организме больше жира, чем у других. На этой программе мы просто хотим избавиться от жира, который содержит токсичные вещества. Мы не пытаемся сделать так, чтобы люди худели.

Здесь стоит также упомянуть тот факт, — и это будет интересно худым людям — что, хотя токсичные вещества задерживаются преимущественно в жировой ткани, это не означает, что у человека не может быть отложений наркотиков внутри клеток.

Приём масла

Некоторые люди сообщали, что им было трудно принимать масло в чистом виде — не столько из-за вкуса, сколько из-за его консистенции.

Поскольку не было никаких причин, по которым масло нельзя было бы смешать с апельсиновым соком или какой-либо ещё пищей по выбору самого человека и принимать в таком виде, многие люди так и делали, и это было решением проблемы для тех людей, которым было трудно проглатывать масло. Другие просто принимали масло в чистом виде. (Есть одно исключение в употреблении масла с другой пищей: нельзя готовить пищу на масле и рассматривать это в качестве дневной дозы масла!)

Когда нужно принимать масло

В первоначальном варианте программы всю дозу масла принимали одновременно с одним из приёмов пищи.

Один врач высказал предположение, что, поскольку масло может обволакивать стенки желудка и кишечника на определённый период (что может препятствовать усвоению других питательных веществ, особенно водорастворимых витаминов), его, вероятно, лучше всего принимать перед сном, либо, если масло принимается во время еды, делать это, по крайней мере, не с тем приемом пищи, во время которого человек принимает витамины и минеральные вещества. Это не было подвергнуто жёсткой проверке, и многие люди успешно проходили программу, принимая масло и витамины с одним и тем же приёмом пищи. Это предположение приведено здесь для учёта в качестве одной из возможных причин ситуации, когда человек, очевидно, не получает всей ожидаемой пользы от рекомендованных ему доз витаминов.

Необходимо принимать достаточное количество масла

Приём достаточного количества масла жизненно важен для успешного выполнения программы. Нельзя ожидать, что человек получит желаемый результат от программы «Очищение», не принимая масло в достаточном количестве ежедневно.

И кроме того, масло *должно* быть чистым и храниться надлежащим образом, чтобы оно не прогоркло.

Масло может прогоркнуть

Если масло, как например то, которое используется на программе «Очищение», хранится в течение некоторого периода времени, оно, очевидно, становится прогорклым. Оно также может прогоркнуть, если хранится неправильно или подвергается воздействию тепла.

Это относится и к смеси соевого, сафлорового, арахисового масел и масла грецкого ореха, к витаминам А, D и E, а также к маслу из зародышей пшеницы.

Согласно опубликованным данным исследований в области питания, прогорклые жиры (масла) при попадании в тело разрушают важные для организма витамины, что, в конце концов, может привести к состоянию, известному как подагра¹, при котором опухают суставы, связки² или мышцы.

Масло из зародышей пшеницы

Одним из примеров может быть масло из зародышей пшеницы. Если вы посмотрите на пузырёк с витамином Е, вы увидите, что там, в основном, содержится масло из зародышей пшеницы. По-видимому, после того, как это масло было выжато из семян, оно может храниться только неделю, прежде чем оно прогоркнет. Приём прогорклого масла из зародышей пшеницы может вызвать мучительные спазмы после физической нагрузки (или, в тяжёлых случаях, — подагру).*

Если человек, проходя программу «Очищение», принимал прогорклое масло из зародышей пшеницы, он может ошибочно приписать боли в мышцах физическим упражнениям, тогда как в действительности они были вызваны приёмом прогорклого масла.

Прогорклость других масел

Прогорклое масло можно обнаружить не только в пищевых добавках, используемых на программе, но и, например, в майонезе, который не был должным образом охлаждён при хранении.

По данным Адель Дэвис³, некоторые производители даже используют прогорклые масла при производстве маргаринов, кулинарных жиров и высокорасфинуированных растительных масел, выпускаемых в коммерческих целях. Она рекомендует употреблять только нерафинированное масло, полученное холодным прессованием. Однако такое масло необходимо правильно хранить, иначе оно может прогоркнуть.

¹ **подагра:** острое, рецидивирующее (возникающее снова после кажущегося выздоровления) заболевание, характеризующееся болезненным воспалением суставов, главным образом суставов ладоней и ступней, и особенно — большого пальца ноги, а также тем, что в крови содержится избыточное количество мочевой кислоты (белого кристаллического вещества, обнаруживаемого в моче).

² **связки:** сухожилия — жёсткие образования на концах мышц, состоящие из прочной соединительной ткани, при помощи которых мышцы прикрепляются к костям или к другим частям тела.

* В книге Адель Дэвис «Давайте станем здоровыми» (Let's Get Well), опубликованной издательством «Harcourt Brace Jovanovich, Inc» можно найти рекомендации по лечению подагры при помощи питания. При подозрении на подагру необходимо обратиться к врачу. *Редактор.*

³ **Адель Дэвис:** известный американский специалист по питанию, автор книг по этому предмету, включая: «Давайте правильно питаться, чтобы быть в форме» (Let's Eat Right to Keep Fit), «Давайте готовить правильно» (Let's Cook it Right), «Пусть наши дети будут здоровы» (Let's Have Healthy Children) и «Давайте будем здоровыми» (Let's Get Well).

Хранение масла

Очевидно, одним из факторов, под воздействием которого эти масла могут прогоркнуть, является солнечный свет или какое-либо другое излучение. Один человек, отвечавший за проведение программы «Очищение», сообщил, что витамин Е в банке, которую оставили на солнце, прогорк в течение нескольких дней. И если бутылка с маслом или ёмкость с масляными капсулами (в которых часто продают витамины А, D и Е) не используется, а хранится в течение долгого периода времени, то содержащееся в них масло может прогоркнуть.

Лучше всего хранить эти масла в холодильнике и периодически проверять их, чтобы убедиться, что они не прогоркли.

Как распознать прогорклое масло

Простейший способ узнать, прогоркло ли масло, — это понюхать его. Прогорклое масло пахнет по-особому — совсем не так, как свежее.

Если масло находится в бутылке, как например то, которое используется на программе «Очищение» (смесь четырёх масел), нужно просто открыть бутылку и понюхать его. Если масло находится в капсулах, как например витамин Е, для того чтобы проверить не прогоркло ли оно, вы можете просто проткнуть одну из капсул и понюхать масло.

Другие формы

Витамины А и D можно приобрести в сухой форме в виде таблеток, и люди, проходящие программу «Очищение», вполне могут принимать их вместо масляных капсул соответствующего витамина. Рекомендуемые дозы при этом не изменяются.

Рекомендованную дозу *масла*, однако, необходимо принимать именно в виде масла, и оно должно представлять собой смесь четырёх масел: соевого, арахисового, сафлорового, масла грецкого ореха и — плюс к тому — лецитин. Приём масла является необходимой частью программы «Очищение», нужной для того чтобы вызвать обмен жира на жир.

Важным моментом в отношении витаминов является то, что их нужно защищать от солнечного света, тепла и кислорода: ёмкости с витаминами, следовательно, после использования необходимо плотно закрывать и хранить в холодильнике. Нет причин, по которым человек не мог бы принимать витамины, такие, как А, D и Е, в масляных капсулах при условии, что они правильно хранятся и им не дают прогоркнуть.

Подводя итог, можно сказать, что определённые масла являются жизненно важными для эффективности программы «Очищение», и поэтому следует предпринимать необходимые меры для обеспечения того, чтобы ни одно из используемых на программе масел не прогоркло.

Для этого необходимо:

1. Правильно хранить масло, включая не только разливаемое в бутылки, но также и масло в капсулах, например витамин Е. Масло следует хранить охлаждённым, не подвергать воздействию солнечных лучей и не оставлять возле источников тепла.
2. Регулярно проверять, не прогоркло ли масло.
3. Выбрасывать прогорклое масло, как только оно обнаружено.

Результаты исследований указывают на возможность того, что прогорклые растительные масла представляют собой угрозу для здоровья, о серьёзности которой раньше и не подозревали. Исследователи указывают на наличие связи между заболеваниями мышечной и пищеварительной систем и даже онкологическими заболеваниями и использованием несвежего, загрязнённого или прогорклого масла для приготовления или переработки пищи в коммерческих целях.

Исходя из вышеизложенного, можно видеть, насколько важно, чтобы в повседневной жизни и на программе «Очищение» использовалось только свежее, не прогорклое масло.

8. КАЛЬЦИЙ И МАГНИЙ. СОСТАВ ПОД НАЗВАНИЕМ «КАЛЬ-МАГ»

Хотя и кальций, и магний входят в состав полиминеральных таблеток, используемых на программе, дополнительные количества этих веществ являются неотъемлемой частью программы в связи с их особой эффективностью в устранении последствий воздействия наркотиков.

Кальций — основной строительный материал

Кальций необходим для протекания любых процессов обмена и заживления, поскольку это вещество является основным строительным материалом тела.

Но, что более важно, кальций — это тот элемент, который влияет на нервную систему¹.

Я не знаю полной взаимосвязи между кальцием и токсичными веществами (и никто другой этого тоже не знает), но она действительно существует.

Логическое обоснование этого состоит в том, что дефицит кальция вызывает у человека предрасположенность к спазмам. Нервные спазмы возникают при отсутствии кальция в организме.

Мышечные спазмы возникают от недостатка кальция. У человека, который думает, что он находится в состоянии сильного напряжения или чего-то в этом роде, может быть просто дефицит кальция.

¹ **нервная система:** система, объединяющая нервы и нервные центры у человека и животных. В её состав входят головной и спинной мозг, нервы и скопления нервной ткани.

Тандем¹ кальция и магния

Кальций принимают вместе с магнием. Магний уменьшает нервные реакции: как оказалось, магний сам по себе необходим для поддержания нервной системы в нормальном состоянии. Как кальций, так и магний способствуют предотвращению болей в мышцах, но лучше всего принимать их вместе в определённом соотношении.

Для кальция требуется кислая среда

Основным препятствием к получению действительной пользы от кальция при соединении этих двух минеральных веществ было следующее: в организме кальций не растворяется и не может быть использован, если он не находится в кислой среде. Такова странная особенность этого элемента — ему необходима кислая среда, для того чтобы действовать.

А соединения магния дают щелочную² реакцию.

Если среда слишком щелочная, кальций не высвободит положительный ион³, что не позволит ему действовать в клеточной структуре и проходить через стенки вен, кишечника и так далее. Другими словами, в щелочной среде кальций неактивен и неэффективен. Таким образом, требовалось найти некое решение.

Разработка состава под названием «каль-маг»

В 1973 году, работая над применением кальция и магния в иных целях, нежели облегчение наркотических реакций, я нашёл способ сделать так, чтобы кальций растворялся в организме вместе с магнием и можно было бы получить пользу от обоих веществ. Решением было добавить уксус, который создал бы кислую среду.

Результатом этого был состав под названием «каль-маг», который оказался крайне эффективным.

Соотношение между кальцием и магнием

Проверенное соотношение — это одна часть магния (химического элемента) к двум частям кальция (химического элемента).

¹ **тандем:** взаимосвязь между двумя людьми или между двумя предметами, подразумевающая сотрудничество или взаимную зависимость.

² **щелочной:** относящийся к классу веществ, которые нейтрализуют кислоты и сами нейтрализуются кислотами и в воде образуют едкие растворы. Слово «щелочной» также означает «характерный для веществ, относящихся к этому классу».

³ **ион:** атом или группа атомов, электрически заряженные в результате приобретения или потери электронов. Положительный ион получается при потере электронов, отрицательный — при приобретении. См. также **электрон** в этом глоссарии.

Поскольку при приготовлении каль-мага необходимо использовать очень точно измеренные количества кальция и магния, следует более подробно остановиться на этом вопросе.

Для приготовления каль-мага используются глюконат кальция и карбонат магния. Оба эти вещества представляют собой белый порошок. Каждое из них имеет сложный состав и содержит, помимо кальция или магния, другие химические элементы. Другими словами, в глюконат кальция входит не только кальций, но и другие химические вещества. Чистый кальций как химический элемент составляет в нём лишь некоторый процент. Точно так же в карбонате магния содержатся, кроме магния, и другие химические вещества, а чистый магний как химический элемент составляет лишь некоторую долю.

Однако для приготовления каль-мага важно правильное соотношение между количествами именно магния и кальция как химических элементов. Это *ни в коем случае* не означает, что каль-маг готовится из чистого магния или чистого кальция - необходимо использовать только глюконат кальция и карбонат магния.

Карбонат магния: соединение, необходимое для приготовления каль-мага, называемое «основной карбонат магния», содержит 29 процентов магния. (Это соединение также иногда называют белой магнезией.)

Существуют и другие вещества, в состав которых входят различные количества магния, но если вы воспользуетесь каким-нибудь из этих веществ для приготовления каль-мага, то количество магния будет другим и это нарушит требуемую пропорцию: одна часть магния к двум частям кальция.

Для приготовления каль-мага используется именно основной карбонат магния, содержащий 29 процентов элементарного магния. При этом необходимо проследить, чтобы карбонат магния был свежим.

Глюконат кальция: существует только один вид глюконата кальция, и он содержит девять процентов кальция. Поэтому выбор подходящего глюконата кальция для приготовления каль-мага не составляет труда.

Рецепт приготовления каль-мага

Ниже приведён рецепт каль-мага в том виде, в котором он был опубликован в 1970 году.

Ещё раз обратите внимание на то, что соотношение должно быть: одна часть магния (химического элемента) к двум частям кальция (химического элемента). При желании точно вычислить соотношение между веществами можно выполнить расчёты с соотношениями химических элементов. В приведённом ниже рецепте даны соотношения для соединений.

1. Положите одну столовую ложку без верха глюконата кальция в стакан обычного размера.
2. Добавьте $\frac{1}{2}$ чайной ложки без верха карбоната магния.
3. Добавьте одну столовую ложку яблочного уксуса (кислотностью не менее 5 процентов).

4. Как следует перемешайте.

5. Добавьте $\frac{1}{2}$ стакана кипящей воды и перемешивайте до тех пор, пока весь порошок не растворится и жидкость не станет прозрачной. (Если этого не происходит, это может быть из-за того, что карбонат магния был низкого качества или слишком долго хранился.)

6. Долейте чуть тёплой или холодной воды доверху и накройте стакан.

Напиток годен к употреблению в течение двух дней.



1. Положите одну столовую ложку без верха (15 мл) глюконата кальция в стакан обычного размера.



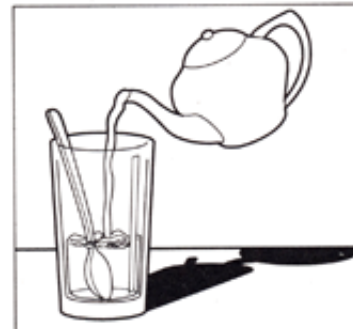
2. Добавьте $\frac{1}{2}$ чайной ложки без верха (2,5 мл) карбоната магния.



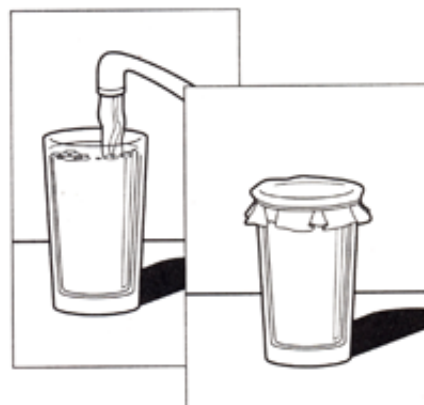
3. Добавьте одну столовую ложку яблочного уксуса (кислотностью не менее 5 процентов).



4. Как следует перемешайте.



5. Добавьте $\frac{1}{2}$ стакана (около 120 мл) кипящей воды и перемешивайте до тех пор, пока весь порошок не растворится и жидкость не станет прозрачной. (Если этого не происходит, это может быть из-за того, что карбонат магния был низкого качества или слишком долго хранился.)



6. Долейте чуть тёплой или холодной воды доверху и накройте стакан.

Эквиваленты в метрической системе

Количества компонентов каль-мага можно также выразить в другой форме.

Выражения «столовая ложка» и «чайная ложка» обозначают стандартные бытовые меры объёма, принятые в английской системе мер и весов. Это точные количества, и их не следует путать со столовыми приборами, носящими те же названия. (В дополнение к тому, что столовые приборы не дают достаточной точности при измерении объёма, в разных странах мира названия этих столовых приборов подразумевают различный объём. Например, *столовый прибор*, называемый «столовая ложка», в Австралии имеет в два раза больший объём, чем столовый прибор с тем же названием в Соединённых Штатах Америки.)

В тех странах мира, где не используется английская система мер и весов, эквиваленты в метрической системе помогут ответить на любые возможные вопросы по соотношению веществ в данном рецепте.

Одна столовая ложка в английской системе мер и весов = 15 миллилитрам (14,8 мл — если быть точным) в метрической системе.

Одна чайная ложка в английской системе мер и весов = 5 миллилитрам (4,9 мл — если быть точным) в метрической системе.

Приведённые выше величины можно округлить, поскольку получающаяся при этом разница столь незначительна, что ей можно пренебречь, и при округлении правильное соотношение между веществами сохраняется.

Подставляя метрические эквиваленты в рецепт каль-мага, мы получаем следующее:

1. Положите 15 мл глюконата кальция в стакан обычного размера.
2. Добавьте 2,5 мл карбоната магния.
3. Добавьте 15 мл яблочного уксуса (кислотностью не менее 5 процентов).
4. Как следует перемешайте.
5. Добавьте $\frac{1}{2}$ стакана (около 120 мл) кипящей воды и перемешивайте, до тех пор пока весь порошок не растворится и жидкость не станет прозрачной. (Если этого не происходит, это может быть из-за того, что карбонат магния был низкого качества или слишком долго хранился.)
6. Долейте чуть тёплой или холодной воды доверху и накройте стакан.

У поставщиков лабораторного оборудования можно приобрести мерные цилиндры различного объёма со шкалой отградуированной в миллилитрах, что позволяет точно отмерять необходимые количества независимо от того, нужно ли приготовить всего один стакан или же сразу большой объём каль-мага.

Важное замечание: готовьте каль-маг так, чтобы он был приятным на вкус

В отношении каль-мага следует сделать одно предостережение. При отклонении от вышеизложенного может получиться неудачная смесь, которая, возможно, будет иметь довольно-таки неприятный вкус. Каль-маг может быть приготовлен неправильно, и в результате он не растворится и станет самым

отвратительным, ужасным пойлом, которым когда-либо кого-либо пытались угостить. Возможно, что если его неправильно приготовить, он даже не даст нужного результата.

Также следует упомянуть о том, что при приготовлении раствора нужно точно соблюдать правильные соотношения между веществами и увеличивать дозы очень осторожно, поскольку передозировка магния может вызывать понос. Однако я сомневаюсь, что к этому могут привести каких-нибудь три стакана правильно приготовленного каль-мага.

Сделанный правильно, каль-маг представляет собой полностью прозрачную, вкусную жидкость, которую довольно приятно пить. Поэтому нужно очень точно следовать указаниям, чтобы получить правильно приготовленный, приятный на вкус и очень полезный каль-маг.

Кроме того, было обнаружено, что каль-маг обладает дополнительным полезным свойством: он уравнивает витамин В₁¹, поскольку приём этого витамина без кальция может быть причиной серьёзных проблем с зубами из-за того, что такой приём вызывает дисбаланс витаминов и минеральных веществ.

9. НИАЦИН — «УМНЫЙ» ВИТАМИН

Будучи одним из витаминов группы В², ниацин³ является жизненно важным элементом питания. Он настолько важен для эффективности программы «Очищение», что заслуживает более подробного рассмотрения.

Приём ниацина может давать весьма неожиданные, но в конечном итоге весьма благотворные результаты, если принимать его на программе правильно, в сочетании с другими необходимыми витаминами и минеральными веществами в достаточных количествах и в правильных соотношениях друг с другом, а также если при этом надлежащим образом бегать и посещать сауну.

Эффекты, вызываемые приёмом ниацина, могут быть весьма впечатляющими, поэтому, прежде чем человек начнёт программу, он должен понять, что такое ниацин и каково его действие.

Исследования ниацина и радиация

В 1950 году я проводил исследования с применением ниацина. В то время мы называли ниацин никотиновой кислотой, и начальной дозой было 200 мг (миллиграмм).

Это были очень интересные исследования. Когда людям давали ниацин, у них возникали странные проявления. Наиболее поразительным эффектом было то, что

¹ **витамин В₁**: витамин, также называемый тиамин, имеющий большое значение для окисления в клетках (клеточного дыхания), роста, метаболизма углеводов, возбуждения и передачи нервных импульсов и т.д.

² **витамины группы В**: важная группа водорастворимых витаминов, содержащихся в печени, дрожжах и других продуктах. Включает витамин В₁, витамин В₂, ниацин и другие витамины.

³ **ниацин**: один из витаминов группы В, белое, не имеющее запаха кристаллическое вещество, содержащееся в белковых продуктах либо изготавливаемое синтетически.

приём ниацина вызывал появление — в виде покраснения кожи — прошлого солнечного ожога, очертания которого в точности совпадали с очертаниями купального костюма! Рисунок был очень точным. Контур купального костюма было невозможно спутать с чем-либо иным.

Что же это был за «умный» витамин, который вызывал покраснения кожи, в точности совпадавшие с прошлыми солнечными ожогами и имевшими очертания купального костюма? И при этом оставлял незатронутой ту область, которая была закрыта купальником годы тому назад?

Как ни странно, и британские, и американские фармакопеи¹ сообщали, что это вещество, никотиновая кислота (ниацин), вызывает покраснение кожи, а следовательно, является токсичным при передозировке.

Мы же, применяя ниацин в 1950 году, обнаружили, что, если этот витамин продолжали давать — в тех дозах, которые фармакопеи называли «передозировкой», — в конце концов его приём не вызывал у человека никаких покраснений.

Напоминавшие солнечные ожоги покраснения в конце концов исчезали при приёме 200 мг ниацина. Затем на дозе в 500 мг они появлялись снова, но были менее выражены. У человека в течение нескольких дней могла возникать слабая реакция при приёме 1 000 мг, после чего могло быть так, что ему давали 2 000 мг, и это не вызывало никаких дальнейших проявлений. Человек чувствовал себя замечательно, его «солнечный ожог» переставал существовать, и покраснения кожи при приёме ниацина больше не возникали.

Но если ниацин был токсичным, почему же тогда чем больше была «передозировка», тем быстрее у человека прекращали появляться эти напоминавшие солнечный ожог покраснения?

Реакция на приём ниацина — 1956 год

В 1956 году я снова начал применять этот витамин.

В то время проводилось очень много испытаний атомных бомб, и люди повсеместно подвергались воздействию радиации. Мы работали с теми, кто пострадал от испытаний атомного оружия, от атомных аварий и, как минимум, в одном случае — от продуктов прошлого атомного взрыва. Мы пытались спасти этих людей, избавляя их от тех умственных образов-картинок, стресса и потрясений, которые имеют место в таких случаях, — и мы добивались успеха.

Но в 1956 году реакции, вызываемые приёмом ниацина, были не такими, как в 1950, и наблюдаемые эффекты были гораздо сильнее.

У людей, участвовавших в исследовательской программе 1950 года, были покраснения, соответствовавшие прошлым солнечным ожогам. У участников исследовательской программы 1956 года тоже были покраснения, но, кроме того, у них

¹ **фармакопея:** официальное издание, содержащее списки медицинских препаратов и лекарственных средств и их описание, а также законодательно установленные стандарты по их производству, приготовлению, отпуску, использованию и т.д.

также была тошнота, раздражения на коже, крапивница¹, колиты² и другие неприятные проявления при приёме того же витамина и в тех же дозах, что и в 1950 году.

Использовавшийся комплекс витаминов без ниацина не давал того же эффекта. Следовательно, становилось очевидным, что эти интересные проявления вызывал ниацин.

Что же это было такое?

Характер воздействия ниацина был изучен в 1950 году. Что делать с покраснениями, напоминающими солнечные ожоги, мы знали — при продолжении приёма в течение достаточно долгого времени такие проявления, по всей видимости, теряли свою силу и исчезали.

Почему в 1956 году этот витамин вызывал другие проявления? Ниацин (никотиновая кислота) не изменился. Тела, которые мы исследовали, тоже не изменились. Мы даже провели испытания с некоторыми из участников исследовательской программы 1950 года — и теперь у них была другая реакция на ниацин. Что, например, можно сказать о том случае, когда у человека в 1950 году все солнечные ожоги исчезли под воздействием ниацина, а в 1956 при приёме ниацина возникали новые проявления, отличающиеся от того, что было раньше?

Сходство состояло в том, что, если дозу продолжали принимать достаточно долго, эти новые проявления также теряли силу и исчезали.

Авторы фармакопей и биохимики могут продолжать считать, что ниацин вызывает покраснения и что он всегда будет вызывать покраснения при «передозировке».

Интересно, однако, то, что наступает момент, когда он перестаёт вызывать покраснение. И это не связано с привыканием организма, здесь происходит нечто иное. Он избавляет человека от чего-то.

Но от чего? С 1950 года мы знали, что он избавляет человека от солнечных ожогов, которые представляют собой вид радиационного ожога. И в 1956 году те симптомы, которые были у участников исследовательской программы: тошнота, рвота, раздражения на коже, колиты и респираторные заболевания — симптомы, которые сопутствуют лучевой³ болезни, — также теряли силу и исчезали при приёме ниацина.

В 1956 году ниацин уже не просто избавлял человека от солнечных ожогов. Он избавлял его от чего-то, что в точности соответствовало лучевой болезни.

Ниацин, в таком случае, очевидно, имеет каталитическое⁴ воздействие на устранение последствий радиоактивного облучения. Он, по всей видимости, начинает оказывать активное воздействие на радиоактивное заражение и полностью устраняет его.

¹ **крапивница:** заболевание, характеризующееся зудом кожи и образованием выпуклых белых волдырей и вызываемое чувствительностью к определённым продуктам питания или реакцией на тепло, свет и т.д.

² **колит:** воспаление ободочной кишки (часть толстого кишечника).

³ **лучевая болезнь:** заболевание, вызываемое воздействием рентгеновских лучей или других видов радиации при лечении, в результате ядерного взрыва или при случайном облучении. Характеризуется тошнотой, рвотой, головной болью, судорогами, поносом, выпадением зубов, разрушением белых кровяных телец и длительными кровотечениями.

⁴ **каталитический:** характерный для катализатора — вещества, обладающего свойством вызывать или ускорять химический процесс, при этом не изменяясь.

Он часто вызывает покраснения кожи, сопровождающиеся ощущением сильного жара, а также покалыванием и зудом, что может продолжаться до одного часа и более. Он также может быть причиной озноба или чувства усталости.

Врачи считали, что сам ниацин вызывает покраснения. Поэтому было изобретено нечто под названием «никотинамид», для того чтобы предотвращать эти покраснения. Ниацин сам по себе не вызывает покраснений. То, что он начинает делать, — это немедленно устранять последствия прошлых солнечных ожогов и радиоактивного облучения. Поэтому никотинамид, изобретённый, для того чтобы это предотвратить, совершенно бесполезен (по крайней мере, для использования на программе «Очищение»).

Существует возможность того, что благодаря большим количествам принимаемого ниацина и высокой температуре в сауне программа «Очищение» выводит, хотя, возможно, и не всё, но некоторое количество радиоактивного загрязнения, накопленного в организме человека.*

Выведение наркотиков и токсичных веществ

Принятый в достаточном количестве, ниацин, очевидно, расщепляет ЛСД, марихуану и другие наркотики и яды и выводит их из тканей и клеток. Он может привести к быстрому высвобождению ЛСД из жировой ткани и вызывать трип у человека, который ранее принимал ЛСД. (Один человек, который в течение нескольких месяцев выполнял использовавшуюся тогда программу потения и полагал, что в его организме ЛСД больше нет, принял 100 мг ниацина, и у него тут же началась рестимуляция полностью выраженного состояния наркотического опьянения, вызываемого употреблением ЛСД.)

Бег и потение должны сочетаться с приёмом ниацина для обеспечения того, чтобы те токсичные вещества, которые высвобождаются под воздействием ниацина, действительно вымывались из тела.

Не так давно врачи, занятые исследованиями мегадоз витаминов, давали людям ниацин, чтобы помочь им перенести ломку или вывести их из состояния, вызванного передозировкой, и они использовали огромные дозы, например 5 000 мг.

Лично у меня нет никаких данных о том, что такие огромные дозы необходимы для того, чтобы устранить последствия приёма наркотиков, хотя в некоторых случаях это может быть и так. Принимая во внимание совместное действие всех элементов программы, представляется весьма возможным, что многие люди смогут справиться с последствиями приёма наркотиков при помощи меньших доз ниацина, где-то в пределах 5 000 мг.

* Для получения дополнительной информации по радиации читайте книгу Л. Рона Хаббарда «Всё о радиации».

Теория воздействия ниацина: проникновение в области прошлых дефицитов

Теоретически ниацин, очевидно, сам по себе ничего не делает. Он просто восполняет ниациновые дефициты, которые уже существуют в клеточной структуре. Он не вызывает аллергии, он избавляет человека от них. Очевидно, что все эти проявления связаны с тем, что ниацин проникает в области дефицита и устраняет его.

Предостережение: Проявления, вызванные приёмом ниацина, могут быть довольно устрашающими. Некоторые из соматик¹ и проявлений, которые могут возникать у человека, очень часто, по моему опыту, не являются просто соматиками. Например, я видел случай полностью проявившегося рака кожи, который появился, а затем исчез при приёме ниацина. Таким образом, реально наблюдаемые явления говорят о том, что при приёме ниацина у человека, мог, очевидно, появиться рак кожи, и в таком случае необходимо было продолжать приём ниацина, до тех пор пока рак кожи полностью не исчезал. (В таком случае, однако, человек должен обратиться к врачу, знакомому с программой «Очищение».)

Другие, менее значительные проявления, которые могут возникнуть при приёме ниацина, — это крапивница, симптомы гриппа, гастроэнтерит², боль в костях, расстройство желудка, а также состояние страха или ужаса. Похоже, что нет предела разнообразию явлений, которые могут быть вызваны приёмом ниацина. Если у человека есть дефицит, который должен проявиться при приёме ниацина, то этот дефицит, очевидно, проявится, когда человек *будет* принимать ниацин.

Два факта, знание которых является жизненно важным в этой ситуации и истинность которых была подтверждена наблюдениями, таковы:

1. Если ниацин продолжали принимать до тех пор, пока эти проявления не теряли силу, они на самом деле исчезали. И так будет всегда. Иногда случается, что, испугавшись проявлений, люди не заканчивают программу и из-за этого застревают в состоянии, вызванном тем дефицитом, который и является причиной данного заболевания или проявления. Нельзя допускать, чтобы это происходило.

В том что касается ниацина, является зарегистрированным фактом то, что реакция, вызванная приёмом ниацина, исчезнет, если приём ниацина будет продолжен.

2. Принимаемый в больших количествах, ниацин, сам по себе, не вызывал дефицита витаминов, если одновременно с увеличением доз ниацина пропорционально увеличивались и дозы других принимаемых витаминов.

¹ **соматика:** физическая боль или дискомфорт любого рода. Слово «соматический», на самом деле, означает «физический» или «телесный». Поскольку слово «боль» в прошлом часто приводило к путанице между физической и душевной болью, для обозначения физической боли или дискомфорта используется термин «соматика».

² **гастроэнтерит:** воспаление желудка и кишечника.

Состояния, вызванные искусственно созданным дефицитом питательных веществ

При проведении программы «Очищение» тем фактором, который определяет пропорциональное увеличение доз других витаминов и минеральных веществ, является последовательное увеличение доз ниацина.

Следовательно, одной из причин, по которой программа «Очищение» замедляется или кажется незаконченной, может быть неадекватное питание — то есть то, что вы не оказываете ниацину необходимую поддержку в виде достаточного количества других витаминов и минеральных веществ, принимаемых в правильном соотношении друг с другом, с одной стороны, и в виде пищи, включающей овощи (также содержащие витамины и минеральные вещества) и масло, с другой.

В подобном случае то, что вы наблюдаете, будет искусственно созданными дефицитами, а не теми, которые были у человека и требовали устранения в начале программы.

Незнание этого, возможно, и было той причиной, по которой медики ранее считали, что приём ниацина даёт побочные эффекты. Вероятно, эти побочные эффекты представляли собой соматика и проявления, вызванные ранее существовавшими дефицитами, устранёнными только наполовину, а также новые дефициты, вызванные тем, что приём ниацина не был поддержан приёмом других витаминов, минеральных веществ и масел, необходимых для восстановления тканей.

10. ПИТАНИЕ И ДЕФИЦИТЫ

Многие люди, вероятно, начинают принимать наркотики или лекарства, потому что они себя ужасно чувствуют из-за дефицитов питательных веществ, которые затем продолжают усиливаться, поскольку наркотики и многие лекарства *сами по себе* вызывают серьезные дефициты витаминов и минеральных веществ. Для того, чтобы человек оправился от последствий приёма наркотиков и медицинских препаратов, необходимо полностью устранить этот дефицит.

Будучи одним из первооткрывателей витаминной терапии и одним из инициаторов её применения, я могу сказать, что знаю о том, что я говорю в отношении дефицитов питательных веществ в организме. Начало моей работы по изучению витаминов и их дефицитов, стимуляторов и успокоительных препаратов, а также биохимии вообще восходит к весне 1950 года и к более ранним периодам. Исследования в этих областях помогли внести значительный вклад в разработку программы «Очищение».

Минеральные вещества — ключ к взаимодействию желез

В период с 1945 по 1973 год я изучал эндокринную систему¹. В результате у меня создалось впечатление, что ключевым фактором во взаимодействии желез являются минеральные вещества и микроэлементы², которые выполняют свои функции, перемещаясь в потоке крови и других жидкостей организма.

Теория такова: каждая железа в теле специализируется на одном или более минеральных веществах, и именно так, на самом деле, эти железы осуществляют взаимодействие друг с другом. Иными словами, эндокринная система тела, очевидно, контролирует сама себя при помощи минеральных веществ.

Поскольку различные наркотики нарушают работу всей эндокринной системы организма, вы сможете увидеть, что, как только вы начнёте назначать человеку программы, которые включают приём витаминов, потение и подобные действия, вы создадите в его теле «спрос» на минеральные вещества. Следовательно, принимаемый на программе комплекс витаминов нужно будет дополнить определёнными дозами минеральных веществ.

Для человека, знакомого с таким предметом, как питание, и с элементами программы, очевидно, что при наличии неустранённого дефицита витаминов или минеральных веществ, эффективность программы будет снижаться.

Таким образом, питание и дефициты питательных веществ представляют собой обязательную тему для обсуждения в любой публикации по программе «Очищение».

Наркотики и токсичные вещества сжигают витамины

Одним из последствий того, что наркотики и токсичные вещества находятся в организме, является то, что они создают дефициты витаминов и минеральных веществ. Очевидно, что наркотики вызывают дефицит витамина С³, витамина В₁, других витаминов группы В и ниацина. Могут быть и другие дефициты, о которых нам неизвестно в настоящее время. Но в отношении этого перечня можно быть уверенным.

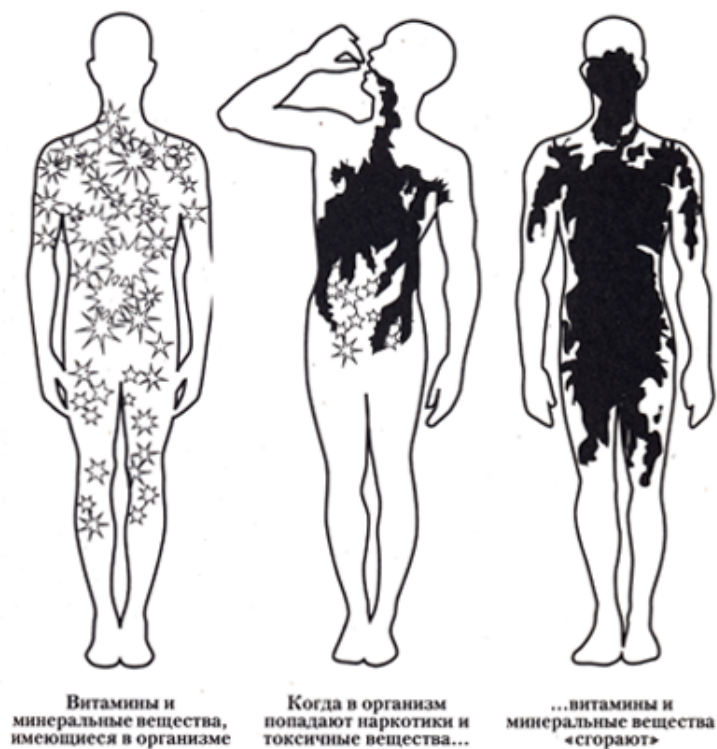
Кроме того, для того чтобы, например, алкоголь мог оказывать своё действие, тело должно быть способным «сжигать» витамин В₁. Когда под воздействием алкоголя в организме «сгорает» весь витамин В₁, у человека начинается белая горячка⁴ и ночные кошмары.

¹ **эндокринная система:** система желез, выделяющих один или более секретов, которые, попадая непосредственно в кровь, переносятся к другим частям организма, деятельность которых они регулируют.

² **микроэлементы:** минеральные вещества, которые требуются в микроскопических количествах для протекания физиологических процессов.

³ **витамин С** (другое название — аскорбиновая кислота): витамин, бесцветное кристаллическое вещество; содержится во многих продуктах питания, особенно в citrusовых, в овощах и ягодах шиповника, и, кроме того, изготавливается синтетически; необходим для правильного питания и метаболизма.

⁴ **белая горячка:** буйный делирий (временное состояние крайнего умственного возбуждения, сопровождающееся беспокойством, бессвязной речью и галлюцинациями), вызываемый, главным



В случае с другими токсичными веществами есть вероятность того, что «сгорают» и другие витамины. По-видимому, мы здесь столкнулись с тем, что ЛСД и другие нелегальные наркотики не только сжигают В, и другие витамины группы В, но и создают в организме дефицит ниацина, кроме того, мы столкнулись также с тем, что им, возможно, необходим ниацин, один из витаминов группы В, для того чтобы они могли оказывать своё действие.

В свете открытия того, что остатки наркотиков и токсичных веществ могут оставаться в организме в течение многих лет, можно предположить, что эти токсичные отложения — в той мере, в которой они всё ещё присутствуют в организме — продолжают оказывать такое же воздействие на запасы витаминов и минеральных веществ в организме.

Дефициты и болезни

Если какое-либо вещество, необходимое для питания организма, поступает туда в недостаточном количестве или вообще не поступает, можете быть уверенным, что это приведёт к неоптимальному состоянию организма.

Если это состояние явно выражено, оно называется «болезнь». Если оно выражено не так явно или не идентифицировано, это называется «плохо себя чувствую».

Существует очевидная возможность того, что наибольшим (после умственных и духовных факторов) характерным фактором, дающим вклад в старение, является совокупность накопившихся дефицитов питательных веществ.

образом, излишним употреблением алкоголя и характеризующийся потением, дрожью, беспокойством и пугающими галлюцинациями.

Во многих случаях, даже когда непосредственной причиной болезни являются вирусы¹ или бактерии², предрасположенность к заболеванию вызвана этими дефицитами.

Если дефициты остаются и не принимаются меры для того, чтобы их устранить, можно гарантировать, что болезнь затянется.

Таким образом, одним из факторов в разработке программы «Очищение» была необходимость устранить любой такой дефицит при помощи ежедневного приёма достаточных количеств витаминов и минеральных веществ в дополнение к тому, что человек уже получает со своим обычным питанием.

Точные количества веществ, используемых на программе, приведены в следующей главе этой книги. Поскольку приём этих веществ является частью самой программы, их дозы увеличиваются пропорционально друг другу в соответствии с индивидуальными потребностями её участников.

Искусственные дефициты

Какой-либо витамин или минеральное вещество не «работают» поодиночке: их должны сопровождать другие элементы, с которыми они объединяются для выполнения своей работы.

Например, для того чтобы приём витамина B₆³ был эффективным, необходимо давать человеку дополняющее количество витамина B₂⁴. Можно, конечно, говорить о том, что витамин B₆ оказывает благотворное воздействие на нервную систему и что его отсутствие влечёт за собой разного рода последствия. Но если вы начнёте давать человеку B₆, а затем будете недоумевать, почему ничего такого замечательного не происходит, причиной этого будет то, что человек не получает дополняющего количества витамина B₂.

Приём больших доз определённых витаминов, минеральных веществ или больших количеств отдельных продуктов питания может, очевидно, вызывать искусственный дефицит тех питательных веществ, которые человек не получает. Сам факт увеличения количества одних элементов требует увеличения количества других. Когда принимаемое количество каких-либо элементов значительно увеличивается, необходимо поддерживать *баланс*, пропорционально увеличивая количество других элементов.

¹ **вирусы:** форма жизни, разновидность живых организмов, имеющих меньшие размеры, чем бактерии, и способных размножаться внутри клеток и вызывать болезни животных и растений (вирусы вызывают оспу, корь, грипп и т.д.).

² **бактерии:** одноклеточные организмы, которые можно наблюдать только при помощи микроскопа. Бывают шаровидные, палочковидные и извитые. Некоторые бактерии вызывают болезни, например воспаление лёгких и туберкулёз, другие — необходимы для протекания процессов брожения, разложения веществ и т.д.

³ **витамин B₆:** витамин, также называемый пиридоксин, имеющий большое значение для активации ферментов в метаболизме белков, жиров и углеводов, а также для синтеза гормонов (адреналина и инсулина) и антител. См. также **адреналин** и **гормоны** в глоссарии.

⁴ **витамин B₂:** витамин, также называемый рибофлавин, имеющий большое значение для метаболизма белков, а также для здоровья кожи, печени и глаз.

При недостатке элементов питания в одной части организма тело даже будет красть недостающие элементы у костей, мышц и прочих тканей.

Таким образом могут создаваться искусственные дефициты.

Это принцип, с существованием которого я столкнулся ещё в 1950 году, и тогда же я доказал его справедливость. Вы действительно можете создать дефицит витамина С, давая человеку один из витаминов группы В и кальций. Всё, что вам нужно сделать, — это накачать ими человека в очень, очень высоких дозах, и у него появятся признаки дефицита витамина С. У него начнут болеть зубы. Затем, когда вы даёте ему витамин С, эти проявления уходят. Другими словами, передозировка «Х» и «У» может, очевидно, создать дефицит витамина «Z».

Причина этого состоит в том, что каждый витамин вызывает в организме определённые изменения, и для того чтобы эти изменения осуществились полностью, также требуется дополнительный витамин. Но если этого дополнительного витамина нет, возникают проявления его дефицита.

Принцип здесь состоит в том, что, давая один или два витамина в чрезмерных количествах, вы можете создать дефицит другого витамина, который вы в данный момент не даёте или даёте в недостаточном количестве. Это также относится и к минеральным веществам.

Таким образом, дозы витаминов и минеральных веществ должны находиться в определённом соотношении.

Эта теория была одним из основных элементов в разработке программы «Очищение» и остаётся одним из основных элементов в её успешном и действенном предоставлении.

11. ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Как уже было сказано в одной из предыдущих глав этой книги, никакие специальные или модные диеты не являются частью этой программы.

Частью программы, однако, *является* то, что человеку нужно будет определённое дополнительное питание в виде витаминов и минеральных веществ. Человек ест нормальную, привычную для него пищу; он не должен *исключать* какие-либо продукты питания. К привычной пище, однако, есть некоторые *добавления*:

а. Большое количество овощей, которые не были подвергнуты слишком сильной тепловой обработке. Овощи содержат много минеральных веществ и клетчатки, а также определённых необходимых витаминов.

б. Ежедневный приём определённого количества предписанного человеку растительного масла, при этом необходимо следить за тем, чтобы оно было свежим. (Это будет смесь из четырёх масел: соевого, арахисового, сафлорового и масла грецкого ореха — в сочетании с лецитином.)

в. Точно установленные дозы витаминов и минеральных веществ, рекомендованные человеку, которые будут увеличиваться пропорционально друг другу по мере выполнения программы.

г. От одного до трёх стаканов «каль-мага» (кальциево-магниевого напитка) ежедневно в соответствии с рекомендациями.

д. Ежедневный приём большого количество воды или других жидкостей для промывания организма.

Витамины и минеральные вещества

Ниже приведены, в качестве отчёта об исследованиях и полученных результатах, те примерные ежедневные дозы различных витаминов и минеральных веществ, с которых большинство людей начинают программу. Важно, чтобы ни один из этих витаминов и ни одно из этих минеральных веществ не принимали в ущерб другим.

Ниацин:	100 мг (или меньше, в зависимости от индивидуальной переносимости в начале программы)
Комплекс витаминов группы В:	приблизительно по 2 таблетки в день, содержащих одинаковые количества В ₂ и В ₆
Витамин В ₁ :	250-500 мг в день в дополнение к В ₁ , содержащемуся в таблетках В-комплекса
Витамин А:	приблизительно 5000 МЕ ¹
Витамин D:	приблизительно 400 МЕ (обычно в капсуле, содержащей 400 МЕ витамина D и 5000 МЕ витамина А, указанные выше)
Витамин С:	приблизительно 250—1000 мг, в зависимости от индивидуальной переносимости
Витамин Е:	приблизительно 800 МЕ
Комплекс минеральных веществ:	1—2 таблетки, содержащие сбалансированное сочетание минеральных веществ, ежедневно.
Каль-маг:	как минимум, 1 стакан в день, или более, согласно рекомендациям. (Каль-маг, рецепт которого приведён в 9-ой главе, 1-ой части этой книги, обеспечивает человека дополнительными количествами кальция и магния, и этот напиток принимают в дополнение к таблеткам комплекса минеральных веществ.)

¹ **МЕ:** аббревиатура, означающая «международные единицы» — согласованный на международном уровне эталон, по отношению к которому определяют способность химических веществ, например, лекарств или гормонов, оказывать своё действие. МЕ также используется для обозначения конкретного количества такого вещества, которое вызывает определённый биологический эффект.

Витамины группы В

Таблетки В-комплекса, которые использовались в первоначальных исследованиях по программе «Очищение», содержали:

B ₁	50 мг
B ₂	50 мг
B ₆	50 мг
B ₁₂ ¹	50 мкг
Пантотеновая кислота ²	50 мг
ПАБК ³	50 мг
Фолиевая кислота ⁴	100 мкг
Биотин ⁵	50 мкг
Холин ⁶	50 мг
Никотинамид	50 мг
Инозит ⁷	50 мг

всё это на основе из лецитина, петрушки, рисовых отрубей, кресса водяного и люцерны.

Такие же таблетки или таблетки сходного состава по-прежнему успешно используются при предоставлении программы «Очищение».

¹ **витамин В₁₂:** витамин, имеющий большое значение для образования красных кровяных клеток, здоровья нервной системы, нормального роста, метаболизма углеводов, а также для того, чтобы организм был способен производить потомство.

² **пантотеновая кислота:** кислота, содержащаяся в тканях животных и растений, рисе, отрубях и т.д. Это один из витаминов группы В, необходимый для роста клеток.

³ **ПАБК:** сокращение от пара-амино-бензойная кислота — витамин, играющий большую роль в метаболизме белка, формировании красных кровяных клеток, стимуляции деятельности кишечных бактерий по выработке фолиевой кислоты, а также в использовании пантотеновой кислоты. *См. также фолиевая кислота и пантотеновая кислота* в глоссарии.

⁴ **фолиевая кислота:** витамин, играющий важную роль в формировании красных кровяных клеток.

⁵ **биотин:** витамин, играющий большую роль в метаболизме белков, углеводов и ненасыщенных жирных кислот, важный для нормального роста и поддержания хорошего состояния кожи, волос, нервов, костного мозга и различных желёз.

⁶ **холин:** витамин, играющий важную роль в функционировании нервной системы (это один из незаменимых элементов нервной жидкости), печени и в укреплении иммунитета.

⁷ **инозит:** витамин, высокие концентрации которого обнаруживаются в мозге, желудке, почках, селезёнке и печени человека. Связан с регулированием уровня холестерина. По сообщениям, оказывает умеренное сдерживающее воздействие на рак.

Комплекс минеральных веществ

Использовавшиеся таблетки содержали следующие количества минеральных веществ в расчёте на 9 таблеток. Иными словами, на одну таблетку *приходится только $\frac{1}{9}$ приведённых ниже количеств минеральных веществ*:

500 мг кальция
4 мг марганца ¹
250 мг магния
2 мг меди
18 мг железа
45 мг калия (белковый комплекс)
15 мг цинка
0,225 мг йода ² (келп ³)

В использовавшихся таблетках минеральные вещества (за исключением калия и йода) находились в форме хелатов⁴ с аминокислотами⁵ (т.е. были химически связаны с ними) — всё это было сделано на основе из селена⁶, дрожжей, ДНК⁷, РНК⁸, женьшеня⁹, петрушки, кресса водяного, капусты и муки из листьев люцерны.

¹ **марганец:** минеральное вещество, важное для роста, формирования костей, размножения, координации мышечных сокращений, а также для метаболизма жиров и углеводов.

² **йод:** химический элемент, содержащийся в морской воде и некоторых морских водорослях; в растворах используется как антисептик (вещество, применяемое для уничтожения микробов). Йод используется щитовидной железой (большой железой, находящейся в передней части шеи и выделяющей гормоны, регулирующие рост и развитие тела) для управления метаболизмом. Недостаток йода может вызывать зоб (увеличение щитовидной железы).

³ **келп:** зола бурых водорослей, используемая для получения йода.

⁴ **хелатирование:** обозначает процесс, при помощи которого минеральные вещества зажимаются, как клешнями, аминокислотами. Слово «хелатирование» происходит от греческого слова, означающего «клешня». Этот процесс соединения минеральных веществ с аминокислотами существует в природе как шаг, необходимый для того, чтобы эти вещества всасывались и могли быть использованы телом. Таким образом, когда этот шаг уже осуществлен, минеральные вещества гораздо легче всасываются и используются организмом. См. также **аминокислоты** в глоссарии.

⁵ **аминокислоты:** основные органические соединения, необходимые для расщепления и всасывания пищи в организме.

⁶ **селен:** микроэлемент, который способствует сохранению здорового состояния мышц, защищает клетки от окисления и стимулирует производство антител.

⁷ **ДНК:** сокращённое наименование дезоксирибонуклеиновой кислоты — сложного соединения, содержащегося в ядрах всех живых клеток и играющего важную роль в наследственности. ДНК — основной материал хромосом — клеточных образований, контролирующих передачу наследственной информации в организме животного или растения. Содержащаяся в хромосомах ДНК снабжает клетку полным набором «инструкций» как по развитию самой клетки, так и последующих поколений.

⁸ **РНК:** сокращённое наименование рибонуклеиновой кислоты — одного из соединений, содержащегося во всех живых клетках, которое выполняет инструкции ДНК по созданию белков. См. также **ДНК** в глоссарии.

⁹ **женьшень:** одна из нескольких разновидностей трав, произрастающих в Восточной Азии и Северной Америке и имеющих ароматный корень, используемый в лечебных целях.

Такие же таблетки минеральных веществ или таблетки сходного состава по-прежнему успешно используются при предоставлении программы «Очищение».

Высокие дозы минеральных веществ

Первоначально при проведении программы приём минеральных веществ начинали с 1-2 таблеток ежедневно. Затем по мере того, как дозы ниацина и других витаминов увеличивались пропорционально друг другу, в соответствии с этим возрастали и дозы минеральных веществ: до 2-3 таблеток, до 4-5 и затем до 5-6 таблеток в день.

Позднее исследования показали, что оптимальные результаты дают более высокие дозы минеральных веществ (см. таблицу дозирования минеральных веществ) в связи с тем, что большое количество этих веществ теряется при потении в сауне.

Большие количества минеральных веществ теряются при потении, поэтому необходимо принимать очень и очень высокие дозы этих веществ, для того чтобы восполнить их потери с потом.

Существует также возможность того, что по мере продвижения человека по программе способность организма усваивать необходимые минеральные вещества во многих случаях будет увеличиваться.

Пропорциональное увеличение доз витаминов и минеральных веществ

Ниже приведены таблицы, содержащие данные о том, как следует увеличивать (пропорционально друг другу) дозы витаминов и минеральных веществ, по мере продвижения человека по программе.

Постепенное увеличение доз ниацина — это тот фактор, который определяет постепенное увеличение доз других витаминов и минеральных веществ, используемых на программе. Дозы ниацина увеличиваются в соответствии с уменьшением реакции на его приём, как это полностью описано в следующей главе. Увеличение доз витаминов В₁ и С, в особенности, не должно отставать от увеличения доз ниацина, чтобы это не послужило причиной искусственно созданного дефицита витаминов.

Числа в этих таблицах показывают пределы, в которых колебалась индивидуальная переносимость, а также те диапазоны увеличений доз, которые оказались наиболее эффективными в большинстве случаев.

Таблица дозирования витаминов

Эта таблица показывает пропорциональное увеличение доз витаминов на различных стадиях программы.

Стадия 1	Стадия 2	Стадия 3	Стадия 4	Стадия 5
----------	----------	----------	----------	----------

Ниацин	100—400 мг	500—1400 мг	1500—2400 мг	2500—3400 мг	3500—5000 мг
Витамин А	5000—10000 МЕ	20000 МЕ	30000 МЕ	50000 МЕ	50000 МЕ
Витамин D	400 МЕ	800 МЕ	1200 МЕ	2000 МЕ	2000 МЕ
Витамин С	250—1000 мг	2—3 г	3—4 г	4—5 г	5—6 г
Витамин Е	800 МЕ	1200 МЕ	1600 МЕ	2000 МЕ	2400 МЕ
В-комплекс	2 таблетки	3 таблетки	4 таблетки	5 таблеток	6 таблеток
Витамин В ₁	350—600 мг	400—650 мг	450—700 мг	750—1250 мг	800—1300 мг

Таблица дозирования минеральных веществ

В приведённой ниже таблице показаны приблизительные количества минеральных веществ, которые, как было обнаружено, дают наилучшие результаты на различных стадиях увеличения доз витаминов.

	Стадия 1	Стадия 2	Стадия 3	Стадия 4	Стадия 5
(Значения всех величин, кроме доз каль-мага, даны в миллиграммах)					
Кальций	500—1000	1000-1500	1500—2000	2000—2500	2500—3000
Магний	250—500	500—750	750—1000	1000—1250	1250—1500
Железо	18—36	36—54	54—72	72—90	90—108
Цинк	15—30	30—45	45—60	60—75	75—90
Марганец	4—8	8—12	12—16	16—20	20—24
Медь	2—4	4—6	6—8	8—10	10—12
Калий	45—90	90—135	135—180	180—225	225—270
Йод	0,225—0,450	0,450—0,675	0,675—0,900	0,900—1,125	1,125—1,350
Каль-маг	1—1,5 стакана	1—2 стакана	1—2 стакана	2—3 стакана	2—3 стакана

(Примечание: Количество таблеток, которое нужно принять, зависит от содержания минеральных веществ в одной таблетке. Важным является то, чтобы человек получал необходимое количество минеральных веществ. Было обнаружено, что большие таблетки могут не так легко расщепляться и всасываться в организме, как таблетки меньшего размера. По этой причине, приняв одну большую таблетку, можно не получить такого же количества минеральных веществ, как при приеме нескольких таблеток меньшего размера, даже если она содержит такое же количество минеральных веществ.)

Как пользоваться таблицами

Прежде всего, следует пояснить, что приведённые в этих таблицах цифры обозначают этапы увеличения дозировок (стадии 1, 2, 3, 4 и 5) и не относятся к первому, второму, третьему, четвёртому и пятому дням на программе. Они указывают на приблизительные «стадии» увеличения доз витаминов и минеральных веществ (в соотношении с увеличением доз ниацина), через которые человек проходит на программе.

В таблице дозирования витаминов, в колонке стадии 1, первая цифра, приведённая для каждого из витаминов, показывает обычную начальную дозу этого витамина для большинства людей. Диапазоны изменений, приведённые далее в колонке первой стадии, указывают, как эти начальные дозы могут увеличиваться в течение нескольких дней, недели или около того, в зависимости от испытываемой человеком реакции на ниацин.

В таблице дозирования минеральных веществ, в колонке стадии 1, первая колонка цифр (читая сверху вниз) показывает обычные начальные дозировки минеральных веществ для большинства людей. Диапазон изменения для первой стадии показывает возможную скорость увеличения доз минеральных веществ в течение первой фазы программы.

То же самое касается увеличений, указанных на стадиях 2, 3, 4 и 5 в обеих таблицах.

Пример: Человек А начинает программу с приёма 100 мг ниацина, плюс другие начальные дозы витаминов согласно таблице дозирования витаминов. Его начальные дозы минеральных веществ согласно таблице составляют приблизительно: 500 мг кальция; 250 мг магния; 18 мг железа; 15 мг цинка; 4 мг марганца; 2 мг меди; 45 мг калия и 0,225 мг йода.

Он продолжает принимать эти дневные дозы, пока реакция на ниацин не уменьшится, и это произойдёт у него, скажем, на третий день программы. В этот момент его доза ниацина увеличивается до 200 мг в день при пропорциональном увеличении дневных доз других витаминов и минеральных веществ, и он продолжает принимать эти дозы, пока реакция на ниацин не уменьшится. Он движется дальше подобным образом, и к седьмому дню программы дозы витаминов и минеральных веществ возрастают до уровней стадии 2, как указано в таблице. После девятого дня дозы витаминов и минеральных веществ могут увеличиться вплоть до стадии 3, как показано в таблице. И человек продолжает продвигаться по программе таким же образом, проходя через все уровни доз, включая стадию 5.

Это протекает по-разному для разных людей.

Человек Б, например, начинает со 100 мг ниацина и сопутствующих доз витаминов и минеральных веществ, а затем ему может потребоваться неделя или больше, чтобы достичь уровней доз витаминов и минеральных веществ, приведённых для стадии 2. Он может затем быстро пройти через стадию 2, потратить ещё одну неделю на то, чтобы пройти через стадию 3, и завершить программу в какой-то момент на стадии 4.

Не существует какого-либо шаблона, которому нужно механически следовать. Всё зависит исключительно от стандартного применения данных по увеличению доз

ниацина. (См. часть 1, глава 12 «Увеличение доз ниацина».) Это тот фактор, который может сильно меняться в зависимости от конкретного человека.

В приведённых выше таблицах, тем не менее, даны общие рекомендации, которые применялись и до сих пор применяются для пропорционального увеличения доз витаминов и минеральных веществ в те моменты, когда увеличивались дозы ниацина.

Дополнительные замечания о витаминах

Здесь следует подчеркнуть, что в каждом случае принималась во внимание индивидуальная переносимость, и это всегда следует делать.

В особенности это касается витамина С, дозы которого следует увеличивать осторожно и в соответствии с индивидуальной переносимостью, поскольку слишком большое количество этого витамина у некоторых людей может вызвать расстройство желудка или понос.

В то же время, увеличение доз витамина С не должно отставать от увеличения доз ниацина. Есть описание случая, когда у одного наркомана дефицит витамина С был настолько сильным, что из его организма начали выделяться хоть какие-то излишки этого витамина только после того, как в течение некоторого времени он ежедневно употреблял десятки тысяч миллиграммов витамина С. Дефицит витамина С вызывает болезнь, называемую цингой¹. Иногда в дополнение к синтетическому необходимо принимать «живой» витамин С, содержащийся в сыром репчатом луке или сыром картофеле. (Эти продукты традиционно использовались в качестве средства от цинги.)

Кроме того, витамины и минеральные вещества не следует принимать натощак, поскольку они могут вызвать ожог слизистой оболочки желудка. Их надо принимать после еды или же с йогуртом, если это делается между приёмами пищи.

Никотинамид

Большинство таблеток В-комплекса, имеющих на рынке, содержат никотинамид в небольших количествах. Это вещество, изобретённое кем-то для предотвращения покраснения кожи, вызываемого ниацином. Поскольку никотинамид действительно предотвращает это покраснение, он бесполезен.

Вероятно, что действие никотинамида, содержащегося в таблетке В-комплекса, состоит только в том, что он предотвращает покраснение кожи, вызываемое ниацином, содержащимся в той же таблетке. Результаты испытаний программы «Очищение», во время которых наблюдалось множество случаев покраснения, вызванного различными дозами ниацина (принимаемого в сочетании с соответствующими дозами других витаминов и минеральных веществ), указывают на то, что включение никотинамида в комплекс витаминов группы В очень мало влияет (если влияет вообще) на покраснения кожи, вызванные приёмом дополнительных доз ниацина. Тем не менее, если можно

¹ **цинга:** заболевание, вызываемое дефицитом аскорбиновой кислоты (витамина С) в организме и характеризующееся слабостью, анемией, разрыхлением дёсен, кровотечением слизистых оболочек и т.д.

найти таблетки В-комплекса, в состав которых входит ниацин, а не никотинамид, лучше использовать такие таблетки.

Можно также специально заказать таблетки В-комплекса, которые содержали бы ниацин вместо никотинамида в количествах равных количествам витаминов В₁, В₂ и В₆, особенно, если делается заказ на достаточно большую партию.

Примечание: если используются таблетки В-комплекса, содержащие ниацин, это добавляет соответствующее количество ниацина к ежедневному приёму, и это следует учитывать при увеличении доз ниацина и В-комплекса.

Дополнительные замечания о минеральных веществах

Большинство существующих комплексов минеральных веществ включают основные необходимые телу минеральные вещества, но не все микроэлементы.

Микроэлементы — это минеральные вещества, которые, как обнаружилось, являются необходимыми для жизни, несмотря на то что они содержатся в организме в очень малых, т.е. «микро»-количествах.

Основные известные в настоящее время микроэлементы включают: кобальт, медь, йод, марганец, молибден, цинк, селен и хром. И лишь в 1970 году к этому списку в качестве необходимого для жизни микроэлемента было добавлено олово.

Исследователи, работающие в области питания, будут первыми, кто признает, что работа в этом направлении ещё очень далека от завершения, и по мере того как такие исследования продолжаются, к этому списку, несомненно, будут добавлены другие микроэлементы.

В настоящее время существуют также широкие расхождения во мнениях между специалистами по питанию в отношении минимальных ежедневных потребностей в различных минеральных веществах и особенно в микроэлементах.

Минеральные вещества содержатся в самых разнообразных продуктах питания. Наилучшим источником этих веществ являются натуральные не повреждённые переработкой продукты, поскольку в них минеральные вещества находятся в соединениях, в которых они наиболее эффективны. Однако в продуктах, которые были получены из растений, выращенных на бедной минеральными веществами почве, этих веществ может быть недостаточно. Кроме того, разумеется, ни один из продуктов не содержит все минеральные вещества.

Следовательно, для того чтобы обеспечить поступление всех необходимых минеральных веществ, включая микроэлементы, возможно придётся использовать более, чем один тип таблеток, содержащих комплексы минеральных веществ.

Примечание: В приведённых выше таблицах дозирования витаминов и минеральных веществ не указаны дополнительные дозы витаминов или минеральных веществ, которые могут понадобиться в случае каких-либо конкретных дефицитов. Любой из этих дефицитов должен быть установлен врачом и устранён за счет приёма рекомендованных им дополнительных доз витаминов и минеральных веществ.

Дополнительную информацию по витаминам и минеральным веществам можно получить в следующих четырёх книгах Адель Дэвис: «Давайте станем здоровыми»,

«Давайте питаться правильно, чтобы быть в форме», «Давайте правильно готовить» и «Пусть наши дети будут здоровы».

Содержащиеся в этой главе данные исследований не следует рассматривать в качестве рекомендации лечения или приёма медицинских препаратов. Эти данные приведены здесь как изложение информации о пищевых добавках в форме витаминов и минеральных веществ, которые были использованы при разработке программы «Очищение» и применение которых оказалось наиболее эффективным в наибольшем количестве случаев.

12. УВЕЛИЧЕНИЕ ДОЗ НИАЦИНА

Увеличение доз ниацина и других витаминов

Большинство людей, прошедших программу «Очищение», начинали приём ниацина со 100 мг в день (некоторые принимали меньшие количества, в зависимости от индивидуальной переносимости) и увеличивали дозы по мере продвижения по программе.

Наилучшие результаты были получены тогда, когда дозу ниацина принимали сразу всю, а не частями в течение дня. При приёме с водой натощак он может вызывать сильное расстройство желудка. Лучше всего его принимать после еды или же с йогуртом или молоком.

Увеличение доз ниацина проводилось следующим образом: человек ежедневно принимал определённое количество ниацина до тех пор, пока эффект от этой дозы не уменьшался. Затем, на следующий день, доза увеличивалась по градиенту, скажем, на 100 мг. Таким способом вы получаете переход от прежней дозы, становящейся бесполезной, к новой, которая теперь необходима. Когда дозу ниацина продолжали увеличивать каждый раз, когда эффект от принимаемой в данный момент дозы уменьшался, это обычно существенно ускоряло процесс прохождения программы.

Одновременно с увеличением количества принимаемого ниацина следует пропорционально увеличивать дозы других витаминов, так как все они взаимодействуют в том, что касается дефицитов, и поэтому требуется большее количество этих витаминов.

Было обнаружено, что нужно обязательно соблюдать соотношение между дозами ниацина и дозами витаминов С, В₁ и других витаминов группы В. Другими словами, когда вы увеличиваете дозу ниацина, вы также увеличиваете дозы В₁ и других витаминов группы В. И подобным же образом при увеличении доз ниацина увеличиваются дозы витамина С. Необходимо соблюдать пропорции между этими веществами.

Когда и как увеличивать дозы ниацина

Наблюдения показали, что в пределах увеличения доз, установленных для данного человека врачом, в большинстве случаев оптимальным градиентом, как

правило, было следующее: человек начинал программу со 100 мг ниацина, а затем доза увеличивалась на 100 мг каждый раз, до тех пор пока она не достигала 1000 мг в день. При переходе к более высоким дозам использовался более крутой градиент. Было обнаружено, что многие люди, когда они достигали более высоких диапазонов увеличения доз, могли переносить увеличения дозы на 300-500 мг за один раз. Обратите внимание на то, что это не обязательно относится к ежедневному увеличению, а к градиенту, по которому доза увеличивалась, когда это было необходимо.

Любое увеличение дозы всегда основывалось на индивидуальной переносимости, и поэтому встречались исключения из описанного выше «как правило оптимального градиента». Определённым людям может потребоваться (и это так и было) проходить программу по более низкому градиенту в соответствии с индивидуальной переносимостью и индивидуальными рекомендациями врача.

С другой стороны, в некоторых случаях можно было наблюдать эффект «топтанья на месте», когда человек:

а) продолжал принимать определённую дозу ниацина, скажем 500 мг, день за днём, до тех пор пока вообще ничего не происходило,

или

б) продолжал увеличивать дозу только на 100 мг за один раз, несмотря на то что он перешёл к более высоким диапазонам увеличения доз, получал только краткосрочные, слабовыраженные реакции, мог с лёгкостью их переносить и чувствовал, что мог бы справляться с более крутым градиентом.

Эффектом «топтанья на месте» здесь называется состояние, напоминающее то, которое бывает у человека, выполняющего одно и то же действие снова и снова, при этом он начинает испытывать раздражение по отношению к программе и чувствует, что его усилия не достигают цели и что он не продвигается вперёд так, как это могло бы быть.

В таких случаях было замечено, что, когда люди, которые могли продвигаться быстрее, с большими увеличениями доз ниацина, так и делали (при том, что дозы других витаминов, а также минеральных веществ всегда увеличивались в правильном соотношении и в соответствии с индивидуальной переносимостью), они проходили программу без затруднений и справлялись со всеми возникавшими у них проявлениями.

Было обнаружено, что вопрос, *когда* увеличивать дозу ниацина, является столь же важным, как и вопрос, насколько её увеличивать.

Когда дозу ниацина увеличивали:

а) после того как эффект, вызываемый определённой дозой, *уменьшился* (но не обязательно исчез полностью),

и

б) когда любые *другие* проявления и рестимуляции, которые возникли у человека на этой дозе, исчезли или уменьшились (как это изложено в описании процедуры, приведённом ранее), человек в каждом отдельном случае хорошо продвигался по программе при условии, что все остальные части технологии программы были в действии.

Другими словами, имелось понимание того, что на программе можно ожидать различного рода реакции и рестимуляции (как это описано ранее) и что все эти проявления нужно было учитывать при определении того, когда необходимо увеличивать дозу ниацина.

В тех случаях, когда это делалось правильно, были получены отличные результаты. Если в отношении увеличения доз возникали какие-либо вопросы, их разрешали в соответствии с теми рекомендациями, которые были получены человеком у врача при допуске на программу, а также согласно дополнительным рекомендациям, которые врач давал в случае необходимости.

Предостережение

Здесь следует упомянуть о том, что наряду с данными исследований были получены сообщения о людях, которые, никому не говоря об этом, принимали ниацин самостоятельно, не на программе «Очищение» и не под наблюдением врача или кого бы то ни было ещё, просто для того чтобы посмотреть, что это даст. Так поступать не рекомендуется. Это может вызвать искусственно созданные дефициты питательных веществ или привести к тому, что у человека будут возникать проявления, которые затем не будут должным образом устранены.

Порошок или таблетки

Некоторые люди сообщали, что реакция наступала быстрее и (или) была более интенсивной, когда ниацин принимали в порошке. Об изменениях чаще сообщали люди, которые перешли к приёму более высоких доз и получали незначительные результаты при приёме одной большой, сильно спрессованной таблетки или вообще не получали никаких результатов, а затем принимали такую же дозу в порошке и получали более интенсивную реакцию.

Однако несколько человек сообщают, что они получали результат, когда принимали дозы ниацина 100, 200, 300 и 400 мг в таблетках по 100 мг каждая. Затем, когда они принимали 500 мг ниацина в виде одной таблетки, ничего не происходило. Однако на следующий день, когда они приняли 500 мг в виде 5 таблеток по 100 мг каждая, та же доза в 500 мг дала результат.

В то же время, другие люди сообщали, что они получали хорошие результаты, принимая ниацин в таблетках, содержавших любые дозы ниацина, включая большие таблетки, содержавшие более высокие дозы.

Эффективным было использование таблеток по 100 мг каждая вплоть до дозы 1000 мг ниацина, и переход к использованию порошка при более высоких дозах. Измерение дозы ниацина в порошке производилось и должно производиться очень точно, и это нужно делать всегда, когда используется такой метод дозирования, а также если ниацин используется только в порошке.

Этикетка на ёмкости, содержащей ниацин в порошке, должна содержать указания о том, как отмерять дозы порошка. Одна чайная ложка ниацина тех марок, которые были использованы, содержала 3000 мг чистого ниацина. *Примечание:* Здесь

использована английская система мер и весов. Соответственно необходимо использовать стандартную мерную чайную ложку. В тех географических областях, где используется метрическая система (а также там, где объём, соответствующий одной «чайной ложке», может меняться), объёмом, соответствующим одной чайной ложке, будут 4,9 мл.

13. КОНЕЧНЫЕ ЯВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ОЧИЩЕНИЕ»

Что означает «конечные явления»?

Конечными явлениями любого действия можно было бы назвать те показатели, которые имеются в наличии тогда, когда действие было полностью и правильно завершено.

Цель этой программы состоит только в том, чтобы очистить организм человека и вывести оттуда все накопившиеся загрязнения, включая наркотики, лекарства, инсектициды, пестициды, пищевые консерванты и т.д. и т.п., которые, находясь в организме и оказывая рестимулирующее воздействие, могут воспрепятствовать духовному освобождению человека при получении процессинга либо замедлить такое освобождение. Если человек принимал ЛСД или «ангельскую пыль», это также будет включать удаление из организма любых остаточных кристаллов этих наркотиков.

Конечные явления достигаются, когда человек свободен от рестимулирующего присутствия отложений прошлых наркотиков и токсичных веществ. Он больше не будет чувствовать воздействия рестимуляций этих загрязнений, и обычно можно будет наблюдать заметное улучшение общего душевного состояния.

Дозы ниацина при завершении программы

В соответствии с данными исследований, есть множество людей, которые завершили программу, достигнув полного конечного явления, при том что доза ниацина была меньше 5000 мг. Другие же достигли этой дозы до того, как они завершили программу.

Не существует жёсткого правила, которое гласило бы, что человек должен дойти до 5000 мг ниацина, прежде чем он завершит программу.

Как распознать действительные конечные явления

По мере того как человек проходит программу «Очищение» и его организм избавляется от накопленных загрязнений, у него должны происходить заметные улучшения как в физическом самочувствии, так и в отношении к жизни.

Очевидно, что программу нельзя считать завершённой, если человек всё ещё ощущает воздействие рестимуляций, вызванных наркотиками или химическими

веществами, ранее попадавшими в его организм, и её следует продолжать до тех пор, пока все эти проявления не исчезнут полностью.

Согласно собранным данным исследований, когда человек хорошо продвигался по программе, можно было наблюдать, как он становился более осознающим и более способным реагировать на то, что происходит вокруг. Он начинал точно сообщать, что происходит, действие какого вещества у него проявлялось, какие загрязнения выходили у него из организма и какие рестимуляции у него проходили. Человек обычно мог сказать, достиг ли он уровня переносимости по определённому витамину. Всё это — реакции, которые действительно возникают на протяжении программы.

По мере того как человек справлялся со всем тем, что у него должно было проявиться на программе, эти проявления становились меньше день за днём, и он доходил до той точки, когда никаких новых проявлений не возникало. Он выглядел и чувствовал себя значительно лучше, был более оживлённым и способным реагировать на окружающее; к этому моменту у него были большие победы¹ и часто он знал, что он свободен от загрязнений и их рестимулирующего влияния, и говорил, что он чувствует это, и мог сам заявить, что он *закончил* программу.

Количество витаминов и минеральных веществ, продолжительность физической нагрузки и пребывания в сауне, которые требуются, для того чтобы достичь указанных выше проявлений на программе «Очищение», зависело и всегда будет зависеть от конкретного человека.

История употребления наркотиков и завершение программы

Тот факт, что перед вами случай, когда употребление наркотиков в прошлом было значительным, не обязательно означает, что программа займёт больше времени, хотя такое бывает. Важнее чем чтобы то ни было — следить за тем, чтобы вся технология программы была в действии и применялась стандартно, придерживаться хорошо сбалансированного личного расписания, включающего достаточный отдых и приём достаточного количества питательных веществ, и ежедневно выполнять как можно больше упражнений и как можно больше времени проводить в сауне.

При таком расписании в различных случаях употребления наркотиков: как в случаях значительного, так и незначительного употребления — люди завершали программу за 18-20 дней, уделяя этому по 5 часов ежедневно, и достигали конечных явлений при дозах ниацина, которые были различными для разных людей. Некоторым потребовался на это меньший срок, некоторым больший.

¹ **победа:** достижение или осознание; а также победа — это когда человек намеревается сделать что-то и делает это или намеревается чего-то не делать и не делает этого. Например, если человек намеревается научиться лучше общаться со своим начальником и делает это, это победа. Или если человек намеревается больше не избегать общения с девушками и так и делает, это победа.

Действия по завершении программы

После того как программа завершена, будет разумным продолжить приём витаминов, минеральных веществ, масла и каль-мага в сбалансированных количествах, а также употреблять в пищу овощи, по крайней мере, в соответствии с рекомендованными нормами ежедневного потребления. В противном случае, резкое прекращение приёма таких больших доз витаминов может само по себе вызвать спад в состоянии человека. Возможно, приём витаминов следует прекращать не сразу, а по крутому градиенту. Витамины нужны телу для самовосстановления, особенно в тех случаях, когда употребление наркотиков нанесло вред мозгу и нервной системе. В тех случаях, когда человек не следует этим рекомендациям, в течение короткого промежутка времени может создаваться видимость спада.

Помните, что до программы человек, вероятно, вёл нездоровый образ жизни, не высыпался, неправильно питался, не занимался физическими упражнениями. И даже если он и принимал эти меры для сохранения здоровья, он подвергался воздействию загрязнений и токсичных веществ, которые окружают нас в нашей повседневной жизни. Поэтому вполне разумным было бы порекомендовать ему умеренный режим питания и физических нагрузок, для того чтобы он оставался здоровым. Выполнение этих рекомендаций не является лечением, это просто вопрос здравого смысла.

Обратите внимание на то, что по завершении программы не предусмотрено постепенное уменьшение всех элементов программы «Очищение», например: меньше времени в сауне, меньше времени на физические упражнения, приём меньшего количества витаминов и т.д. с каждым днём до полного прекращения этих действий.

Предложение, которое *было* сделано, состоит в том, чтобы вместо резкого прекращения приёма дополнительных количеств питательных веществ, человек переходил по крутому градиенту от высоких доз к умеренным дозам, которые соответствуют его нормальным ежедневным потребностям согласно рекомендациям врача. А это, в сочетании с ежедневной умеренной физической нагрузкой, поможет ему сохранить здоровье.

Продолжить выполнение всех элементов программы «Очищение» означало бы продолжить саму программу после момента её действительного завершения, а это не является нашим намерением.

Что дальше?

По завершении программы «Очищение» человек находится в хорошей форме для получения оптимальных достижений от программ умственного и духовного совершенствования.

Таким образом, программу «Очищение» не проходят до бесконечности. Мы просто пытаемся устранить влияние отложений наркотиков, лекарств и токсичных веществ, вызывающее рестимуляцию умственных образов-картинок и увеличение их способности оказывать воздействие, и наоборот. А нарушив равновесие этих двух факторов и справившись с одной из сторон на программе «Очищение», мы

освобождаем человека, чтобы он был способен справиться с другой стороной — с умственными образами-картинками.

А это уже делается при помощи совсем другой программы.

Важно, однако, то, что человек теперь свободен сделать это, поскольку он больше не пойман в ловушку, создаваемую постоянным взаимодействием между умственными записями влияния наркотиков и токсичных веществ и физическим воздействием их отложений в организме.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ.

ПРОГРАММА «ОЧИЩЕНИЕ»:

РУКОВОДСТВО ПО УСПЕШНОМУ

ПРИМЕНЕНИЮ

1. ПРОВЕДЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ОЧИЩЕНИЕ»

Процедура проведения программы «Очищение», изложенная в этой главе, основана на практическом опыте, полученном при проведении исследований и разработке технологии программы, а также при проведении больших опытных проектов, когда её прошли несколько сотен человек. Эта процедура рассчитана на организованное проведение программы «Очищение», однако знание процедуры необходимо также и каждому отдельному участнику. Изложенными здесь правилами нельзя пренебрегать или относиться к ним несерьёзно.

Предостережение

Можно обнаружить, что люди, проводящие программу, склонны добавлять к ней свои личные увлечения и хобби или, нуждаясь в ней сами, избегают того, чтобы её предоставлять.

Примерами этого может быть следующее: советы, основанные только на мнении или личном опыте человека, следование которым приводит к искажению процедуры программы, основанной на результатах исследований; предпочтение, отдаваемое какой-либо конкретной диете; добавление к программе своих соображений по поводу эффективности отдельных витаминов в ущерб другим; отсутствие должного внимания к соблюдению предписанного расписания или попустительство в отношении его нарушения, как например: недостаточный сон или недостаточное время бега или пребывания в сауне, — а также рекомендации по смешиванию программы «Очищение» с другими процедурами.

Важно, чтобы люди, проводящие программу, предоставляли её технологию в чистом виде и в точном соответствии с правилами проведения программы. Если человек сообщает о затруднениях в выполнении программы, необходимо проверить, не давали ли ему вышеописанных ошибочных советов его друзья-доброжелатели или же те люди, которые выполняют в предоставлении программы чисто административные функции.

Ориентация участника

Для того, чтобы подготовить человека к участию в программе «Очищение», необходимо выполнить следующие шаги:

1. Проинформировать его о том, что он должен пройти медосмотр и получить разрешение на участие в программе у врача, имеющего необходимые лицензии и сертификаты, а также полную информацию о программе.

2. Дать человеку информацию по основам теории и главным элементам программы.

3. Убедиться, что он понимает процедуры, которые нужно будет выполнять, и осознаёт необходимость придерживаться расписания, высыпаться и соблюдать режим приёма витаминов.

4. Убедиться в его понимании того, что программа не предусматривает приём лекарств и что витамины, масло и минеральные вещества, принимаемые во время программы, представляют собой питательные вещества, то есть, что это пища, а не наркотики или лекарства.

5. Объяснить человеку:

а) что ему нужно принимать большое количество жидкости для восполнения её потерь при потении в сауне;

б) как предотвратить тепловой удар и что делать, если он произошёл.

6. Не давая никаких обещаний в отношении результатов, проинформировать человека о том, что такое ниацин, что он делает и какие реакции можно ожидать и почему.

7. Убедиться в том, что он понимает, насколько важно, начав программу, продолжать её до завершения.

8. Получить от него обещание следовать указаниям и завершить программу, а не бросать её из-за того, что это создаёт ему дискомфорт, или потому, что ему лень, или из-за того, что у него есть другие дела или заботы.

9. Дать ему подписать обязательства участника, которые содержат все вышеизложенные пункты и в которых ясно написано, что человек приступает к программе по своей воле, получив необходимую информацию о её целях и процедуре, а также разрешение врача на участие в программе.

Очень важно для беспрепятственного прохождения программы ещё до её начала устранить любое возможное непонимание, а также сразу указать человеку на важность её стандартного выполнения.

Для прохождения программы требуется разрешение врача

Прежде чем человек приступит к любой из частей программы «Очищение», он должен пройти медосмотр и получить письменное разрешение на участие в программе от врача, имеющего полную информацию о ней.

Такой медосмотр должен включать измерение кровяного давления и проверку на наличие симптомов сердечной недостаточности и анемии.

Врач также устанавливает наличие дефицитов витаминов и минеральных веществ и даёт рекомендации о том, какие витамины и минеральные вещества необходимо принимать для того, чтобы скорректировать дефицит, в дополнение к питательным веществам, входящим в состав программы.

Для людей, состояние здоровья которых не позволяет им проходить стандартную программу «Очищение» (т.е. для всех тех, у кого есть анемия, сердечная недостаточность или даже некоторые болезни почек), может быть составлена похожая программа с гораздо более низким градиентом.

Беременность и кормление грудью

Беременным женщинам не следует проходить программу «Очищение». Во время беременности между матерью и плодом происходит определённый обмен жидкостями через плаценту¹. На программе могут высвобождаться токсичные вещества, которые в противном случае, возможно, оставались бы неподвижными.

Некоторое количество этих токсичных веществ, вместо того чтобы выводиться из организма, может передаваться плоду с потоком жидкостей, который переносится от матери к нерождённому ребёнку. Нет смысла подвергать неродившегося ребёнка воздействию токсичных веществ, которые в противном случае, присутствуя в организме матери, но оставаясь неподвижными, могли бы не попасть в организм ребёнка.

Кормящим матерям также не следует проходить программу «Очищение» до тех пор, пока они не перестанут кормить ребёнка грудью, поскольку токсичные вещества, высвобождаемые во время программы, могут частично передаваться младенцу с материнским молоком.

Программу «Очищение» можно проходить только по окончании беременности, после того как женщина прошла все необходимые медицинские обследования, была признана здоровой и получила разрешение на прохождение программы. В случае кормления грудью программу можно проходить только после того, как ребёнок был отнят от груди и переведён на детское питание.

Тестирование

До и после программы человек может выполнить набор тестов. Этот набор включает в себя тест личности, тест на коэффициент интеллекта, любые существующие тесты на скорость обучения и любые другие тесты, которые дали бы картину состояния человека до и после программы. Такие тесты, выполняемые до и после программы, очень часто показывают (в дополнение к тому, что говорит сам человек) удивительные изменения, происшедшие с ним на программе.

Другая информация, которая должна быть получена до начала программы, включает, конечно же, историю употребления наркотиков, лекарств и алкоголя; вес;

¹ **плацента:** орган, который образуется в матке во время беременности и снабжает плод питанием.

кровенное давление; конкретные жалобы на физическое или душевное состояние и подробности, касающиеся общего состояния здоровья человека.

Кейс-супервайзер программы должен ежедневно внимательно следить за ходом программы. Он делает это, изучая то, что сообщают сами участники, а также непосредственно наблюдая за ними по мере необходимости.

При прохождении программы человек ежедневно получает витамины, включая ниацин, а также минеральные вещества и масло, и после бега и пребывания в сауне он сам заполняет и сдаёт отчёт о продвижении по программе. Этот отчёт представляет собой форму ежедневного отчёта, которая выдаётся человеку и содержит список пунктов, по которым требуется информация. Эта форма должна включать, как минимум, следующее:

1. Сколько времени человек занимался физическими упражнениями.
2. Сколько времени он потел в сауне.
3. Какие витамины он принимал и в каком количестве (в миллиграммах).
4. В каком количестве он принимал ниацин (в миллиграммах).
5. Какие минеральные вещества он принимал, и в каком количестве.
6. Сколько стаканов каль-мага он выпил.
7. Принимал ли он соль, калий и биоплазму, и в каком количестве.
8. Сколько стаканов воды или другой жидкости (исключая каль-маг) он выпил.
9. Вес в этот день (указать увеличение или потерю).
10. Любые соматические, релаксации, ощущения, эмоции, физические или другие изменения и всё остальное, что происходило с человеком.
11. Победы, которые были у человека на программе в этот день.

Для каждого участника необходимо завести личную папку, куда следует подшивать все материалы по программе. Участник сдаёт свой ежедневный отчёт администратору программы, который просматривает его вместе с участником, чтобы убедиться в том, что все требования технологии программы были выполнены. После этого администратор помещает отчёт в папку участника и направляет её кейс-супервайзеру программы.

Внимательное ежедневное наблюдение

Кейс-супервайзер программы должен убедиться в том, что каждый человек продвигается по программе, и, ознакомившись с ежедневным отчётом человека и любыми медицинскими отчётами, поставить на них свои инициалы. Кейс-супервайзер далее пишет указания по исправлению любых нарушений в проведении программы, как то: человек принимает не все предписанные ему витамины, не высыпается и т.д. — и указывает любое необходимое увеличение доз витаминов и минеральных веществ.

Папка возвращается администратору программы, который лично обсуждает с участником любые необходимые изменения, как например, увеличение доз ниацина или других витаминов или минеральных веществ. Администратор, кроме того, выполняет любые указания по устранению нарушений, например, добивается, чтобы

человек соблюдал надлежащее расписание, если тот перестал его соблюдать, следит, чтобы были исправлены любые допущенные ошибки, и разрешает любые вопросы, возникающие у участника на любом этапе программы.

Правильное проведение программы включает в себя также обеспечение того, чтобы участник всегда выполнял физические упражнения и находился в сауне не в одиночку, а только с напарником.

Внимательное наблюдение также подразумевает повторное измерение кровяного давления и проведение других обследований по необходимости через определённые интервалы на протяжении программы.

2. ПРЕКРАЩЕНИЕ ПРИЁМА НАРКОТИКОВ

Программу «Очищение» не могут проходить те, кто в данный момент активно принимает наркотики, хотя таким людям эта программа нужна, вероятно, ещё больше, чем другим. В их случае, следовательно, программе «Очищение» должна предшествовать эффективная программа прекращения приёма наркотиков.

В такой программе не должны использоваться наркотики и лекарства, и она должна включать режим питания, обеспечивающий поступление большого количества питательных веществ.

Кроме того, для того чтобы помочь людям в прекращении приёма наркотиков таким образом, чтобы они при этом испытывали минимальные страдания, успешно применялись методики духовного консультирования облегчённого воздействия (объективные процессы¹), разработанные в 50-е годы, для того чтобы переключить внимание человека с его тела на окружающий мир.

Далее, при прекращении приёма наркотиков применяется каль-маг, поскольку кальций и магний не только используются в процессах заживления и обмена, протекающих при выполнении программы «Очищение», но и являются эффективным средством для преодоления ломки, возникающей при прекращении приёма наркотиков.

Ломка

Самым скверным в прекращении приёма тяжёлых² наркотиков является реакция, называемая «ломкой», — реакция тела и разума на прекращение приёма наркотиков. Она ужасна. Ещё никто не придумал пытки, которая приносила бы

¹ **объективные процессы:** консультативные процедуры, которые помогают человеку посмотреть или направить своё внимание на внешний мир. Слово «объективный» обозначает то, что находится извне, в противоположность мыслям или чувствам человека. Объективные процессы имеют дело с тем, что реально и что можно наблюдать. При выполнении этих процессов человек должен заметить или найти что-либо внешнее по отношению к нему. Благодаря выполнению объективных процессов человек определяет своё положение по отношению к тому, что его окружает, приобретает способность к непосредственному общению и приходит в настоящее время, а это один из очень важных элементов, из которых складывается здоровье, а также способности в умственной и духовной сфере.

² **тяжёлые наркотики:** сильнодействующие нелегальные наркотики, такие, как героин, кокаин и т.п., употребление которых обычно приводит к физической или психологической зависимости.

большие страдания. У людей начинаются судороги. Причем эти судороги настолько сильны, что наркоман начинает очень бояться их и поэтому продолжает принимать наркотики. Эта реакция также может быть причиной его смерти.

Когда процедуры прекращения приёма наркотиков ещё не были разработаны, у пациента, имеющего наркотическую зависимость, была следующая проблема выбора:

- а) продолжать принимать наркотики и, оставаясь пойманным в ловушку, страдать от этого всю оставшуюся жизнь, или
- б) попытаться прекратить приём наркотиков и испытывать мучения, которые будут настолько сильными, что он не сможет их выдержать.

Это был выбор: смерть за действие или смерть за бездействие.

Медицина не давала адекватного решения проблемы. Психотерапия — тем более.

Преодоление ломки

К счастью, сейчас существуют, как минимум, три подхода к решению этой проблемы:

1. Лёгкие объективные процессы, которые облегчают постепенное отвыкание, и в результате делают его возможным.
2. Лечебное питание, поскольку приём витаминов и минеральных веществ в достаточных количествах способствует отвыканию от наркотиков.
3. Кальций и магний, принимаемые в виде каль-мага.

Ломка может быть столь ужасной, а результаты, получаемые в медицине и, в частности, в психиатрии, были столь незначительными, что полная информация об использовании каль-мага для преодоления ломки должна быть широко известна.

Использование каль-мага для облегчения ломки, находившееся на стадии эксперимента в начале 70-х годов, сейчас уже давно вышло из этой стадии. Каль-маг с большим успехом используется при прекращении приёма наркотиков для облегчения судорог, мышечных спазмов и сильных нервных реакций, испытываемых наркоманом. Эффективность каль-мага при прекращении приёма наркотиков была убедительно продемонстрирована в центрах реабилитации наркоманов, например в центрах «Нарконон». Судя по сообщениям, каль-маг помогает при отвыкании от любого наркотика, но наиболее впечатляющие результаты он даёт в случаях зависимости от героина и метадона¹.

Метадон повреждает кости и костный мозг², поэтому у тех, кто принимает этот наркотик, обычно можно обнаружить ярко выраженную недостаточность кальция, которая проявляется в виде мучительных болей в костях и суставах и в проблемах с

¹ **метадон:** синтетический наркотик, подобный морфину, но оказывающий действие при приёме внутрь; используется для облегчения боли, а также в качестве замены героина при лечении героиновой зависимости. Такое «решение» проблемы оказалось несостоятельным, поскольку у людей вместо зависимости от героина развивалась зависимость от метадона.

² **костный мозг:** мягкая, жироподобная ткань во внутренних полостях костей — основное место производства клеток крови.

зубами и волосами. Это состояние можно существенно облегчить, обеспечив организм кальцием (в кислом растворе, где кальций может действовать) и магнием, который оказывает положительное воздействие на нервы.

По сообщениям, каль-маг позволяет свести время отвыкания от метадона к периоду продолжительности от двух недель до трёх месяцев. Это может относиться к прекращению приёма и других наркотиков.

Поскольку наркотики и алкоголь быстро «сжигают» витамин В₁ в организме, ежедневный приём большого количества витамина В₁ помогает избежать появления судорог, которые часто сопутствуют дефициту этого витамина. Витамин В₁, конечно же, должен быть дополнен соответствующими дозами других витаминов для поддержания надлежащего баланса питательных веществ. А значит, необходимо достаточное количество каль-мага, как для предотвращения искусственно созданных дефицитов минеральных веществ, так и в связи с его чудесной способностью облегчать страдания, сопровождающие ломку.

От 1 до 3-х стаканов каль-мага в день, во время или после еды, заменяют любой транквилизатор. Каль-маг не даёт наркотического эффекта транквилизаторов (которые являются действительно смертоносными).

Так как кальций и магний — это минеральные вещества, а не лекарства или наркотики, мы не усугубляем те последствия употребления наркотиков и лекарств, от которых и так уже страдает этот человек. Напротив, мы снабжаем его организм теми веществами, дефицит которых определённо присутствует в таких случаях, и помогаем в той или иной степени облегчить мучительные проявления этих дефицитов.

3. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ПИТАНИЮ И ИНДИВИДУАЛЬНОМУ РАСПИСАНИЮ

После того как программа была введена в широкое использование, в нескольких областях, где она предоставлялась наиболее успешно, был проведён обширный опрос. Кроме того, был проведён анализ прохождения программы отдельными людьми. Полученные результаты приведены в этой главе.

Важность питания

При изучении данных опроса можно было постоянно наблюдать, сколь важным было ежедневно принимать соответствующие дозы витаминов, минеральных веществ, масла и каль-мага, а также употреблять в пищу овощи, и кроме того, можно было видеть ту роль, которую эти элементы питания играют в устранении травмирующего¹ воздействия рестимуляций наркотиков и лекарств.

В каждой из областей было замечено, что, если человек, находясь на программе, не получает какое-либо из этих добавлений к питанию, получает их в недостаточном количестве или нерегулярно, нарушая предписания программы, это могло вызвать или усилить дефициты питательных веществ, что создавало

¹ **травмирующий:** (здесь) вызывающий сильное душевное или эмоциональное расстройство.

неожиданные трудности в прохождении программы и приводило к возникновению самых разнообразных проявлений: человек быстро уставал, чувствовал недостаток энергии, у него было расстройство желудка, тошнота, общее «плохое самочувствие» или же он действительно заболел — и это лишь несколько примеров.

Было обнаружено, что когда какой-либо из этих стандартных элементов программы был пропущен, это препятствовало продвижению по программе и достижению её цели.

Согласно сообщениям, на данный момент уже очень и очень много людей успешно завершили программу под внимательным наблюдением специалистов при увеличении доз витаминов и минеральных веществ, включая ниацин, в диапазонах соответствующих данным первоначальных исследований.

Из многих областей были получены сообщения о том, что тем, кто проводит программу было полезно ознакомиться с уже упомянутыми выше по тексту книгами Адель Дэвис по питанию и диете: «Давайте будем здоровыми» (Let's Get Well), «Давайте правильно питаться, чтобы быть в форме» (Let's Eat Right to Keep Fit), «Давайте готовить правильно» (Let's Cook it Right) и «Пусть наши дети будут здоровы» (Let's Have Healthy Children), первоначально опубликованными издательством Harcourt Brace Jovanovich, Inc., находящимся по адресу 737 Third Avenue, New York, NY 10017. Эти книги представляют собой наиболее полезную и популярную подборку материалов по диете и биохимии из всех опубликованных на сегодняшний день.

Не игнорируйте индивидуальную переносимость

Согласно полученным сообщениям, там, где витамины назначали с учётом индивидуальной переносимости и устраняли любой имевшийся у человека дефицит или дисбаланс витаминов в соответствии с предписаниями программы, использование диапазонов изменения доз, опубликованных по данным первоначальных исследований, в большинстве случаев давало очень хорошие результаты.

В тех областях, где программа предоставлялась успешно, никогда не игнорировали оригинации¹ человека в отношении переносимости определённых витаминов или его реакций на приём тех или иных витаминов. Эти оригинации всегда становились предметом подробного рассмотрения, и каждый раз было найдено правильное решение в соответствии с теорией и составными частями программы в том виде, в котором эти теория и составные части были получены в результате первоначальных исследований.

В тех случаях, о которых были получены сообщения, если у человека возникали те или иные трудности и действительной причиной этого был какой-либо дисбаланс питательных веществ и если дозы витаминов и минеральных веществ корректировали, как указано выше, это неизменно приводило к улучшению.

Однако *сначала* нужно было определить, действительно ли человек *принимает* те витамины и другие питательные вещества, которые, как предполагается, он должен был бы принимать, в каких количествах он их принимает, и делает ли он это регулярно.

¹ **оригинации:** придуманное слово, означающее высказывания или замечания, сделанные человеком по его собственной инициативе относительно самого себя, своих идей, реакций или трудностей; сообщения, исходящие от самого человека.

Ответственность участника

Человек, который проходит программу, несёт ответственность за то, чтобы те, кто наблюдает за проведением программы, были должным образом проинформированы о том, что он делает каждый день и какие результаты он получает.

Согласно всем полученным данным, нет ничего необычного в том, что в определённые моменты прохождения программы некоторые люди начинают слегка протестовать против большого количества принимаемых витаминов. Протест направлен не против результатов программы или той пользы, которую человек может получить, а всего лишь против количества того, что ему приходится проглатывать. В нескольких областях было обнаружено, что, хотя всю дозу ниацина всегда принимают за один приём, наиболее эффективным будет принимать остальные витамины с различными интервалами в течение дня после еды или с небольшим количеством пищи. Один врач высказал предположение, что таким образом необходимые питательные вещества будут лучше усваиваться. Исключением являются те случаи, когда было конкретное указание врача, что один или несколько витаминов или минеральных веществ следует принимать через определённые интервалы времени.

Фактор скрытой «диеты»

Также было получено сообщение о том, что есть ещё один скрытый фактор, наличие которого необходимо проверить, если у человека возникают трудности при прохождении программы, и этот фактор состоит в том, что вместо нормального питания пищу человека составляют в основном только витамины, ниацин и йогурт. Или же человек внёс какое-либо другое значительное изменение в свой привычный режим питания. Это было обнаружено в одной из областей, и это полностью объяснило, почему у человека были проблемы с прохождением программы. Впоследствии это нарушение было исправлено путём возвращения человека к регулярному и сбалансированному питанию.

Устный обмен информацией может нарушить проведение программы

Было обнаружено, что отклонения такого рода очень часто были результатом устного обмена данными между участниками программы. За этой линией общения необходимо вести наблюдение для обеспечения того, чтобы выполнялась та процедура, которая изложена в соответствующих материалах, а не чья-то ещё версия этой процедуры и не какие-то эксперименты с ней, которые проводит сам человек.

Вопросы и ответы по поводу составления индивидуального расписания

Может ли программа «Очищение» быть удовлетворительно завершена, если уделять её прохождению менее пяти часов в день? В тех случаях, когда некоторые люди по каким-либо обстоятельствам действительно не могли уделять прохождению программы по пять часов ежедневно, было опробовано проведение программы по сокращённому графику.

Было обнаружено, что в некоторых случаях программа может быть должным образом завершена, когда на её прохождение отводится менее пяти часов в день при условии, что человек *получает от этого пользу и у него происходят изменения* при сокращённом времени.

Сокращённое время было в диапазоне от четырёх до двух с половиной часов минимум на сауну и бег ежедневно. Это время распределялось следующим образом: приблизительно двадцать-тридцать минут бега и оставшиеся два часа или около того — в сауне.

Когда человек начинает проходить или проходит программу, уделяя этому по два с половиной часа в день, применяются такие же градиенты, как и при любом другом расписании.

Для того чтобы человек мог проходить программу по такому расписанию с сокращённым временем пребывания на программе, требуется разрешение кейс-супервайзера программы, поскольку есть другие факторы, которые необходимо будет принимать во внимание. Необходимо, конечно же, следовать любым указаниям или рекомендациям врача, в том что касается сокращения времени, которое человек должен уделять прохождению программы ежедневно.

При сокращении времени, отводимого на программу ежедневно, её прохождение может потребовать больше времени — и в большинстве случаев это так и было, — однако результаты опроса говорят о том, что программа может быть успешно завершена в очень большом количестве случаев при условии, что время, отводимое на программу ежедневно, составляет минимум два с половиной часа и *все остальные элементы программы выполняются стандартно*.

Является ли фактором, который необходимо учитывать при определении продолжительности времени, которое человек должен ежедневно проводить на программе «Очищение», то, насколько значительным было употребление наркотиков или медицинских препаратов в его случае? По всем данным исследований и опросов, полученным на настоящий момент, это несомненно является фактором в определении того, сколько времени человек будет ежедневно проводить на программе.

Опросы показали, что в случаях, когда употребление наркотиков было значительным или даже не столь значительным, люди, вне всякого сомнения, получали максимальную пользу от пяти часов пребывания на программе. Это может относиться как к случаям употребления медицинских препаратов, так и к случаям употребления сильнодействующих нелегальных наркотиков.

Есть зарегистрированные сообщения о том, что в тех случаях, когда употребление наркотиков и медицинских препаратов было значительным, несмотря на

то что в начале у этих людей дела шли довольно неплохо при 2,5-часовом периоде пребывания на программе (некоторые проявления возникали и исчезали), рестимуляции настоящих «трипов» начинали «включаться», и люди начинали пробиваться через эти рестимуляции только тогда, когда их переводили на ежедневное расписание, предусматривавшее пять часов пребывания на программе.

Другие сообщали о том, что взяли за правило следующее: когда в сауне возникало какое-либо проявление, обязательно находиться там всё положенное им время (делая по необходимости короткие перерывы для того, чтобы выпить воды, принять соль, калий или охладиться), до тех пор пока проявление не исчезало, и тогда они выходили с хорошим самочувствием и ощущением свежести. Те же самые люди сообщали, что, если они урезали время пребывания в сауне из-за того, что проявилось что-то, причинявшее им неудобство, они выходили с плохим самочувствием или в плохом настроении, и в таком случае им требовалось больше времени на то, чтобы пройти через это проявление.

В случаях, когда употребление наркотиков и медицинских препаратов было незначительным, люди также сообщали о том, что чувствовали себя спокойнее, были более оживлёнными и пребывали в лучшем настроении, когда время пребывания в сауне было достаточным, для того чтобы пройти через любые, включавшиеся у них рестимуляции или ощущение дискомфорта.

Есть все основания, для того чтобы человек проходил программу по такому расписанию, которое позволит ему справляться с этими проявлениями, и, как было обнаружено, особенно важным является то, чтобы в тех случаях, когда употребление наркотиков или медицинских препаратов было более или менее значительным, расписание было составлено надлежащим образом, так чтобы эти люди могли получить от программы максимальную пользу и закончили её, достигнув конечных явлений.

Кто определяет расписание? При возникновении каких-либо вопросов в отношении ежедневного расписания, решение о том, сколько времени человек должен ежедневно проводить на программе, принимает кейс-супервайзер программы.

Во всех случаях, когда человек выполняет специальную медицинскую программу, необходимо следовать указаниям врача в отношении расписания.

Главным фактором в составлении расписания является вопрос о том, что даст человеку максимальные достижения. Всегда, когда это только возможно, прохождению программы уделяют по пять часов в день, и так делали большинство людей.

В тех случаях, когда для получения наилучших результатов некоторым людям требовалось сократить этот промежуток, расписание изменяли соответствующим образом.

Когда у человека время было действительно ограничено, рассматривалась возможность того, чтобы он мог проходить программу, уделяя этому минимальное время — два с половиной часа в день, поскольку в противном случае, если бы его лишили возможности проходить программу, это было бы неправильной оценкой относительной важности событий. Однако в каждом случае необходимо было убедиться, что человек сможет получать успехи при прохождении программы по сокращённому ежедневному расписанию, и затем — что он их действительно получает

по мере её прохождения, а если этого не происходило, необходимо было перевести его на тот режим, который соответствовал бы его потребностям.

Некоторые люди, которые начинали прохождение программы, уделяя этому два с половиной часа в день, позже просили, чтобы это время было увеличено до пяти часов. Были также случаи, когда люди, проходившие программу по сокращённому расписанию, испытывали сильные рестимуляции инцидентов, связанных с употреблением наркотиков и лекарств, и не могли справиться с этими рестимуляциями, но, когда их переводили на расписание, согласно которому они должны были находиться на программе по пять часов в день, дела у них шли гораздо лучше. По всей видимости, это может происходить с людьми, употреблявшими нелегальные или медицинские наркотики, и это то, что следует иметь в виду. В тех случаях, когда употребление наркотиков и медицинских препаратов было более значительным, люди проходили программу, уделяя этому по пять часов ежедневно с самого начала, всегда, когда это было возможно.

И снова, как и во всём, что касается программы, ключевым моментом был правильный градиент.

Работа с людьми на программе никогда не велась механически, но всегда велась на индивидуальной основе, причём человека никогда не заставляли продвигаться дальше или быстрее, чем он мог. В противном случае это было бы нарушением технологии программы и необходимого данному человеку градиента.

Успешным действием было установить человеку расписание, при котором он побеждает, с ним происходят изменения и он может справляться со всеми возникающими проявлениями, а затем обеспечить, чтобы он проводил на программе период времени, необходимый согласно расписанию, *желательно в одно и то же время каждый день*. Упорядоченность расписания играет большую роль в том, чтобы программа была завершена должным образом и без затруднений.

Нарушения расписания

Одним из факторов, которые были тщательно исследованы при проведении этого опроса, было существование общего для большинства людей предела времени пребывания в сауне (не превышающего рекомендованного пятичасового периода), по достижении которого человек уставал и получал меньше результатов за оставшуюся часть полного периода.

«Получал меньше результатов» означает, что ничего не происходило, но человек отсиживал отведённое ему время по принципу «я должен сделать это», несмотря на усталость и чувство, что он сделал всё, что мог в этот день.

В тех случаях, когда программа проводилась в высшей степени стандартно, не поступало никаких сообщений о том, чтобы такая усталость наступала до окончания пятичасового периода (имеется в виду усталость, причиной которой была длительность времени проведённого в сауне). В нескольких случаях люди сообщали, что они чувствовали усталость, которая была частью рестимуляции наркотических реакций и т.п., но они могли распознать это и пройти через неё в течение пяти часов.

Однако, кроме этого, были также получены сообщения от людей, которые утверждали, что они уставали в сауне задолго до окончания пятичасового периода и

получали мало пользы или вообще не получали никакой пользы с момента возникновения усталости. И, судя по полученным от них сообщениям, предел времени менялся в зависимости от конкретного случая — от четырёх до двух с половиной часов, и даже меньше. То, насколько значительным было употребление наркотиков или медицинских препаратов, по-видимому, фактором не являлось, поскольку люди, сообщавшие о наступлении усталости, представляли широкий диапазон случаев: от таких, когда употребление наркотиков было значительным, до случаев, когда человек не принимал никаких препаратов, ни медицинских, ни каких-либо ещё, или принимал их в очень малых количествах.

Ситуация в этих 24 случаях подверглась тщательному изучению, и, когда были рассмотрены все относящиеся к делу данные, были обнаружены отклонения от стандартной процедуры программы.

Отклонения были следующими (в порядке частоты):

а. Недостаточный сон.

б. Недостаточный приём соли, калия или биоплазмы в сауне или перед бегом или сочетание пунктов а) и б).

в. Человек не принял витамины в этот день, или вообще принимал витамины или минеральные вещества в недостаточном количестве, или принимал их нерегулярно.

г. Невыявленный и (или) неустранённый дефицит витаминов.

Исправление этих недочётов привело к тому, что эти люди стали испытывать гораздо меньше затруднений в прохождении программы, а получаемые ими результаты стали значительно лучше.

Реакции

Любой недочёт или любое упущение, перечисленные выше, в лучшем случае могут привести к тому, что человек будет слишком быстро уставать, испытывать ненужный дискомфорт, получать ограниченное количество достижений в час, а программа может затянуться и занять больше времени, чем нужно. Будет казаться, что программа не работает, тогда как на самом деле она не применяется стандартно.

Если человек, проходящий программу по *любому* расписанию, сообщает, что в определённый момент он устаёт и после этого получает мало пользы за час нахождения на программе или вообще не получает пользы, необходимо определить, не требуется ли изменить то время, которое он ежедневно проводит на программе. Однако как было обнаружено, *в дополнение к этому в каждом случае* необходимо внимательно изучить, что в точности этот человек делает в отношении каждой из составных частей программы, и устранить все недочёты.

Независимо от того, проводит ли человек на программе максимальное или минимальное время, отклонения в других аспектах процедуры будут снижать пользу, получаемую от программы, до тех пор пока эти отклонения не будут исправлены.

Нарушение нормального выполнения программы

Вероятно, самым важным фактором, необходимым для того, чтобы человек продвигался по программе без затруднений вплоть до успешного завершения, было то, чтобы она выполнялась упорядоченно. Это включало упорядоченность расписания, выполнения упражнений и посещения сауны, упорядоченность питания и сна.

Когда одна из частей программы выполнялась беспорядочно, это нарушало нормальное выполнение её остальных частей или, по крайней мере, создавало такое впечатление, и это часто сильно озадачивало кейс-супервайзера программы или врача и других людей, помогавших в её проведении.

По результатам непосредственных наблюдений, а также согласно данным, содержащимся в отчётах, и данным, полученным при проведении опроса, если люди, у которых в остальном дела шли нормально, начинали пропускать дни, уменьшали ежедневное время пребывания на программе или не высыпались, результатом этого обычно было довольно значительное недомогание. Они начинали сообщать, что «плохо себя чувствуют» или чувствуют себя «больными», или действительно заболевали после какого-нибудь отклонения в выполнении программы или после того, как её выполнение было тем или иным образом нарушено. Когда это происходило, дискомфорт или недомогание проявлялись сильнее, когда употребление наркотиков или лекарств было более значительным.

Возможным объяснением этого является то, что процесс был прерван, и человек получал накопление эффектов, создаваемых наркотиками, лекарствами и другими токсичными веществами, вместо постоянного освобождения от них с той же скоростью, как это было, когда он соблюдал расписание. Следовательно, рестимулирующие эффекты, создаваемые этими веществами, могут накапливаться с такой скоростью, при которой человеку трудно с этим справиться, и любое дальнейшее выполнение программы не по расписанию может ещё больше усугубить ситуацию.

Для улаживания этой ситуации нужно было либо установить нормальный, чётко соблюдаемый режим выполнения программы, либо вернуть человека к такому режиму, а затем поддерживать этот режим до её окончания.

То, чему здесь было уделено большое внимание, — это вопрос соблюдения обычных общепринятых правил здорового образа жизни в отношении этой части программы «Очищение», так же как и в отношении других её частей. Это позволит человеку быть в наилучшей возможной форме для достижения доступных ему улучшений.

4. ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ОТНОСИТЕЛЬНО ЗАВЕРШЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При проведении обширного опроса через несколько месяцев после того, как программа «Очищение» была введена в широкое использование, было выявлено существование определённых ситуаций, возникавших при установлении момента завершения программы, а также вопросов в отношении её действительного

завершения. Ответы на эти вопросы и данные по разрешению таких ситуаций приведены в этой главе, для того чтобы сделать их широко известными.

Реакция на ниацин при завершении программы

Одним из тех вопросов, которые возникали наиболее часто, был следующий:

Можно ли считать программу завершённой, если человек, судя по всем показателям, достиг конечных явлений, и у него больше не возникает никаких реакций или проявлений и не происходит никаких других изменений, но приём 5 000 мг ниацина всё ещё даёт слабый результат?

В таких случаях есть возможность того, что человек «застрял» в одном из моментов на ранних стадиях программы, где был допущен недочёт, и это проявится при подробном изучении истории прохождения программы «Очищение» этим человеком.

Можно провести полную инспекцию его папки, особенно в том, что касается витаминов и минеральных веществ, того воздействия, которое они оказывали, а также того, были ли их дозы стандартными, находились ли они в правильном соотношении друг к другу и проводилась ли программа стандартно и упорядоченно.

Можно также провести интервью с участником программы, и вы можете обнаружить некоторые нарушения, например, что «он не любит овощи и никогда их не ест», что ему трудно проглатывать масло, и поэтому он его не принимал или другое подобное отклонение от стандартной технологии.

Иными словами, в некоторых из составных частей программы могли быть допущены нарушения, и это может проявляться, как описано выше. Если выполнение программы не было полностью стандартным, это могло быть причиной такой ситуации.

Может быть, у человека есть дефицит каких-либо витаминов или минеральных веществ, который остался незамеченным и не был устранён, что стало причиной некоего «застревания». То есть у человека может быть неустранённый дефицит, и это будет препятствовать полному избавлению от токсичных веществ.

Если изучение папки указывает на отклонения в прохождении программы, человека должен обследовать врач, для того чтобы установить наличие дефицитов, и, если таковые будут обнаружены, принять меры к их устранению. Устранение дефицитов и обеспечение стандартного соблюдения всех положений программы должно привести к её успешному завершению.

Не следует, однако, упускать из виду возможность того, что человеку просто всё ещё нужно продолжать программу.

Оверран¹

И наконец, есть возможность того (и может быть, эта ситуация встречается гораздо чаще, чем другие), что человек достиг конечных явлений, продолжил прохождение программы и теперь находится в оверране. Если он выполнял программу стандартно, и у него можно было наблюдать признаки действительного завершения, но они не были замечены и не получили подтверждения, то скорее всего его программа завершена, несмотря на то, что приём 5000 мг ниацина всё ещё даёт слабый результат.

Программу можно проводить до наступления состояния оверран, если не иметь чёткого представления о том, чего следует ожидать в качестве конечного явления. Были случаи оверрана, когда человек продолжал проходить программу, принимая 5000 мг (5 грамм) ниацина, при том, что у него не возникало ничего, кроме слабого покраснения при приёме ниацина. Были также похожие случаи, когда оверран возникал при дозах ниацина, меньших 5000 мг.

Здесь существует возможность того, что, если момент завершения программы (все остаточные наркотики и токсичные вещества выведены с потом) был достигнут и пропущен, человек мог начать драматизировать² покраснение, вызываемое приёмом ниацина. Человек имеет склонность застревать в этом состоянии, поскольку он не получил подтверждения или сигнала, что это состояние прошло. Это просто основанное на знаниях в этой области предположение об одной из возможных причин ситуации, однако оно также подтверждается тщательным изучением нескольких зарегистрированных случаев, когда конечные явления были действительно пропущены и человек попадал в оверран.

Если человек выполнял эту процедуру на протяжении некоторого времени, у него были существенные изменения в лучшую сторону, у него можно наблюдать все показатели того, что он завершил программу, и вы будете продолжать проводить человека по программе в течение 6 или 7 дней после этого без каких-либо дальнейших эффектов, это будет самым настоящим оверраном при приёме какой угодно дозы ниацина. В некоторых из этих случаев создавалось впечатление, что 5000 мг ниацина не дают никаких результатов, которые ни давали бы 3500 мг ниацина.

Повторяю, программа может быть и была завершена как на дозе в 5 000 мг ниацина, так и при меньших дозах. Когда влияние отложений наркотиков, лекарств и токсичных веществ устранено, оно устранено. Человек почувствует изменение. Увеличение дозы не обязательно обнаружит что-то ещё, что нужно будет вывести. И если вы будете продолжать проводить человека по программе после достижения конечных явлений, это может привести к тому, что человек «застрянет» и весь этот

¹ **оверран:** состояние, возникающее, когда действие или последовательность действий были продолжены после достижения оптимальной точки или после того, как они перестали вызывать изменения.

² **драматизировать:** повторять то, что произошло в прошлом, выполняя те же действия; проигрывать сейчас что-то, что произошло тогда. «Драматизация» — это воспроизведение в настоящем времени содержимого умственного образа-картинки, полностью или какой-либо её части. Степень драматизации прямо пропорциональна степени рестимуляции умственного образа-картинки, вызывающего драматизацию. Драматизирующий человек подобен актеру, которому диктуют его роль и который выполняет целую последовательность нерациональных действий. См. также **умственный образ-картинка** и **рестимуляция** в глоссарии.

процесс будет давать лишь слабый эффект, который представляет собой драматизацию, или — время от времени, или — каждый раз при приёме ниацина.

Затем это может приводить в замешательство как самого человека, так и тех, кто проводит программу. Если оверран будет продолжаться, вы увидите, как человек будет приходить в уныние, становиться не таким оживлённым, даже если это и будет происходить лишь в незначительной степени. Он будет выглядеть не столь жизнерадостным и оживлённым и может начать испытывать разочарование. На этом этапе он может пытаться получить какой-то результат, которого у него не должно быть, и начать чувствовать, что программа бесконечна. Человек определённо будет испытывать меньше энтузиазма в отношении всей процедуры и может начать протестовать против неё. В этот момент создается впечатление, что программа не закончена, в то время как произошло следующее: человек достиг конечных явлений, он дошёл до той точки, где чувствовал себя великолепно, у него не возникало никаких дальнейших проявлений какого угодно рода (даже если это было только лишь на протяжении одного дня), и этот факт не получил подтверждения и был пропущен. А затем у него возникает такое явление, как оверран. Решение проблемы состоит в том, чтобы дать подтверждение тому, что человек закончил программу, и завершить её выполнение.

Оверран может также возникать совершенно иначе. Один кейс-супервайзер сообщил о том, что у него были случаи, когда люди по всем признакам закончили программу и сами заявляли об этом, но хотели ещё немного побыть на программе «просто, чтобы убедиться в том, что они действительно закончили». Получив разрешение продолжить, они быстро попадали в оверран. У них больше не происходило никаких изменений, и они до некоторой степени теряли оптимизм. В каждом из этих случаев, конечные явления были действительно достигнуты в тот момент, когда люди говорили, что закончили программу.

Так что, по всей видимости, на программе «Очищение» нет никакого смысла продолжать программу после того, как человек достиг момента её действительного завершения. Если же это произошло, для улаживания ситуации нужно добиться, чтобы человек нашёл тот момент, когда он *действительно* закончил, дать этому подтверждение и завершить выполнение программы.

Ещё один вопрос, который возникал довольно часто:

Как можно объяснить тот факт, что у человека, который достиг подлинного завершения программы без ниациновой реакции при приеме 5000 мг (или меньше), по прошествии незначительного времени возникает реакция при приёме более низких доз ниацина?

Такая реакция, если человек действительно завершил программу стандартным образом, не означает, что она не закончена.

Для того чтобы понять эту реакцию, нужно хорошее понимание природы умственных образов-картинок и их действия. Конкретные детали того, что произошло, могут сильно отличаться в каждом из этих случаев, однако, в общем, то явление, которое мы здесь видим, — это смена окружения или какое-либо иное изменение, которое вызвало другой тип рестимуляции умственных образов-картинок.

Начнём с того, что мы живём в двухполюсной, двухтерминальной¹ вселенной. Два полюса: положительный и отрицательный — требуются для получения электричества. Ещё одним примером двухполюсности нашей вселенной является магнит: у каждого магнита есть северный полюс и южный полюс, которые притягивают друг друга и создают магнитное поле. Это явление можно наблюдать и в работе человеческого разума — умственные образы картинки человека сами не активизируются и не действуют на него постоянно. Это происходит только тогда, когда умственный образ-картинка был рестимулирован каким-либо напоминающим эту картинку фактором в том окружении человека, которое существует в настоящее время.

Для того чтобы что-либо было зафиксировано, нужна ситуация с двумя терминалами. На программе «Очищение» мы наблюдаем двухкомпонентную ситуацию: первое — это отложения реальных наркотиков и токсичных веществ в организме и второе — это умственные образы-картинки, связанные с наркотиками и другими биохимическими веществами, их отложениями и результатами их влияния.

Как это уже было описано в одной из предыдущих глав этой книги, эти два фактора, взаимодействуя друг с другом, зафиксированы в совершенном равновесии.

На программе «Очищение» мы нарушаем это равновесие, выводя из организма реально существующие отложения токсичных веществ. Когда отложений токсичных веществ в организме нет, перестаёт существовать и это «зафиксированное» взаимодействие между двумя факторами. В результате чего постоянная рестимуляция умственных образов-картинок может прекратиться.

Но что если у человека возникает ниациновая реакция спустя непродолжительное время после действительного завершения программы? Чем могло быть вызвано такое явление?

Программа «Очищение» предназначена для того, чтобы вывести из организма реально существующие токсичные вещества, остаточные количества которых могут накапливаться в тканях и своим присутствием и рестимулирующим воздействием препятствовать совершенствованию человека в духовной или умственной сфере или замедлять такое совершенствование.

Программа «Очищение» не предназначена для избавления человека от умственных образов-картинок, связанных с воздействием наркотиков и других токсичных веществ. Когда программа завершена, они не будут обязательно находиться в рестимуляции из-за присутствия остаточных количеств токсичных веществ, однако эти картинки всё ещё остаются и могут быть рестимулированы *другими* факторами.

В качестве примера можно привести случай, когда человек закончил программу, но продолжает ежедневно принимать ниацин. Этот человек может вызывать рестимуляцию своих умственных образов-картинок прошлого солнечного ожога, проведя некоторое время на солнце. Когда эти картинки снова станут активными, у него может быть покраснение кожи при приёме дневной дозы ниацина.

Это не обязательно означает, что программа не была на самом деле закончена. Чаще всего это просто означает, что активизировались один или несколько умственных образов-картинок. Здесь не о чем беспокоиться, так как в большинстве случаев они вернутся в неактивное состояние через небольшой промежуток времени, который, по

¹ **терминал:** любая точка, имеющая любые размеры и форму или не имеющая формы вообще, из которой может исходить энергия или которая может принимать энергию.

данным наблюдений, чаще всего составляет от трёх до десяти дней. Эффективным средством для избавления человека от этих картинок является саентологическое духовное консультирование, но оно не входит в состав программы «Очищение» и не рассматривается в этой книге.

Уклонение от выполнения программы

Кейс-супервайзеры сообщают о том, что было несколько «зайцев» (людей, которые избегают продолжения программы до завершения, из-за того что прохождение программы причиняет им неудобство или по каким-либо еще соображениям). Эти люди настаивали, что они завершили программу, когда они проходили её всего лишь несколько дней, принимали низкие дозы ниацина, и у них успело возникнуть очень мало проявлений или вообще ничего не было. Таких случаев, однако, было очень мало, они легко выявлялись, а проблема легко улаживалась, когда этим людям лучше объясняли, что такое программа и каковы её цели. В двух таких случаях людям позволили подтвердить завершение, после того как они были на программе в течение слишком короткого и недостаточного периода времени; и у обоих этих людей началась наркотическая рестимуляция, с которой они должны были бы обычным образом справиться и справились бы при прохождении программы. После тщательного изучения их кейсов, проводившегося с участием врача, их вернули на программу, и они закончили её должным образом.

Судя по сообщениям, включая множество писем, написанных людьми по личной инициативе, преобладающее большинство участников сами стремились пережить те состояния, которые могут возникать на программе, и справиться с ними. Эти люди сообщают о том, что у них проявлялись, ослабевали и исчезали рестимуляции случаев, связанных с воздействием наркотиков, лекарств, средств для общего и местного обезболивания, алкоголя, а также рестимуляции различных биохимических реакций, соматик или других проявлений, и сообщают обо всём этом с энтузиазмом и с чувством огромного облегчения, и хотят большего! Такие люди часто будут знать, что они достигли конечных явлений, когда это действительно произойдёт, и сообщат вам об этом.

Попытки «решить все проблемы»

Практика применения программы «Очищение» также выявила существование редких чудаков, которые на программе пытались решить все свои проблемы и ожидали, что они получат какой-то результат, выходящий за пределы или отличающийся от конечных явлений этой программы. В таких случаях человеку нужно было дать полное представление о том, что такое программа и в чём именно состоит её цель, а за его продвижением по программе нужно было очень внимательно наблюдать на всём её протяжении. Существует возможность того, что, когда остаточные количества токсичных веществ будут выведены, это позволит успешно решать другие телесные проблемы такого человека.

Было обнаружено, что очень важно сделать для каждого участника реальным тот факт, что всё, что мы ожидаем от программы, — это то, что человек будет свободен от отложений наркотиков и токсичных веществ в его организме и от их

рестимулирующего влияния, а это в результате сделает возможным действительные достижения в умственной и духовной сфере.

Кейс-супервайзер должен знать каждого своего подопечного, быть в курсе того, как каждый из них продвигается по программе, поддерживать связь со специалистами-медиками и хорошо знать, каких показателей следует ожидать, когда человек достигнет конечных явлений, чтобы можно было дать подтверждение этим явлениям и их подлинности.

Прочие советы по разрешению трудностей

В тех местах, где программа применялась успешно, любые плохие, странные или необычные показатели, недомогания или недовольство никогда не игнорировали, а сразу же устраняли.

Если у человека была сильная рестимуляция, и он просто хотел пройти через неё без помех, его не подталкивали и ему не надоедали, а просто позволяли ему сделать это без напряжения, постепенно, с удобной ему скоростью, и тогда в конце всё было в порядке. По сообщениям, большинство людей знают, когда они испытывают рестимуляцию наркотиков или лекарств, и они скажут вам об этом.

В тех случаях, когда не было сразу же очевидно, в чём причина возникновения проблемы, администратор программы просто садился с человеком и говорил с ним, для того чтобы выяснить, что происходит.

Хорошие результаты давало следующее: участник программы знакомился со всеми элементами программы, или ему их объяснял администратор программы, и тогда человек очень часто сам замечал и говорил, где программа стала выполняться неправильно. И в большинстве случаев оказывалось, что он был прав. Очень часто обнаруживалось, что дело было в том, что что-то было или изменено, или добавлено, или пропущено, и для разрешения ситуации человека возвращали к правильному режиму и к выполнению программы строго по технологии.

Если видно, что ситуация не разрешается, не нужно пытаться экспериментировать или строить догадки. Человек должен пройти медицинское обследование, и после этого в проведение программы нужно будет внести необходимые изменения.

Резюме

Подводя итоги, можно сказать, что, как было обнаружено, существует бесконечное количество способов того, как человек может отойти от правильной процедуры, и те последствия, которые даёт один способ, могут быть похожими или казаться похожими на последствия, которые даёт другой способ. В результате чего некоторые случаи могут выглядеть очень запутанными — что совершенно неоправдано. Было также обнаружено, что по этой причине необходимо обучить участника стандартным действиям на программе в самом начале, а затем делать всё возможное, чтобы сохранять стандартность на всём её протяжении.

5. УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ: ВОЗДЕЙСТВИЕ И ПРОЯВЛЕНИЯ

На программе «Очищение» возникают самые разнообразные проявления, и они могут существенно отличаться у разных людей.

Может включиться всё, что угодно: от укусов насекомых до рестимуляции настоящего ЛСД-трипа, и все эти проявления просто «стирают сами себя» и исчезают по мере прохождения программы.

Для того, чтобы полностью понять эти проявления, в первую очередь нужно составить представление о том, в чём же, на самом деле, состоит *действие* наркотиков.

Наркотики — это яды

Наркотики, по сути своей, — это яды. Их действие определяется принятым количеством. Маленькая доза стимулирует. Большая доза действует как седативное средство. Ещё большая доза действует как яд и может убить человека. Это справедливо для любого наркотика. Но для каждого из них эти дозы будут различными.

Некоторые наркотики оказывают непосредственное и вполне определённое воздействие на разум человека. Марихуана, пейот¹, опиум, морфин, героин и т.д., очевидно, «включают» картинки, в которых застрял человек, причём делают это с очень большой силой. ЛСД, изначально созданный для использования в психиатрии, по имеющимся данным, может превращать нормальных людей в шизофреников².

И хотя наркоманы считают наркотики ценными в той степени, в которой те производят некий «желаемый эффект», человек, который принимает наркотики, представляет собой опасность для окружающих, поскольку у него бывают периоды, когда он испытывает состояние «отсутствия». У него есть нереальности³ и иллюзии, из-за которых он находится не в настоящем времени⁴.

¹ **пейот:** галлюциногенный наркотик, изготавливаемый из высушенных шишкообразных макушек одного из видов мексиканских кактусов. См. также **галлюциноген** в глоссарии.

² **шизофреники:** (психиатр.) люди, больные *шизофренией* — серьёзным умственным расстройством, характеризующимся нарушением связи умственных процессов и эмоций; искажением реальности, которое сопровождается иллюзиями и галлюцинациями; расщеплением личности; двигательными (связанными с сокращениями мышц) расстройствами и странностями в поведении пациента. Слово «шизофрения» происходит от греческого слова, означающего «расщеплённое сознание».

³ **нереальность:** это слово обозначает то, что человек делал каждый раз, когда его заставляли оставаться там, где он не хотел быть. В ответ на это он делал всё это нереальным, для того чтобы на самом деле не знать, что он находится в этом месте. Когда способность человека определять положение предметов во времени и пространстве уменьшается, когда эта способность становится подчинённой кому-либо или чему-либо ещё, он делает окружающие его предметы нереальными.

⁴ **настоящее время:** время сейчас, в данный момент, которое становится прошлым с той же скоростью, с которой мы за этим наблюдаем. Используется в более широком смысле для обозначения окружения, существующего в данный момент. Про человека говорят, что он «не в настоящем времени», когда его внимание до такой степени зафиксировано на событиях прошлого, что он не полностью осознаёт то, что происходит вокруг в настоящем, либо не полностью способен общаться со своим, реально существующим в данный момент окружением.

Наркотики и регресс

Наркотики возвращают человека в прошлые состояния. Иными словами, они выбрасывают его из настоящего времени в прошлое. В действительности, они могут заставлять человека застревать в периодах прошлого, связанных с теми или иными событиями в жизни человека, часто с теми, которые имеют отношение к употреблению наркотиков, лекарств или алкоголя.

Наркотики: ЛСД, марихуана, алкоголь и все остальные вещества, которые входят в этот длинный список, — как и любой другой яд, создают угрозу для *тела*. Эта угроза — для тела. И человек реагирует, притягивая умственный образ-картинку. Находясь под угрозой потери тела, он притягивает картинку, чтобы там было хоть *что-нибудь*.

То, что он туда помещает, — это какой-нибудь умственный образ-картинка из прошлого, иногда комбинация фантазии и реальности. В некоторых случаях человек может делать это так усердно, что созданное им становится более реальным (и более безопасным), чем его окружение в настоящем времени.

Таким образом, когда человеку что-то угрожает, он уходит из настоящего времени. (На самом деле, он притянул в настоящее время некоторые из своих прошлых умственных образов-картинок, и они действуют на него в настоящем. Но как бы мы это ни рассматривали, суть в том, что его действия, мысли и чувства основаны — по крайней мере частично — не на той ситуации, которая существует в *данный* момент, а на той, которая существовала в определённый момент в прошлом, где он сейчас застрял.)

Трак времени¹ обычно состоит из последовательной записи того, что происходило с человеком в каждый момент времени. Однако, когда человек, принимающий наркотики, притянул картинки из прошлого, его трак времени за этот период создаётся не только из событий настоящего времени. Вместо этого записывается комбинация из событий, происшедших ранее на траке, воображения и событий настоящего.

Таким образом, прямо перед вашими глазами, казалось бы, находясь в той же комнате, что и вы, делая то же самое, что и вы, он, на самом деле, лишь отчасти находится с вами, а отчасти где-то в событиях прошлого.

Кажется, что он с вами. На самом деле, он не всегда «следует» за событиями настоящего времени.

То, что происходит для рационального наблюдателя, это *не* то, что происходит для него. Следовательно, он не воспроизводит высказывания другого человека, но пытается подогнать их под свою комбинированную реальность. А для этого ему приходится их искажать.

Он может быть *уверен*, что помогает вам *ремонтировать* пол, в то время как то, чем вы занимаетесь на самом деле, — это мытьё полов. Так что, его действия (которые ему кажутся вполне правильными и логичными), в действительности, мешают тому, что происходит в реальности. Поэтому, когда он «помогает» вам мыть пол, он вносит хаос в эту деятельность. Поскольку он *ремонтирует* пол, он истолковывает просьбу «подай мне швабру» как «дай мне молоток», но ручка у швабры длиннее, чем у молотка, и в

¹ **трак времени:** последовательная запись умственных образов-картинок на протяжении жизни данного человека. См. также **умственный образ-картинка** в глоссарии.

результате опрокидывается ведро и вода с мыльной пеной разливается по всей комнате.

Это довольно безобидный пример: такие случаи не становятся темой газетных статей. А что мы можем сказать по поводу того, что мы действительно видим на первых страницах газет: аварии, преступления, отчаяние — всё то, что влечёт за собой бесчисленное множество трагедий?

Поскольку человек может придумать бесконечное количество разнообразных комбинаций, количество возможных реакций на наркотики также является бесконечным.

Неизменным остаётся то, что *он не проходит через ту последовательность событий*, через которую проходят другие люди.

Это может проявляться в слабой степени, когда видно, что человек время от времени делает ошибки. Это может быть настолько серьёзным, что доходит до полного сумасшествия, когда события, очевидные для этого человека, полностью отличаются от событий, наблюдаемых кем-либо ещё. И это может проявляться в любой промежуточной степени.

Не то чтобы он не знал, что происходит, но вместо последовательности событий настоящего времени он воспринимает *что-то ещё*.

Болеутоляющие средства

В 1969 году я сделал открытие, касающееся действия болеутоляющих средств (таких, как аспирин, транквилизаторы и снотворные препараты).

В то время ни химии, ни медицине не был известен точный механизм того, как эти препараты действуют и почему (и я не уверен, что и сегодня это широко известно). Их получают в результате случайных открытий, когда обнаруживается, что «то-то и то-то подавляет боль».

Существующие соединения не во всех случаях дают один и тот же результат, и у них часто есть очень сильные побочные эффекты.

Поскольку та причина, по которой они оказывают действие, была неизвестна, достижения в биохимии были весьма незначительными. Если бы она была известна и было признано, что это и есть действительная причина, химики, вероятно, смогли бы разработать настоящие обезболивающие средства с минимальными побочными эффектами.

Боль или дискомфорт, имеющие психосоматическую¹ природу, вызваны умственными образами-картинками. Эти картинки неосознанно создаются самим человеком, и они воздействуют на тело или создают давление на него.

По данным клинических испытаний действие аспирина и других болеутоляющих средств состоит в том, что они:

¹ **психосоматический:** «психо» обозначает разум, а «сома» обозначает тело. Термин «психосоматический» означает, что разум вызывает болезнь тела; он также относится к заболеваниям тела, которые созданы в нём на физическом уровне умственным расстройством.

а) подавляют способность человека к созданию умственных образов-картинок

и, кроме того,

б) уменьшают электрическую проводимость нервных каналов.

Человек становится глупым, отсутствующим, забывчивым, склонным испытывать иллюзии и безответственным. Он попадает в некое состояние «одеревенения», становясь безучастным, бесчувственным, неспособным — состояние, в котором он определённо не заслуживает доверия и, на самом деле, представляет собой угрозу для окружающих его людей.

Когда действие таких препаратов прекращается или начинает ослабевать, способность создавать начинает возвращаться и *включает соматику гораздо сильнее*. Один из имеющихся у человека способов решения этой проблемы состоит в том, чтобы снова принять подобный препарат. Не говоря уже о героиновой зависимости, существует, как вы знаете, зависимость от аспирина. Навязчивое желание происходит от стремления снова избавиться от соматики или нежелательных ощущений. Есть также свидетельства драматизации инграмм, активизированных в результате употребления наркотиков и подобных им препаратов в прошлом. Человек становится всё более и более «одеревеневшим», и ему требуется всё большая и большая доза и всё более и более частое употребление этого препарата.

Перефразируя одну старую поговорку, мы могли бы сказать, что раньше у нас были железные люди, которые плавали на деревянных судах, а сейчас у нас деревянные люди и общество, которое сидит на игле.

Если решать проблему боли биохимическими средствами, наименее вредным болеутоляющим средством было бы то, которое подавляло бы создание умственных образов-картинок и при этом вызывало бы минимальное «одеревенение» или глупость и которое растворялось бы в жидкостях организма и таким образом быстро выводилось бы из нервной и других тканей тела. В данный момент таких биохимических препаратов не существует.

Медицинский подход состоит во вполне понятном желании избавить человека от боли. Врачам следует требовать разработки таких препаратов, которые облегчали бы боль, но не имели бы таких прискорбных побочных эффектов. Фармацевтическим компаниям следует проводить более основательные исследования. Рецепт минимального вреда приведён выше.

Уничтожение запасов витаминов

Наркотики также могут временно стимулировать деятельность желёз (прежде чем они их разрушат). Кроме того, они могут вызвать кратковременное чувство благополучия или состояние, известное как «эйфория». Отчасти это, вероятно, вызвано тем, что они временно отгораживают человека от прошлых умственных образов-картинок, которые причиняют ему боль.

Они также могут ускорить «сгорание» запасов витаминов. Наркотики и алкоголь быстро «сжигают» витамин В₁ в организме. Некоторые наркотики сжигают весь имеющийся в наличии ниацин и витамин С. Это увеличение скорости сгорания

витаминов может также вызвать временное чувство благополучия, что усиливает испытываемое человеком «счастье».

Но когда его организм остаётся без витамина B₁, человек впадает в депрессию. Когда все запасы этого витамина исчерпаны, за этим следуют бред, именуемый белой горячкой, или ломка, а это настоящий кошмар.

«Если ты ничего не чувствуешь, тебе ничто не сможет повредить»

Те, кто принимает наркотики и подобные им препараты, очевидно, придерживаются идеи, что, «если ты ничего не чувствуешь, тебе ничто не сможет повредить». В таком случае наркотики, вероятно, — это способ защиты от физической вселенной¹.

Они действительно блокируют боль и другие нежелательные ощущения. Однако значительную долю всех ощущений человека составляют *желательные* ощущения, а наркотики блокируют *все* ощущения.

В том что касается секса, довольно обыкновенным является то, что человек, принимающий наркотики, вначале испытывает очень сильное возбуждение. Это импульс — «размножайся перед смертью», поскольку наркотики — это яд. Однако после периодов полового возбуждения, которое он испытывал вначале, достижение стимуляции половых ощущений становится всё более и более трудным. Усилия достичь её становятся навязчивыми, в то время как сама стимуляция приносит всё меньшее и меньшее удовлетворение. Вопреки пропаганде² обратного, наркотики блокируют даже сексуальные ощущения. И это действительно так: даже если один-два раза наркотики и вызовут кажущееся обострение этих ощущений, потом человек перестаёт что-либо чувствовать вообще.

Нарушение восприятия эмоций, соматики и других ощущений

У тех, кто долго и регулярно принимал наркотики, медицинские препараты или алкоголь, часто заблокировано восприятие эмоций, соматики и других ощущений. Они словно находятся под наркозом (ничего не чувствуют) и иногда их «ничего не беспокоит», в то время как на самом деле они пребывают в угнетённом физическом состоянии и не могут прекратить принимать наркотики, алкоголь или лекарства.

В каждом таком случае человек начал принимать наркотики, лекарства или алкоголь из-за испытываемой им боли, нежелательных ощущений или неадекватных эмоций. Человек смотрел на эти вещества как на средство для избавления от того, что он не хотел ощущать.

¹ **физическая вселенная:** материальная вселенная, которая состоит из материи, энергии, пространства и времени.

² **пропаганда:** информация, идеи или слухи, намеренно широко распространяемые с целью помочь или, наоборот, навредить человеку, группе, движению, организации, нации и т.д.

Единственное, что можно сказать в защиту наркотиков и подобных им препаратов, это то, что они дают человеку быстрое краткосрочное забытие в момент сильных физических страданий и позволяют предпринять необходимые действия для того, чтобы оказать ему помощь. Но даже в таком случае это применимо только к тем людям, у которых нет никакого другого способа, для того чтобы справиться с болью.

Сообразительность, способность делать что-либо, внимание и быстрота реакции — это то главное, что помогает избежать попадания в болезненные ситуации, и все эти качества исчезают при употреблении наркотиков.

Так что наркотики создают вам все условия для того, чтобы вы попадали в действительно катастрофические ситуации, и держат вас на этом пути.

Наркотики и обучение

Наркотики препятствуют обучению. Такое умозаключение нетрудно сделать, если иметь в виду все остальные последствия употребления наркотиков. Однако это не просто умозаключение — это эмпирический¹ факт. Было продемонстрировано, что скорость обучения, определяемая временем, которое требуется, для того чтобы изучить что-либо, меньше у тех людей, которые употребляют наркотики. Проведённые исследования показали, что скорость обучения у человека, который принимал наркотики, гораздо меньше, чем у того, кто их не принимал.

Наркотики, следовательно, могут помешать человеку стать образованным. А теперь сопоставьте это с тем фактом, что к употреблению наркотиков учащимися не только терпимо относятся во многих школах и колледжах, определённые наркотики даже *используются* в некоторых школах. В качестве примера можно привести психиатров, которые пропагандируют назначение опасных, вызывающих зависимость наркотиков тому, кого они называют «гиперактивными» детьми.

Это, несомненно, может быть причиной провала современной системы образования, о котором так много пишут в последние годы. В прессе и других средствах массовой информации часто рассказывают об учителях, которые неспособны учить. Но корни проблемы могут быть совсем не в учителях.

Какой бы ни была действительная статистика на этот счёт, ясно, что наркотики широко распространены в школах. И нет никаких сомнений в том, что наркотики препятствуют обучению, а значит, препятствуют тому, чтобы человек чему-то научился.

А цивилизация, которую нельзя чему-то научить, которая не может учиться, не может и продолжать существовать. Это значит, что *наша* цивилизация погибнет, если мы ничего не сделаем по этому поводу.

Скорость обучения и преступность

Там, где наркотики препятствуют обучению, дисциплинарные меры также не будут давать результата.

¹ **эмпирический**: полученный на основе опыта или эксперимента или являющийся их результатом.

Память человека, принимавшего наркотики, такова, что он не боится последствий любых своих действий. Можно подумать, что решением будет дисциплина. Но дисциплина — это насильственное обучение. Если из-за трудностей в обучении терпят неудачу попытки просто объяснить человеку ценность этики, то попытки научить его чему-либо при помощи дисциплинарных мер или судебного преследования — насильственного обучения — терпят неудачу в ещё большей степени. Когда человека, который не может учиться, пытаются заставить научиться чему-то при помощи дисциплинарных мер, он просто становится преступником.

Что толку от того, что правительство пытается заставить действовать полицию и суды в обществе, которое не может учиться? Угрозы правительства в таком обществе совершенно бесполезны. Общество они ничему не научат, а следовательно, неважно, какие меры правительство будет принимать. Когда общество, которое не может учиться, пытаются заставить научиться чему-то при помощи дисциплинарных мер, оно в конце концов становится преступным.

Проявления

Когда отложения наркотиков выводятся с потом из организма человека на программе «Очищение», возможно возникновение сколь угодно большого количества проявлений. Такие проявления могут быть результатом того, что человек использовал *любой* наркотик или химическое вещество или подвергался их воздействию, и их остатки затем отложились в сколь угодно малом количестве в тканях и клетках его организма.

Поступающие сообщения и истории болезней участников программы изобилуют высказываниями о том, что эти люди связывали возникающие у них на программе реакции с прошлым воздействием химических веществ на работе или в повседневной жизни.

Это включает, например, сообщения о токсическом воздействии виниловых красок, инсектицидов, разбавителей для красок, многочисленных химикатов, используемых в промышленности, консервантов, ядохимикатов для опрыскивания растений и других веществ такого рода. У некоторых людей возникали ощущения, которые они связывали с лечением зубов, рентгенотерапией, со средствами обезболивания, используемыми в стоматологии, например новокаином, или при хирургических операциях, а также всевозможные ощущения, сопровождавшие различные телесные заболевания и травмы, при которых применялись какие-либо лекарства или наркотики.

И конечно, не менее выраженными были ощущения, связанные с употреблением нелегальных, или — как их сейчас называют некоторые люди — «немедицинских», наркотиков, таких, как марихуана, кокаин, героин, гашиш¹, ЛСД и т.п. В случаях, когда у человека есть остатки наркотиков или лекарств, которые будут выводиться на программе, нет ничего необычного в том, что он будет испытывать рестимуляции именно тех состояний, которые были у него в первый раз, когда он принял соответствующее вещество.

¹ **гашиш:** наркотик, изготавливаемый из смолы, содержащейся в цветущих макушках конопли. Гашиш жуют или курят, для того чтобы вызвать состояние опьянения или эйфории.

Поэтому при проведении программы можно ожидать возникновения проявлений, связанных с химическими веществами, используемыми в медицине или в приготовлении лекарственных препаратов, с патентованными лекарствами¹, с промышленными и бытовыми химикатами, а также с любым, имеющимся у человека опытом употребления тяжёлых нелегальных наркотиков. И это, очевидно, может распространяться на любые дефициты, а также болезни вызванные такими дефицитами, причиной которых было попадание в организм вышеупомянутых химических веществ.

Боли и соматики

Старые травмы или соматики могут проявляться вновь, вспыхивать² с новой силой на короткое время и исчезать. Они могут быть выражены очень чётко, и человек может легко распознавать связь этих проявлений с каким-либо случаем из прошлого, или это может быть просто неясное чувство дискомфорта, которое не удаётся соотнести ни с одной конкретной болезнью, травмой или с каким-либо происшествием. Это охватывает широкий диапазон: от головных болей до мышечных болей и спазмов, опухания частей тела, кожной сыпи, крапивницы, различных проявлений в бронхах³ и любых других болей и соматик.

Ощущения

Участники программы сообщали о том, что, когда у них в сауне с потом выводились токсичные вещества, они испытывали следующие ощущения: чувство лёгкости и «тумана» в голове; чувство, как будто человек плавает; головокружение; ощущение, что человека «вынесло»⁴; онемение — часто во рту и вокруг дёсен или в некоторых случаях — в руках и ногах целиком или только в ступнях и ладонях; симптомы похмелья⁵ и все те ощущения, которые сопровождают употребление нелегальных наркотиков.

У некоторых людей, в то время как они находились в сауне, повторно активизировались периоды интоксикации (опьянения), а затем эти ощущения ослабевали и исчезали. Очень интересные результаты были получены в тех случаях, когда программу «Очищение» проходили люди, проживавшие в районах испытаний атомного оружия или выпадения радиоактивных осадков⁶ и подвергшиеся воздействию радиации, а также те, кто воевал во Вьетнаме и испытал на себе

¹ **патентованные лекарства:** лекарства, продаваемые без рецепта в аптеках, либо торговыми представителями. Как правило, защищены торговой маркой.

² **вспыхивать:** начать проявляться снова, особенно на короткое время после затишья.

³ **бронх:** любой из основных путей; по которым воздух поступает к лёгким и обратно; в особенности — одно из двух ответвлений трахеи (дыхательного горла).

⁴ **«вынесло»** (сленг наркоманов): состояние, вызванное воздействием наркотиков, когда человек не способен ясно мыслить.

⁵ **похмелье:** неприятные физические последствия опьянения, например: головная боль или желудочное расстройство — обычно возникающие через несколько часов после окончания приёма алкоголя.

⁶ **выпадение радиоактивных осадков:** оседание на землю радиоактивных частиц, образовавшихся после ядерного взрыва или аварии на атомном реакторе; а также сами такие частицы.

воздействие дефолианта «Эйджент орандж», и эти люди испытывали огромное облегчение при прохождении программы.

Запахи и вкусовые ощущения

Очень часто люди повторно ощущают запах или вкус какого-нибудь конкретного вещества, в частности: металлический вкус; запах, напоминающий запах эфира¹; вкус новокаина; «горечь во рту»; «вкус лекарств»; «вкус химикатов»; запах марихуаны — это лишь некоторые примеры того, о чём сообщали участники программы.

Это также может проявляться в виде необычного запаха тела, который появляется во время потения в сауне.

В качестве примера можно привести человека, который проработал некоторое время спасателем в плавательном бассейне, заполненном хлорированной водой. В определённый период программы, находясь в сауне, он выделял пот со столь сильным запахом хлора, что другим участникам программы приходилось временно покидать сауну!

Эмоции

На программе снова могут начать проявляться эмоции, которые были заблокированы или подавлены. Человек может испытать эмоциональную реакцию, связанную с прошлым биохимическим воздействием, а затем эта реакция исчезает. Человек может также пройти через период тупости или заторможенности и, пройдя через него, стать более осознающим. Он может обнаружить, что ему гораздо легче выполнять различные действия, и их последствия начинают приобретать для него новое значение. Может вернуться память.

Различия и изменения в интенсивности проявлений

Согласно сообщениям, основанным на непосредственных наблюдениях, по всей видимости, в некоторых случаях (не во всех) могло происходить следующее: рестимуляции, связанные с прошлыми наркотиками и другими химическими веществами (иногда всеми наркотиками или лекарствами, которые человек когда-либо принимал), могли включаться с большой силой в первую неделю или в первые 10 дней пребывания на программе при приёме более низких доз ниацина — в пределах, скажем, 1000 мг.

Другие люди будут испытывать эти эффекты в более чёткой последовательности, когда один эффект возникает после другого, и это может занять больше времени.

Это не всегда происходит в каком-то определённом порядке, и в некоторых случаях проявления могут быть более сильными, чем в других. Но по мере того как из организма выводятся отложения наркотиков и лекарств и человек проходит через все сопутствующие этому проявления, эти эффекты постепенно ослабевают, и в конце

¹ **эфир**: наркотик, используемый для общего обезболивания, например при операциях.

концов у человека не будет возникать никаких проявлений даже при приёме более высоких доз ниацина.

Любое проявление может возникнуть, может усилиться, а может и не усилиться, а затем исчезнуть полностью или частично в любой день. Потом оно может возникнуть снова на следующий день, но с меньшей интенсивностью. Если в это время повысить дозы витаминов и минеральных веществ, это проявление, скорее всего, появится опять, но оно будет слабее. Такие вещи не становятся сильнее и сильнее день ото дня, они слабеют с каждым днём при условии, что программа «Очищение» продолжает выполняться должным образом.

Наконец приём витаминов и минеральных веществ и т.д. больше не вызывает это проявление — его больше нет. Есть свидетельства того, что для каждого человека существует определённая конечная доза, выше которой уже никакие дозы витаминов и минеральных веществ не вызовут снова это проявление.

Правильный градиент — ключ к успеху

Вся хитрость состоит в том, чтобы выбрать нужный градиент для увеличения доз витаминов и минеральных веществ. Когда вы превышаете градиент, проявления могут включиться с огромной силой, поэтому необходимо придерживаться правильного градиента. В то же время нельзя прерывать программу, испугавшись проявлений, в тот момент, когда они ещё не исчезли.

По данным первоначальных исследований и испытаний программы, а также согласно отчётам тех, кто впоследствии её проводил, и личным сообщениям тех людей, которые её прошли, можно ожидать каких угодно проявлений, и далеко не все из них будут приятными. По всей видимости, нет предела разнообразию тех эффектов, которые могут возникнуть при высвобождении токсичных отложений из тканей организма человека.

Однако в тех случаях, когда у человека было разумное расписание, которого он придерживался, когда он принимал необходимые дозы питательных веществ, и соблюдались все остальные требования программы, эти проявления ослабевали, а затем исчезали, не оставаясь дольше, чем это должно было быть, и не причиняя человеку излишнего неудобства. Иными словами, человек будет испытывать эффекты, вызванные дефицитами питательных веществ, а также рестимулирующим воздействием токсичных веществ, по мере того как токсичные вещества активизируются и выводятся из организма, но при выполнении стандартной программы человек пройдёт через эти ощущения надлежащим образом.

При условии, что должным образом принимаются все перечисленные выше меры предосторожности и процедура выполняется точно так, как она изложена, для того чтобы справиться с любым возникающим проявлением, нужно просто продолжать программу так, как она описана, и это проявление будет ослабевать — будет становиться всё менее частым и всё менее интенсивным — пока оно не исчезнет совсем.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

ОБЗОР РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОГРАММЫ «ОЧИЩЕНИЕ»

В 1979 году исследования Л. Рона Хаббарда увенчались созданием метода, названного им программа «Очищение», что позволило совершить переворот в области детоксикации организма человека. С этого момента феноменальной популярности программы способствовали два фактора. Первое — это растущее осознание той угрозы, вызванной непрекращающимся воздействием химических веществ, которые сыплются на нас, словно из рога изобилия, а также накоплением всевозможных токсичных веществ у нас в организме. Второй фактор — *результаты*, которые даёт программа. Согласно отзывам, написанным по результатам испытаний, проводившихся под контролем учёных, те достижения, о которых сообщают со всех частей света люди, прошедшие эту программу, являются неизменно впечатляющими и определённо заслуживают упоминания.

Ниже представлены лишь несколько примеров из многих тысяч сообщений, полученных от людей, завершивших программу.

Точно так же, как не делается никаких заявлений об использовании программы «Очищение» в медицинских целях, не делается никаких заявлений и в отношении конкретных результатов, которые даст прохождение программы какому-либо конкретному человеку. Однако такие результаты, как огромный прилив энергии, увеличение скорости обучения, лучшая способность к сосредоточению, свобода от необходимости зависеть от химических веществ, существенное улучшение способности к восприятию, более выраженное ощущение благополучия, а также улучшения широкого спектра показателей состояния здоровья, — самое обыкновенное явление для десятков тысяч людей, завершивших программу «Очищение».

Освобождение от наркотиков — навсегда

Программа «Очищение» спасла мою жизнь! Я совершенно не осознавал, какое воздействие оказывают наркотики и токсичные вещества на моё физическое и душевное здоровье. Я сожалел о том, что когда-то принимал наркотики, и по-прежнему чувствовал, что потерял многие свои способности, из-за того что я в молодости принимал наркотики. Я думал, что никогда не наверстаю время и не восстановлю здоровье, которые я потерял, когда принимал наркотики.

Вдобавок ко всем тем невероятным результатам, которые я достиг, проходя программу «Очищение», совершенно исчезло ощущение того, что мои возможности ограничены прошлыми ошибками, и теперь мне кажется, что в действительности мои возможности безграничны. М. Б.

Рассказ отца о том, как его сын избавился от наркозависимости

Четыре года назад Роберт вернулся домой после службы в морской пехоте. Он был очень тихим и отрешённым; ни интереса к работе или к развлечениям, ни нормального желания найти свою дорогу в жизни. С каждой неделей его состояние становилось всё хуже, он стал апатичным, впал в депрессию. По наивности я и подумать не мог, что всё это из-за наркотиков.

После многочисленных посещений врачей и частных клиник врачи сошлись на том, что выписали моему сыну рецепт на психотропный препарат риталин, чтобы “улучшить его образ мыслей”. Предполагалось, что этот препарат, применение которого находится под контролем государственных органов, поможет ему начать “думать нормально” и поступать так, как все “нормальные” люди.

Роберт попал в зависимость от этого препарата. Дело дошло до сотен таблеток каждую неделю. И хотя применение его, как утверждают, строго ограничено, беспринципные врачи прописывали препарат. Мой сын стал “легальным” наркоманом. Я дошёл до такого состояния, что стал звонить врачам, грозить судом, но Роберт просто находил другого доктора, у которого чесались руки быстро заработать, и мой сын опять получал этот препарат.

С ним стало очень трудно жить, он опустился до того, что воровал у нас, начал лгать и угрожать матери. В конце концов я заявил на него в полицию, и его арестовали за крупную кражу. Я сделал это, чтобы выставить его из дома в надежде, что такое потрясение вернёт его к реальности. Но судья условно освободил его, и он продолжил принимать риталин.

Наши силы были на исходе. Мы думали, что придётся отправить его в тюрьму, пока он не сделал что-нибудь с собой или пока я, не дай бог, что-нибудь не сделал с ним.

Как-то утром я смотрел телевизор; на экране два молодых человека говорили о проблемах наркомании и утверждали, что они могут помочь решить их, надо было только позвонить им. Я позвонил. Затем я поговорил с сыном, и мы договорились о встрече. Роберт поехал в Лос-Анжелес, в центр по реабилитации наркоманов, в котором используется методика Л. Рона Хаббарда. Там с ним начали работать круглосуточно, помогая ему прекратить принимать наркотики.

Роберт начал меняться к лучшему — и ещё как! С наркотиками было покончено. Он приезжал домой на выходные, был спокойным и собранным, начал здраво рассуждать и нормально себя вести.

Прошло четыре месяца. Роберт менялся с каждой неделей. Он больше не досаждал матери, не требовал невозможного, не пытался повернуть всё во благо себе.

Он действительно справился со своим пагубным пристрастием и стоит на пути к тому, чтобы заняться стоящим делом.

Сейчас наши друзья и знакомые спрашивают, как нам удалось воспитать такого заботливого, спокойного и рассудительного сына. Я лишь улыбаюсь и

отвечаю, что он работает в Лос-Анджелесе с группой людей, которые помогают молодежи встать на правильную дорогу в жизни. Б. Л.

Результаты, изменившие жизнь

В 1978 году я пришла к своему врачу на обычный медосмотр. К моему ужасу, врач сказал, что мне осталось жить меньше двух лет. Он направил меня к двум другим врачам, чтобы подтвердить диагноз, и они оба согласились с тем, что у меня атеросклероз и что жить мне осталось недолго.

Один врач сказал мне: «Вам лучше пойти домой и написать завещание».

Я была в отчаянии. Мне было 25 лет, я недавно вышла замуж, а тут мне неожиданно говорят, что все мои надежды и мечты о будущем уже никогда не осуществятся.

Я узнала о программе Л. Рона Хаббарда «Очищение» и решила пройти её, надеясь, что возможно смогу избавиться от токсичных веществ, накопившихся в моём организме, и это облегчит мою участь в последующие месяцы. Я даже не думала о том, что эта программа может помочь мне полностью справиться с проблемой.

Три недели спустя, когда я завершила программу и вновь пришла к своему врачу на очередную проверку, он был просто поражён. Он сказал, что такие результаты получить невозможно и что он, должно быть, ошибся в постановке диагноза (несмотря на то, что этот диагноз подтвердили ещё двое врачей), поскольку то, что произошло, «невозможно с медицинской точки зрения». Не осталось ни малейшего следа от атеросклероза. Он полностью исчез.

С тех пор я здорова. Я счастливо живу в браке с тем же самым мужчиной уже 23 года, у нас замечательная 18-летняя дочь, и я достигла всего, на что надеялась и о чём мечтала. Б. У.

До того, как я начал проходить программу «Очищение», моя жизнь становилась всё хуже и хуже. Чтобы прожить один день, мне требовались невероятные усилия, и так изо дня в день. Это приносило моей семье много страданий.

Сейчас я чувствую себя новым человеком. Мой взгляд на жизнь полностью изменился — у меня так много энергии, моя уверенность возросла, я стал более настойчивым, мой разум стал яснее, я действительно счастлив, в моей душе воцарился мир и покой — то, чего я всегда хотел.

Эта программа полностью изменила мою жизнь, и я знаю, что никогда не вернусь к прежнему образу жизни. Я по-настоящему счастлив и могу наслаждаться своей жизнью. К. Б.

Взросшая способность мыслить ясно

Я юрист, специализирующийся в налоговом законодательстве. Я была диктором на крупной радиостанции и сейчас являюсь публикуемым автором.

Прежде чем проходить программу «Очищение», разработанную Л. Роном Хаббардом, на протяжении нескольких лет я испытывала воздействие токсичных веществ, скопившихся в моём теле. Когда я была молодой, мне делали уколы от бешенства, а также давали другие медицинские препараты. На протяжении нескольких лет я чувствовала воздействие этих ядов, и во время прохождения программы я стала ощущать это более остро.

Я никогда по-настоящему не знала, как эти токсичные вещества влияли на мои ощущения, пока не вывела их из своего организма. Моя способность ясно мыслить возросла; я стала более сообразительной, более живой и, в общем, более деятельной.

У меня были проблемы со слухом, до того как я начала проходить программу, но когда я завершила эту программу, мой слух улучшился. Мой коэффициент интеллекта также возрос на десять баллов. Это документально зафиксировано, ведь я выполняла тест сначала до, потом после прохождения программы. М. П.

Прилив энергии и жизненных сил

После того, как я завершила программу «Очищение», мои мигрени полностью прекратились. Я стала чувствовать себя более энергичной и начала с энтузиазмом относиться к жизни, хотя раньше я была крайне подавлена.

Я обнаружила, что теперь мне легче читать книги и усваивать информацию.

Моя кожа стала чище и я чувствую себя «светлее» в эмоциональном плане. Теперь я точно знаю, чем хочу заниматься в жизни, и поняла, как достичь этого.

Раньше всё казалось недоступным и непонятным. Теперь с моих глаз спала пелена, то, что угнетало и сдерживало меня, исчезло, и я иду по жизни вперёд.

Мой разум и моё тело чисты. У меня больше нет головных болей и ощущения заторможенности. Теперь я могу сделать всё, что угодно! Х. А.

Ощущение бодрости и прилива энергии

Я не могу в это поверить!!! Я стала энергичней, у меня нет больше зависимости от кофе, сахара или каких-либо других стимуляторов. До программы у меня была ужасная проблема физических спадов и подъёмов, и я чувствовала, что мне был нужен какой-нибудь стимулятор. Сейчас я стала гораздо спокойнее, более расслабленной, изменился мой взгляд на жизнь; и это кажется почти невероятным. Я счастливее, чем когда бы то ни было. Впервые за семь лет я чувствую, что я могу (и хочу) действительно создавать своё будущее. Я чувствую себя новым человеком. Семь лет тому назад был момент, когда я впервые приняла большое количество «сильнодействующих» наркотиков. На самом деле я никогда не была закоренелой

наркоманкой: самыми сильными наркотиками были марихуана, кодеин, который я принимала, когда болела тонзиллитом, и новокаин. Но с этого момента я перестала быть такой, как раньше. Марихуана плохо подействовала на меня, и последствия этого оставались со мной всю мою жизнь... до настоящего времени. Сейчас я спокойна, расслаблена, готова создавать новую жизнь. А. С.

Просто удивительно, как вы можете жить день за днём и думать, что вы действуете оптимально, когда на самом деле вы соображаете из рук вон плохо и действуете гораздо ниже своих способностей; это так трудноуловимо, что вы не осознаёте, что же оказывает на вас воздействие, до тех пор пока не пройдёте программу «Очищение» и не узнаете, что значит больше не находиться под воздействием анестетиков.

Если бы кто-нибудь сказал мне, что я всё время была в полубессознательном состоянии, я бы не поверила. Но это было именно то состояние, в котором я находилась. На самом деле, обезболивающие вещества начали накапливаться в моём организме после первой операции — удаление миндалин, которую мне провели, когда я была ещё ребёнком. Потом, с каждой операцией количество этих веществ в моём организме увеличивалось, пока в конце концов всё это не активизировалось. После завершения программы «Очищение» эти вещества полностью исчезли. Это удивительная программа! Когда думаешь о том, сколько людей вокруг ощущают себя вялыми и апатичными и думают, что они просто стареют, или объясняют это той или иной причиной, — это просто невероятно.

До программы «Очищение» у меня нередко бывали периоды сильной усталости, и я всегда объясняла это тем, что слишком много работаю и т. д. С тех пор, как из моего организма полностью выведены обезболивающие препараты, я больше никогда не ощущала себя «старой и усталой». Я ощущаю себя полной энергии и чувствую, что мои мыслительные процессы находятся в оптимальном состоянии. Л. Х.

До того, как я начал программу «Очищение», я чувствовал усталость почти постоянно. Мне нужно было много спать, и моё тело всегда было уставшим и с ним всегда было что-то не в порядке. Теперь, после программы «Очищение», я всегда чувствую себя энергичным. Я встаю раньше, но всегда чувствую себя отдохнувшим. Моё тело в превосходном состоянии, и это очень помогает мне, потому что я могу много работать и не уставать. С. Д.

Взросший энтузиазм по отношению к жизни

Я завершил программу «Очищение», и мой взгляд на жизнь совершенно изменился. Честно говоря, я никогда не принимал наркотики, поэтому не ожидал, что эта программа подействует настолько сильно. Но успехи, которых я достиг, были значительными: я почувствовал себя бодрым, почувствовал, что в большей степени стал способен управлять своей жизнью и мыслить ясно. Теперь я не расстраиваюсь так часто, как раньше, и могу думать более рационально.

В результате прохождения программы «Очищение» в моей жизни всё пошло так, как надо. Я понял, как много токсичных веществ, имеющихся в моём окружении, оказывали на меня воздействие. Эта программа действительно вывела меня из тумана. С. Т. П.

Вам приходилось когда-нибудь вести машину с грязным лобовым стеклом? Вы напрягаетесь, чтобы что-то увидеть, останавливаетесь, трёте его тряпкой, но вы не можете его отчистить, и вы едете дальше, надеясь, что сможете что-то разглядеть. Какое облегчение — сделать стекло действительно чистым, чтобы вы могли действительно видеть, что происходит снаружи! А именно это и делает программа «Очищение» с вашим телом. Меня она избавила от химических веществ и наркотиков, которые оставались в моём организме в течение более чем двадцати лет и всё это время оказывали на меня очень неприятное, периодически повторяющееся воздействие. Одним из самых лучших и удивительных результатов этой программы было то, что я стал лучше видеть (у меня близорукость): мне пришлось приобрести очки с менее сильными линзами. Это всё равно что получить новое тело. Х. К.

Я стал видеть всё более ярким, и моё зрение улучшилось. Вкус теперь намного острее, и теперь, когда моё тело очищено, я даже ощущаю совершенно иначе вкус некоторых продуктов. Я бы ОЧЕНЬ порекомендовал КАЖДОМУ человеку пройти программу «Очищение». М. С.

Я только что завершил программу «Очищение» и чувствую себя просто фантастически. Моё тело двигается легко, и оно не такое вялое, как раньше. У меня больше нет этих «картинок», которые раньше приводили меня в замешательство. Теперь их нет, и ничего не стоит между мной и тем, что я наблюдаю. Я чувствую себя счастливее и увереннее. Л. М.

Способность мыслить и понимать быстрее

После завершения программы «Очищение» моя способность к обучению возросла более чем в два раза. Значительно обострилась способность замечать то, что я не понимаю, и мне стало легче разбираться в этом. Сейчас, перед тем как углубиться в изучение какой-нибудь теории, с которой я не знаком, или начать выполнять какое-нибудь практическое задание, которое я прежде никогда не делал, я гораздо в меньшей степени испытываю нерешительность, благодаря тому что я стал видеть более ясно и, кажется, стал быстрее выполнять умственные операции и правильно понимать то, что я на самом деле изучаю. Л. У.

Стало гораздо легче сконцентрироваться на учебных материалах. Значительно увеличилась моя способность понимать то, что я прочла. Я могу представить себе то, о чём говорит автор, что намного облегчает чтение. В. Л.

До прохождения программы «Очищение» я был посредственным студентом. Я учился и что-то усваивал, но мне было трудно уловить идею, понять суть предмета или какой-то из его аспектов. Теперь, когда я завершил программу, я вижу, что я лучше учусь. Я схватываю всё на лету. Я даже чувствую, что я стал умнее, и теперь я один из лучших студентов на курсах. К. Д.

Избавление от последствий приёма лекарственных препаратов

Я недавно завершила программу и хочу сказать, что это самая лучшая программа для очищения организма, которую я когда-либо проходила. До программы я сидела на диетах, занималась физическими упражнениями и голодала, пытаюсь очистить тело от токсичных веществ и загрязнений. Но ни в одной из этих программ и не ставилось целью выведение отложений лекарств из моего тела, и я продолжала испытывать на себе их действие. Например, я могла пойти побегать и «разбудить» последствия применения тиопентала натрия¹ при удалении зуба в прошлом, и на протяжении нескольких последующих недель я периодически на несколько секунд попадала в полубморочное состояние. На программе «Очищение» у меня значительно улучшилось кровообращение, и все остаточные отложения лекарственных веществ вышли с потом из моего организма. Для меня доказательством этого является то, как я себя сейчас чувствую. После окончания программы при занятии физическими упражнениями, у меня ни разу не проявился ни один из прошлых «побочных эффектов» лекарственных препаратов, а я сейчас веду очень активный образ жизни! Я чувствую себя по-настоящему здоровой! М. Д. М.

Около шести лет назад у меня был приступ астмы, хотя с самого детства у меня не было никаких её симптомов. Я думала, что это пройдёт, но с каждым годом становилось всё хуже и хуже; три раза я попадала в больницу и клинику скорой помощи после нескольких серьёзных (и страшных) приступов астмы.

Я становилась всё более и более зависимой от средств для лечения астмы и мне пришлось сократить своё рабочее время, чтобы больше спать и т.д.

Потом я узнала о программе «Очищение» и о том, как с её помощью можно избавиться от вредного воздействия наркотиков и медикаментов.

Проходя эту программу, я постоянно забывала принимать лекарства от астмы (чего не случалось никогда раньше) и всё ждала, когда у меня начнётся хрип или затруднённое дыхание, но ничего подобного не происходило. Я стала прилагать больше усилий, выполняя упражнения, и по-прежнему не возникало никаких симптомов астмы. До меня медленно стало доходить, что астма прошла! Я делала всё то, что раньше вызвало бы приступ астмы, но ничего не происходило!

Я осознала, что избавилась от всех токсичных веществ, которые были в моём теле, поэтому ничто не рестимулировало астму.

¹ **тиопентал натрия:** желтовато-белый лекарственный препарат. Вводится внутривенно для наркоза или для того, чтобы ввести человека в гипнотическое состояние.

Я не могу описать, какое облегчение и счастье я испытала, и не могу выразить свою искреннюю и вечную благодарность Л. Рону Хаббарду за его технологию. Она творит чудеса. Дж. Л. К.

Физически я чувствую себя намного лучше, после того как я побывал на программе «Очищение». Теперь я контролирую свой аппетит. Раньше я объедался. Теперь нет. Я ем то, что хочу, но не слишком много, и я ем более здоровую пищу. Когда я впервые прекратил принимать препараты, моя кожа покрылась сыпью, а сейчас она стала гораздо чище. Сейчас я чувствую себя гораздо лучше в физическом и душевном плане. С. У.

Жизнь без наркотиков

Моя программа «Очищение» наконец завершена, и, вне всякого сомнения, я могу назвать это полным успехом. Сначала я пошёл на неё, чтобы бросить наркотики и справиться с тем, что я не мог хорошо учиться в школе. А получил я от неё гораздо, гораздо больше. Я могу теперь лицом к лицу встречать повседневную жизнь с её проблемами и мне не нужен «костыль», чтобы дожить до конца дня. Мне давно было известно, что, если я хочу добиться успеха в этом мире, я должен сделать это сам, потому что за меня это никто не сделает. Вот здесь-то наркотики мне и вредили: они не давали мне делать что-то самому. Теперь, наконец-то, я вырвался из этой тюрьмы и могу жить так, как это должно быть. До сих пор я даже и не думал о том, что будет после колледжа. Теперь же я смотрю далеко в будущее, и у меня появились мечты и стремления. Мне нравится быть «чистым», хотя раньше я это ненавидел. Н. С.

Я только что участвовала в сотворении чуда. Я ни за что бы не поверила, что когда-нибудь снова буду чувствовать себя так хорошо. Программа «Очищение» спасла мне жизнь, спасла мою душу, и, кроме того, как человек я стала лучше. Т.К.

После программы «Очищение» я чувствую себя замечательно. Я чувствую себя как ребёнок. Я знаю, что моё тело чисто. Я ощущаю себя более лёгким. Передвигаться без усилий — это просто замечательно. Я понял, что так и должно быть, и больше не хочу ничем загрязнять своё тело. Мой разум тоже ясен и чист. У меня теперь нет проблем с памятью. Д. М.

Радиация: истории болезней

Чернобыль

Ранним весенним утром в апреле 1986 года работники Чернобыльской атомной станции проводили испытания. Пытаясь заглушить реактор с использованием крайне необычной и рискованной процедуры, они потеряли контроль над ядерной реакцией. Так как вышедший из под контроля процесс продолжался, давление пара в реакторе поднялось до чрезвычайно высокого уровня, что вызвало

разгерметизацию защитной оболочки топлива. Без защитной оболочки расплавленное топливо вступило в реакцию с паром, что привело к образованию кислорода и водорода, которые вместе составляют чрезвычайно мощную взрывчатую смесь. Сразу же за выбросом пара, который разорвал корпус реактора, последовал взрыв кислорода и водорода, который разрушил реактор и уничтожил здание реактора, тем самым высвободив огромное количество радиоактивных веществ в атмосферу.

В результате взрывов, разрушивших реактор, были выведены из строя все аварийные системы. Высвободившиеся при взрыве радиоактивные вещества начали перемещаться на север. Сперва их обнаружили в Финляндии, и в конце концов об этом несчастье узнал весь мир.

Из-за радиоактивного облучения, полученного в ту ночь, когда произошла авария, погибло 13 человек. В общей сложности от острой лучевой болезни погибло 38 человек. 135000 местных жителей в радиусе 16 километров были вынуждены эвакуироваться. Сегодня в результате этой катастрофы несколько миллионов людей живут на заражённой земле. По некоторым прогнозам от 20000 до 40000 людей преждевременно умрут от рака, вызванного облучением.

Больше всего в России пострадал Брянск, который находился прямо на пути радиоактивного облака. Уровень излучения в Брянске был в 100 — 1000 раз выше, чем уровень, определяемый предельным объёмом выброса в США. Среди пострадавших было много детей. 14 детей в возрасте от 10 до 15 лет прошли программу детоксикации (очищение по технологии Л. Рона Хаббарда). В какой-то степени цезий-137 (радиоактивная форма цезия) постепенно выводится из организма естественным путём. Чем младше ребёнок, тем быстрее это происходит. Когда дети приехали на программу детоксикации, у них было измерено содержание цезия в организме. Через десять дней они начали проходить программу. У всех детей цезий выводился из организма быстрее, чем обычно, и некоторые из них полностью избавились от него.

Специалистам, имеющим дело с авариями на промышленных предприятиях и экологическими катастрофами, нужен простой, экономичный метод, который можно быстро задействовать для оказания помощи пострадавшим. Исходя из своего опыта, могу сказать, что процедура детоксикации, разработанная Л. Роном Хаббардом, является одним из немногих методов, которые удовлетворяют этим требованиям. Дж. Б.

Рентгеновское облучение

Были также получены подробные описания результатов прохождения программы «Очищение» людьми, которые в прошлом подвергались воздействию радиации. Один врач, завершив программу «Очищение», написал следующее:

До того как я прошёл программу «Очищение», я подвергался умеренному радиоактивному облучению, что включало в себя воздействие солнечной радиации на протяжении всего детства и периода обучения в колледже. Я также подвергался облучению при проведении рентгеновских обследований пациентов в течение семи с лишним лет. Когда я начинал программу, у меня не было ни физических проблем, ни жалоб. В своей жизни я принимал очень мало каких-либо лекарственных препаратов. На программе было несколько эпизодов, когда у меня было чрезвычайно сильное

покраснение кожи, сыпь в некоторых местах на теле, что сопровождалось тошнотой и сильным чувством «одеревенения».

Временами по телу словно проходил электрический разряд, особенно по рукам и ногам. Достаточно интересно, что после программы я осознал, что у меня прошло несколько незначительных соматик, на которые я раньше не обращал внимания: такие появлявшиеся время от времени мелочи, как необъяснимая тошнота или несильные боли в мышцах и суставах. Результат — высвобождение внимания, которое раньше было направлено на тело, и, кроме того, соматики, о которых я говорил выше, в общем, не повторялись в течение двух лет после завершения программы. Как врач я полагаю, что это ставит несколько вопросов о том, каким может быть воздействие малых доз радиации различных видов на человека или его тело на протяжении жизни; вероятно, оно более значительно, чем принято считать в настоящее время. Г. Д.

Ядерные реакторы

Один человек работал в команде по дезактивации¹ в центре по атомным исследованиям в городе Ханфорд, штат Вашингтон. Он работал внутри ядерных реакторов², и сообщил о том, что однажды он вдохнул сильно загрязненную пыль. Он вспоминал, что одно из мест, где он работал, было настолько «горячим»³, что ему разрешали работать там только одну минуту в день. В других местах, где он работал, максимальное время пребывания было больше: от десяти до тридцати минут. Позже он прошёл программу «Очищения».

До программы я чувствовал как что-то сдавливало мне голову. Я думал, что у меня всё в порядке, но это было не совсем так. Я чувствовал, что что-то нужно уладить. Выполняя программу, я прошёл через периоды провалов в памяти, которые продолжались по несколько дней. Казалось, что я просто ничего не могу вспомнить. Кроме того, в течение примерно одной недели я никак не мог отдышаться. Понимаете, я даже не осознавал, что у меня с этим проблемы, но сейчас я могу вспомнить, что задыхался при подъёме на гору, но только в жаркую погоду. После программы я в великолепной форме. Я чувствую, что быстро осознаю то, что происходит, и быстро реагирую на это, и я готов быть лицом к лицу с жизнью. Я действительно сейчас чувствую себя лучше в отношении жизни и самого себя. Б. Х.

Ядерные испытания

Следующие два случая имеют непосредственное отношение к ядерным испытаниям, проводившимся в США в 50-е годы.

Первый случай — это история человека, который вырос в штате Юта, и будучи ребёнком подвергся воздействию радиоактивных осадков, выпадавших после ядерных испытаний, проводившихся правительством в соседнем штате Невада. Он

¹ **дезактивация:** действия по удалению радиоактивных материалов, выполняемые, для того чтобы сделать какой-либо объект или территорию безопасными для пребывания там незащищённых от воздействия радиации людей.

² **ядерный реактор:** устройство, позволяющее начинать, поддерживать и контролировать цепную реакцию деления атомных ядер для получения тепла или радиоактивного излучения необходимого типа. См. также **деление атомных ядер** в глоссарии.

³ **горячий:** (здесь) имеющий повышенный уровень радиации.

закончил программу «Очищение» в феврале 1980 года. Вот как он описывает некоторые из своих ощущений.

Следует отметить то, что произошло однажды вечером в сауне. После того, как я провёл там примерно три часа, во мне активизировалось огромное количество радиации. Красноты после приёма радиации не было, только страшный жар и боль, которые я чувствовал, когда получил огромную дозу радиации от атомных взрывов в 1953 году. Тогда я чуть не умер от радиационных ожогов. Я также получил большую дозу радиации с питьевой водой, заражённой радиоактивными осадками. В определённый момент на программе, находясь в сауне, я пережил полное возвращение в тот случай. Я ощущал горе, гнев и боль, у меня опухло лицо, появились волдыри и боль, пронизывающая до костей. Я вернулся в сауну и смог в значительной мере избавиться от этих ощущений за счёт дальнейшего пребывания там.

Я чувствую, что сейчас я вывел из своего организма все лекарства и то огромное количество радиации, воздействию которой я подвергался в течение этой жизни. У меня снова появилась симпатия к людям и большая терпимость к ним, как результат того, что из моего организма были выведены остатки лекарств. На программе были моменты, когда я чувствовал радостное возбуждение, я чувствовал себя так же, как в детстве.

Моим друзьям, с которыми я вырос, не так повезло, как мне. От испытаний атомных бомб, проводившихся в штате Невада, и от выпадения радиоактивных осадков в нашем штате Юта пострадало огромное количество людей. Из-за ядерных испытаний погибли несколько моих друзей. Моя жизнь тоже пошла бы прахом, если бы я не прошёл эту программу. Я испытываю огромное чувство благодарности к Л. Рону Хаббарду за программу «Очищение». Х. Д.

В другом случае человек был одним из 2 100 морских пехотинцев, получивших приказ участвовать в испытаниях ядерного оружия на полигоне в штате Невада. Он был свидетелем двух ядерных взрывов в июне и в июле 1957 года. Второй взрыв, мощностью 77 килотонн, был самым крупным атмосферным взрывом, проводившимся на континентальной территории США. Этот человек находился в открытом окопе на расстоянии менее пяти километров от взрыва. Вскоре после этого его направили в зону, расположенную на расстоянии около 300 метров от эпицентра взрыва. Однажды этот человек описал репортёру одной газеты свои воспоминания о первом взрыве.

Нам приказали пригнуться в окопе и прикрыть глаза руками. В момент взрыва я мог видеть кость своей руки, хотя глаза у меня были закрыты. Нас швыряло взад-вперёд в этой траншее. Это было так, как будто над нами прогнали стадо крупного рогатого скота. Сила взрывной волны и жар были ужасными. На шеях у нас были ожоги. Заранее нас ни о чём таком не предупреждали. Мы были наивными, как дети, до тех пор пока эта бомба не вспыхнула в ночном небе, как солнце; я обернулся и увидел, что у манекена позади меня всё лицо было в огне.

В 1978 году его самочувствие ухудшилось. Он сказал, что побывал у тридцати шести врачей, но они не смогли определить, что с ним. Спустя годы люди ему рассказали о программе, и в 1983 году он решил попробовать. О своих наблюдениях он сообщил следующее:

Мои улучшения были многогранными. Когда я пришёл на программу, я уже начал думать, что возвращение здоровья для меня крайне маловероятно, если это вообще возможно. В течение первых тринадцати-четырнадцати дней программы я продолжал считать, что вопрос об улучшении для меня не стоит. А потом — БАЦ! Случилось чудо! Будь я проклят, если я не начал чувствовать себя лучше. Сначала — немного лучше, едва уловимо, но всё же заметно. Например, увеличилась выносливость, чувство усталости начало медленно, и как бы нехотя, рассеиваться. К концу программы я понял, что у меня больше жизненных сил, чем когда-либо за последние семь или восемь лет. Я ощутил эмоциональный подъём. Депрессия прошла, и в такие моменты я снова мог чувствовать радость. У жертв радиации появилась надежда! И я живое тому доказательство! Т. С.

Воздействие химических веществ: история профессионального заболевания

Одна из историй болезни, заслуживающая особого внимания, — это история болезни женщины, которая пришла к своему врачу с жалобами на воздействие химических веществ. Список её жалоб включал постоянное чувство усталости, проблемы с кожей и общее ощущение, что она «всё время ужасно себя чувствует». Она сказала, что подвергалась воздействию токсичных химических веществ, когда работала в компании, производящей электротехнику. Каждую ночь она очищала фильтры в системе, предназначенной для улавливания сажи и других частиц. Она промывала их уже загрязнённой водой, которую она описала как черноватую и маслянистую.

После нескольких консультаций с квалифицированными врачами специалист по профзаболеваниям предложил ей пройти под его наблюдением программу Л. Рона Хаббарда. Она решила последовать его совету.

Через четыре дня после начала программы она сообщила, что из пор её тела выходит «какая-то чёрная гадость», напоминавшая ту воду, которую она использовала на работе. Капли этого черного маслянистого вещества были заметны на руках, шее и на лице. Выделение продолжалось в течение всей программы, хотя и в уменьшающихся количествах, до самого её завершения.

Ниже приведены выдержки из отчёта, подготовленного её врачом, дипломированным специалистом в области профессиональных заболеваний со стажем работы в медицине свыше двадцати лет, имеющим также степень магистра здравоохранения.

Я осмотрел эту женщину, для того чтобы оценить состояние её здоровья после прохождения программы. По субъективным данным, она чувствовала себя прекрасно. В особенности пациентка отметила значительное повышение уровня энергии и улучшение зрения, и она сообщила, что её кожа стала гораздо чище, улучшилось состояние дёсен, волосы стали менее жирными и, кроме того, произошли и другие субъективные изменения, как-то: изменился в лучшую сторону её взгляд на жизнь, уменьшилось опухание лимфатических желёз¹, улучшилось общее духовное и физическое самочувствие.

¹ **лимфатические железы:** железоподобные скопления тканей тела, выделяющие лимфу — прозрачную, желтоватую жидкость, содержащую белые клетки крови и по составу напоминающую плазму крови.

Подводя итог, можно сказать, что в данном случае прохождение программы детоксикации по методу Хаббарда дало очень хорошие результаты. Пациентка чувствует себя хорошо и готова работать полный рабочий день на любой работе, которую сможет найти.

Я убеждён, что программа детоксикации Хаббарда является единственным доступным сейчас способом выведения из организма жирорастворимых токсичных веществ. Я полагаю, что данный случай более чем убедительно продемонстрировал эффективность этой программы. Д. Р.

«Эйджент орандж»: истории болезней

В течение нескольких лет одной из самых противоречивых, если не сказать взрывоопасных, тем, связанных с токсичными загрязнениями, были последствия применения вещества «Эйджент орандж» — гербицида-дефолианта, который военно-воздушные силы США распыляли над джунглями Вьетнама. Основным ингредиентом «Эйджент орандж» является диоксин, смертельно опасное химическое вещество, которое накапливается в тканях тела и воздействие которого даже в микроскопических количествах может иметь серьёзные последствия для здоровья.

Известно несколько случаев, когда люди, которые, по их словам, подвергались воздействию «Эйджент орандж», проходили программу «Очищение». И хотя при предоставлении программы «Очищение» не делается никаких заявлений о том, что симптомы «Эйджент орандж» будут устранены, следующие сообщения являются очень обнадеживающими.

До программы «Очищение» со мной что-то было не так. С объективной точки зрения я действовал аналитически, но с субъективной, я время от времени испытывал состояния психоза и невроза в отношении определённых ситуаций в моей жизни, что, конечно, подавляло меня, как человека. Я — бывший морской пехотинец, участвовавший в боевых действиях во Вьетнаме с 1968 по 1969 год.

Помимо постоянного участия в боях, на войне во Вьетнаме я подвергся воздействию смертоносных газов и ядов, в особенности «Эйджент орандж» и какого-то нервно-паралитического газа. С помощью программы «Очищение» я смог полностью вывести эти токсичные вещества из моего организма. Они подавляли мою способность воспринимать окружающее, контролировать своё тело, и не давали мне мыслить ясно и логично. Скажу вам, что я не переставал удивляться, как во время прохождения программы, так и после её завершения!

Я буквально стёр этот случай, который приклеил меня к траку¹ и который я драматизировал в настоящем времени, хотя и не осознавал этого. Я считал своё окружение опасным — по-настоящему опасным, как в джунглях Южного Вьетнама. Верите ли, что я всё ещё был «в Южном Вьетнаме», хотя покинул его в 1969 году? Программа «Очищение» полностью вывела меня из этого состояния и помогла сориентироваться в своём нынешнем окружении.

Она действительно повлияла на корень всех моих проблем. Я хочу сказать, что это были очень простые действия, но, тем не менее, очень эффективные, в

¹ **трак:** сокращённое название «трака времени», последовательная запись умственных образов-картинок на протяжении жизни данного человека.

том что касается полученных мною результатов и пользы. И объективно, и субъективно программа «Очищение» изменила к лучшему мою жизнь, моё физическое состояние и моё отношение к жизни, и позволила мне достичь значительно более высокого уровня выживания. Мне больше не приходится оглядываться по сторонам в поисках «врага» (которого там нет) или соблюдать особую осторожность, каждый раз когда я иду по траве (высматривая несуществующие мины), чтобы я мог прожить ещё один день.

Программа открыла передо мной дверь — дверь, через которую я могу выйти и окунуться в жизнь. В физическом плане моя жизнь стала гораздо более яркой. Многие люди говорили мне, каким здоровым я выгляжу. Я чувствую себя здоровым, и я осознаю, что я управляю своим телом, а до программы «Очищение» этому препятствовало влияние токсичных веществ, особенно «Эйджент орандж». Как ветеран вьетнамской войны, я могу сказать, что жизнь определённо стоит того, чтобы жить и создавать. Появилась надежда для тех ветеранов Вьетнама, которые, вернувшись оттуда, всё ещё страдают от синдрома вьетнамской войны. В. Б.

Ниже приведён рассказ ещё одного человека, который был завербован в армию в 1962 году. В 1964 его самолётом перебросили в город Сайгон во Вьетнаме, а оттуда в Таиланд. В письменных показаниях, данных под присягой, он рассказал следующее:

В течение того года, с октября 1964 по октябрь 1965, я видел, как самолёты иногда распыляли какое-то вещество над джунглями как раз возле той базы, на которой я находился. Однажды ветер дул в нашу сторону, и часть распылённого вещества попала мне на шею и верхнюю часть груди. До этого капрал говорил мне, что вещество распыляют, для того чтобы джунгли не росли слишком высоко. Через неделю или около того, после того как вещество попало мне на кожу, у меня появились язвы, которые слегка кровоточили. Они были как раз на тех местах, куда попало распылённое вещество.

Я пошёл в полевой госпиталь показать эти язвы врачу, потому что я боялся того, что происходит. Они совсем не заживали и, казалось, состояние ухудшается. Меня проверили в этом полевом госпитале, и язвы диагностировали как акне¹, акне в очень острой форме. Мне сказали, чтобы я лучше мылся, и дали перекись² для промывания язв. Я сделал всё точно так, как мне сказали, но язвы стали глубже. Одна из них была такая глубокая, что я мог засунуть в неё на всю длину ватный тампон. Должен сказать, что такое состояние вызывало у меня сильную апатию.

В октябре 1965 года наступило время возвращаться в США и демобилизоваться из армии. Я снова пошёл в полевой госпиталь за медицинским заключением, и снова мне сказали, что я недостаточно хорошо моюсь и что у меня всё ещё акне. Я не врач, никогда им не был, поэтому поверил тому, что мне говорили, взял медицинское заключение и вернулся в США, где и был демобилизован.

¹ **акне:** распространённое, особенно среди молодых людей, кожное заболевание, при котором воспаляются сальные железы кожи, что приводит к появлению прыщей на лице, спине и груди.

² **перекись:** перекись водорода — бесцветная жидкость, водный раствор которой используется для отбеливания или обеззараживания.

Язвы у меня были с октября 1965 до 1978 года. Они всегда были открытыми и иногда слегка кровоточили. Иногда у меня случались также умственные расстройства.

В 1978 году я был прихожанином миссии Церкви Саентологии в Форте Лодердейл во Флориде. Одной из услуг, которая предлагалась в миссии в то время, была программа, предназначенная для устранения вредного влияния остатков наркотиков, накопленных в теле. Эта программа называлась «Программа потения».

Через две недели, после того как я начал «Программу потения», кроме духовной пользы, которую я ощущал, я получил и физическую пользу: у меня зажили язвы, и я снова чувствовал себя хорошо, хотя они и не исчезли полностью.

«Программа потения» позже была усовершенствована и заменена программой «Очищение». В 1981 году я прошёл программу «Очищение» и язвы зажили полностью. Именно во время прохождения этой программы я наконец-то понял, что причиной появления язв был «Эйджент орандж», воздействию которого я подвергся в 1965 году. Р. Т.

Случай, о котором рассказывалось выше, не является чем-то уникальным. Другой человек с августа 1967 по август 1968 служил во Вьетнаме, в подразделении диспетчерской службы ВВС морской пехоты. Он был убеждён, что подвергся воздействию «Эйджент орандж», поскольку этот дефолиант распыляли в 3-5 километрах от той базы, на которой он находился.

После возвращения из Вьетнама у меня была постоянная проблема — сыпь по всему телу. Позже я узнал, что это называется хлоракне. У меня также были проблемы с печенью, постоянные головные боли (мигрени), и я не мог переносить большое количество алкоголя — мне сразу становилось плохо. Кроме этого, у моей жены было два выкидыша, и после этого она не могла забеременеть.

Примерно год назад я завершил программу «Очищение». Проблем с хлоракне у меня больше нет; у меня всё ещё остаются белые пятна на теле в тех местах, где у меня была сыпь в прошлом. Головная боль бывает редко, а если и бывает, то голова редко болит так сильно, как раньше.

Жена снова забеременела, и сейчас уже на четвёртом месяце. А в прошлом беременность у неё продолжалась, самое большое, в течение трёх месяцев. Я приписываю все эти изменения в моём физическом здоровье непосредственно тому, что прошёл программу «Очищение» Л. Рона Хаббарда. С. Х.

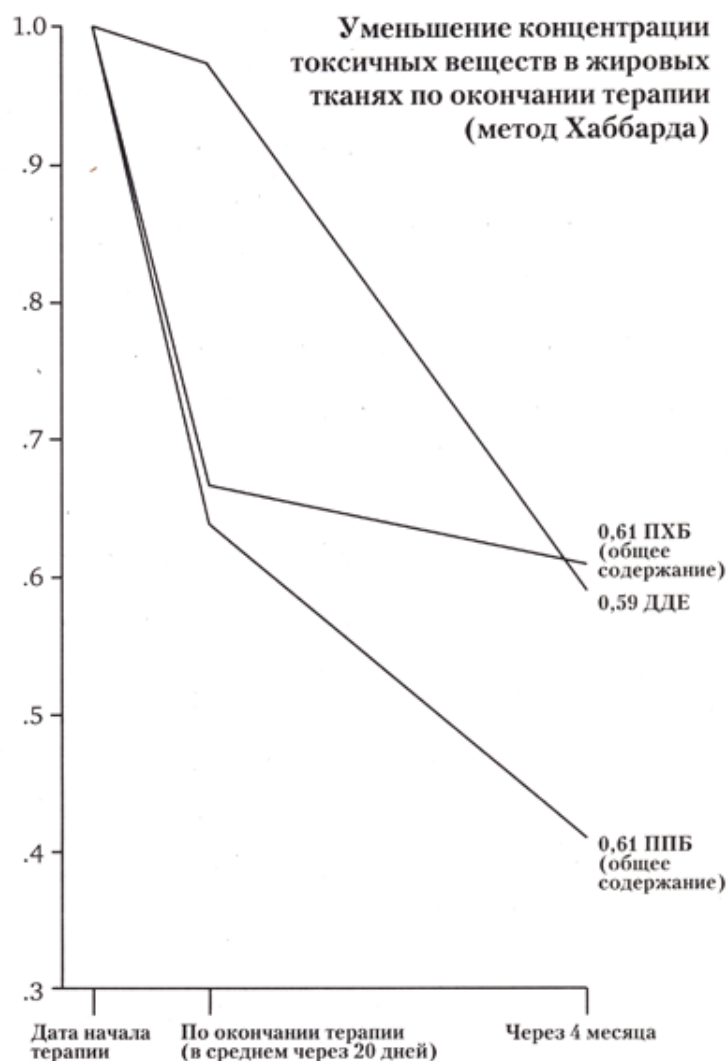
Этот бывший морской пехотинец написал свой отзыв в декабре 1981 года. Ребёнок, которого его жена ожидала в то время, родился здоровым. Это был мальчик. С того времени его семья увеличилась: у этой пары родился ещё один здоровый ребёнок, на этот раз девочка.

Научные исследования

Спустя три года после того, как программа была введена в широкое использование, было проведено независимое исследование на группе людей, в

организме которых содержались химические вещества, используемые при тушении пожаров (полибромированные бифенилы, или ПББ)*. Участники исследования проживали в штате Мичиган, где миллионы людей подверглись воздействию этих химических веществ во время массового заражения продукции сельского хозяйства в начале 1970-х годов. В результате проведённых ранее исследований было установлено, что для того, чтобы содержание в организме ПББ и других подобных им химикатов, как например ПХБ (полихлорированные бифенилы, входящие в состав охладителей, используемых в промышленности), уменьшилось естественным путём всего в два раза, требуется от десяти до двадцати или даже более лет. С учётом этих данных была составлена программа исследований, согласно которой содержание ПББ, ПХБ и некоторых других химических веществ в жировой ткани должно было быть измерено перед программой «Очищение», сразу после её прохождения и четыре месяца спустя. Результаты были потрясающими.

* Летом 1973 года токсичные антипирены (вещества, препятствующие горению) были по ошибке добавлены в корм скоту в штате Мичиган, США. Обширное исследование, проведенное персоналом Маунт-Синайской школы медицины, расположенной в Нью-Йорке, показало, что даже через пять лет после заражения, почти у всего населения штата в организме содержались полибромированные бифенилы (ПББ). Подробное описание этого происшествия и его последствий содержится в нескольких публикациях, из которых можно порекомендовать, например, следующие: Эрвин Чен, «ПББ - американская трагедия» (PBB: An American Tragedy, by Erwin Chen), издательство Prentice Hall, 1979; «Кризис, вызванный химическим загрязнением в штате Мичиган. Полибромированные бифенилы, отчет Специального исследовательского комитета Сената» (The Contamination Crisis in Michigan: Polybrominated Biphenyls, A Report From The Senate Special Investigation Committee), Сенат штата Мичиган, июль 1975.



Снижение уровня содержания токсичных химических веществ в организме

Исследовательская группа сообщила, что непосредственно после завершения программы «Очищение», уровень 16 различных химических веществ, по которым проводилось исследование, понизился в среднем приблизительно на 20%. Повторное исследование, проведённое через четыре месяца, обнаружило снижение уровня в среднем на 40% по всем химическим веществам. Продолжающееся после завершения программы уменьшение содержания химических веществ в тканях наблюдалось также и при проведении других исследований. В 1984 году в журнале «Клинические исследования» один врач опубликовал результаты своих обследований жировой ткани человека, который прошёл программу. По прошествии 53-х дней содержание родственного ДДТ химического вещества (ДДЕ) уменьшилось на 29%, а через 250 дней после завершения пациентом программы «Очищение» — что представляет собой довольно значительный промежуток времени — уровень ДДЕ снизился на 97%.

В своей статье, опубликованной в майском выпуске журнала Совета национальной безопасности США за 1984 год, исследователь Макс Бен писал: «Если принять во внимание тот факт, что более 20 миллионов американцев работают с

химическими веществами, обладающими установленной токсичностью для нервной системы и других составных частей организма человека, становится очевидной та огромная польза, которую может принести применение методов детоксикации, таких как метод, разработанный Л. Роном Хаббардом. Если токсичные вещества химического происхождения можно безопасно и эффективно удалять из организма, — а именно такое заключение можно сделать по результатам применения метода Хаббарда — то, в таком случае, становится возможным решение проблемы загрязнения организма человека химическими веществами и лечение вызванных этим загрязнением заболеваний».

Заключение

Это приложение было составлено не для того, чтобы обещать излечение каких-либо заболеваний или достижение каких-то определённых результатов; его цель — привести сравнительно небольшое количество примеров того, что испытали тысячи людей, проходивших программу «Очищение» так, как описано в этой книге. Из таких примеров было бы нетрудно составить целую книгу, поскольку те достижения, о которых сообщают эти люди, охватывают широчайший спектр проблем. Ни сейчас, ни когда-либо ещё не делается никаких заявлений об использовании программы «Очищение» в медицинских целях, но мы подобрали примеры, которые позволяют составить представление о тех людях, которые прошли программу, и о тех проявлениях, о которых они сообщают.

Составители

ПРИЛОЖЕНИЕ Б.

ГДЕ ПРОХОДИТЬ ПРОГРАММУ «ОЧИЩЕНИЕ»

Церкви появились на заре существования человечества, и с этого момента их цель состояла в том, чтобы помогать людям в их стремлении к более счастливой и полноценной жизни.

По мере того как проблема наркотиков и её катастрофические последствия, как для человека, так и для общества, приобретают всё большие масштабы, всё более острой становится насущная необходимость в предоставлении услуги, которая могла бы помочь в устранении ущерба, который наносят человеку наркотики и другие токсичные вещества.

С 1980 года Церкви Саентологии предоставляли именно такую услугу — программу «Очищение», разработанную Л. Роном Хаббардом. Десятки тысяч людей успешно завершили эту программу в саентологических церквях и организациях. Отзывы тех, кто прошёл её, проникнуты изумлением по поводу тех улучшений, которые произошли у них на программе, и благодарностью тому человеку, который её создал — Л. Рону Хаббарду.

Л. Рон Хаббард посвятил всю свою жизнь созданию технологии, которая помогала бы людям достигать духовных осознаний и духовной свободы. В своей статье, озаглавленной «Моя философия», он писал:

«Мне нравится помогать людям, и для меня величайшее удовольствие видеть, как человек освобождается от теней, омрачающих его дни.

Эти тени кажутся ему такими плотными и ложатся на него таким тяжким бременем, что когда он обнаруживает, что это лишь тени и он может видеть сквозь них, проходить сквозь них и вновь оказываться на солнце, он в полнейшем восторге. И я боюсь, что я в таком же восторге, как и он».

Ни для кого нет никаких причин оставаться пойманным в тенях, созданных наркотиками и токсичными веществами.

Саентологические церкви и организации имеют всё необходимое для предоставления программы «Очищение», включая технический персонал, который обучен всем тонкостям проведения программы. Ежедневно по всему миру люди приходят в саентологические организации и начинают программу «Очищение». Это люди из всех слоёв общества: бывшие наркоманы, бизнесмены, знаменитости, домашние хозяйки. Причины, по которым они приходят на программу, различны, но проходя её, каждый из них делает огромный шаг на пути к истинной свободе и обретению своих способностей.

Программа «Очищение» — это то средство, с помощью которого каждый человек, группа и общество в целом могут сделать первый шаг на пути к цивилизации, свободной от наркотиков и токсичных веществ.

И предлагая вам эту программу, мы предлагаем вам начать жить!

Составители

ОБ АВТОРЕ

Писатель, философ, гуманист — Л. Рон Хаббард является одним из самых известных людей нашего времени. Его работы вдохновили миллионы людей главным образом потому, что в них даются ответы на самые сложные вопросы человеческого существования, и они изложены таким образом, что все люди могут понять их.

Как сказал Л. Рон Хаббард: «Нельзя познать жизнь, сидя в башне из слоновой кости и размышляя о жизни. Чтобы познать жизнь, надо быть её частью». Именно так он и жил.

Он начал свои поиски с юных лет. К тому времени, когда ему исполнилось восемь, за его плечами уже лежало немало дорог и его приключения включали несколько путешествий в Китай, Японию и другие страны Востока и южной части Тихого океана, что тогда было большой редкостью. В общей сложности, к девятнадцати годам он проехал более четырёхсот тысяч километров. Путешествуя, он близко познакомился с двадцатью одной народностью и культурой мира во всех частях света.

Осенью 1930 года Рон возобновил своё образование, изучая математику и инженерное дело в университете Джорджа Вашингтона; там же он посещал один из первых курсов по ядерной физике. Исследование этих предметов привело его к

осознанию того, что ни на Востоке, ни на Западе нет исчерпывающего ответа на вопросы, которые ставит жизнь, несмотря на все достижения человека в области естественных наук. Он рассмотрел существовавшие «технологии» разума — психологию и психиатрию — и понял, что они являются варварскими, ложными предметами, не более действенными, чем бесчеловечные методы шаманов диких племён. Рон решил взять на себя ответственность и заполнить этот пробел, зная, что человек нуждается в том, чтобы выйти за пределы материалистического мира, в который он погрузился.

Он финансировал многие из своих ранних исследований писательским трудом, став одним из самых популярных авторов в «золотой век» приключенческой и научно-фантастической литературы, в 30-е и 40-е годы. Его работу прервала только действительная служба в военно-морском флоте США во время второй мировой войны.

Став частично инвалидом в конце второй мировой войны, Рон восстанавливал здоровье в военно-морском госпитале Оук-Нолла в Окленде, Калифорния. Там Рон применял то, что открыл в результате своих исследований в области разума, не только для того, чтобы самому полностью излечиться от ран, но также чтобы помочь другим людям вернуть здоровье, которое они потеряли на войне. Он занялся изучением эндокринной системы и того, как разум влияет на способность тела усваивать и использовать питательные вещества. Результатом этого стало революционное открытие: в действительности не структура определяет функцию, как считалось в медицине, а наоборот, функция (или жизнь) определяет структуру.

В 1947 году Рон подробно изложил свои открытия в рукописи, которая распространялась среди его друзей, копировавших и передававших её другим людям. (Эта рукопись была издана в 1951 году под названием «Дианетика: первоначальные тезисы», а затем переиздана под названием «Динамики жизни».) Этот материал вызвал поток вопросов, и в ответ на них Рон написал исчерпывающее пособие по этому предмету — книгу под названием «Дианетика: современная наука душевного здоровья».

Опубликованная 9 мая 1950 года, книга «Дианетика: современная наука душевного здоровья» впервые сделала доступными широкой публике революционные идеи Л. Рона Хаббарда.

Известие о выходе книги распространилось с быстротой молнии, вызвав огромный интерес со стороны читающей аудитории. «Дианетика» взлетела на первое место в списке бестселлеров газеты «Нью-Йорк Таймс» и оставалась там в течение многих недель подряд. За несколько месяцев, прошедших после публикации этой книги, по всей стране образовалось более 750 групп по изучению Дианетики, а газетные заголовки гласили: «Дианетика покоряет Соединённые Штаты Америки».

После успеха книги «Дианетика» потребность публики в новой информации возросла и Рон совершил несколько туров по всей стране, читая лекции в переполненных залах и всё это время упорно продолжая свои исследования. В пятидесятые годы он написал ещё шесть книг, так как продолжал делать открытие за открытием, добываясь до самых основ человеческого существования, которые привели к созданию Саентологии — первой действенной технологии, позволяющей добиваться улучшений во всех областях жизни.

Напряжённые поиски более совершенной технологии, с помощью которой человек мог бы получить больше знаний и достичь более счастливой и продуктивной жизни, привели Л. Рона Хаббарда к необходимости исследовать всё, что препятствует достижению духовной свободы. Он обнаружил, что духовный рост человека прекращается под воздействием наркотиков, не говоря уже о том, что преступления, связанные с наркотиками, приводят к упадку самой цивилизации.

«Наркотики, очевидно, могут изменить личность человека, и вместо первоначальной личности у него появляется другая, несущая в себе враждебность и ненависть, которым этот человек не позволяет проявиться на поверхности», — писал Рон. «Хотя и нельзя сказать, что непосредственной причиной всех проблем было употребление наркотиков, однако вышеизложенное указывает на наличие связи между распространением наркотиков и ростом преступности, снижением производительности труда и культуры производства, а также распадом культуры в целом».

Решив устранить последствия распространения наркотиков и открыть для всех путь к духовному росту, Рон провёл исследования, охватывающие обширный спектр вопросов использования витаминов, минеральных веществ и питания. Эти исследования подготовили почву для поразительных открытий, включающих в себя создание метода, позволяющего избавить наркозависимых людей от ужаса опасных и мучительных проявлений абстинентного синдрома. Также Рон впервые открыл, что остаточные количества наркотиков и других токсичных веществ застревают в тканях организма и могут оказывать негативное воздействие на человека на протяжении нескольких лет или даже десятилетий. Эти и дальнейшие исследования в области наркотиков и токсичных веществ, накапливающихся в теле и оказывающих разрушительное воздействие на человека, послужили основой для разработки программы «Очищение», которую Л. Рон Хаббард сделал доступной для широкого применения в 1979 году.

Не прекращая поиски, направленные на то, чтобы помочь человеку справляться с жизненными трудностями, Рон продолжал свою исследовательскую и писательскую деятельность до 1985 года, и результатом этой деятельности было огромное количество материалов. В книгах, рукописях и магнитофонных записях лекций содержится в общей сложности более шестидесяти миллионов слов, и сегодня эти труды ежедневно изучают и применяют в сотнях Саентологических церквей, миссий и организаций по всему миру.

Полностью завершив свои исследования и систематизировав их результаты, Л. Рон Хаббард оставил своё тело 24 января 1986 года. Однако его наследие продолжает жить, открывая миллионам людей дорогу к успеху и процветанию и даруя им понимание и свободу.

Сегодня у нас есть путь, который может пройти любой человек, стремящийся обрести полную духовную свободу. Двери к свободе широко раскрыты, и маршрут к ней чётко обозначен. Мы признаём, что Л. Рон Хаббард сделал всё возможное, чтобы дать нам эту свободу.

ГЛОССАРИЙ

абстинентный синдром: см. **ломка** в этом глоссарии.

адреналин: гормон, выделяемый надпочечниками, который стимулирует деятельность сердца, увеличивает силу мышц и т.д.

акне: распространённое, особенно среди молодых людей, кожное заболевание, при котором воспаляются сальные железы кожи, что приводит к появлению прыщей на лице, спине и груди.

аминокислоты: основные органические соединения, необходимые для расщепления и всасывания пищи в организме.

амфетамины: опасные наркотики, вызывающие зависимость. Используются для того, чтобы преодолеть депрессию или усталость, либо для уменьшения аппетита.

анафранил: препарат, назначаемый при депрессиях.

«ангельская пыль» (сленг наркоманов): фенциклидин, обезболивающее средство, применяемое как транквилизатор для животных. Кроме того, широко распространено незаконное использование нескольких форм этого наркотика в качестве галлюциногенов. Другое название — РСР (аббревиатура английского наименования). См. также **галлюциногены** в этом глоссарии.

анемия: заболевание, при котором у человека в крови понижено количество красных кровяных клеток, либо эти клетки имеют уменьшенный размер, либо в крови снижено общее содержание гемоглобина (пигмента красных кровяных клеток, придающего им окраску и служащего для переноса кислорода к тканям), что приводит к бледности, общей слабости и т.п.

асбест: сероватый материал, расщепляющийся на длинные, нитеобразные волокна. Поскольку некоторые разновидности асбеста не горят, не проводят тепло и электричество и часто устойчивы к действию химических веществ, они используются для изготовления огнеупорных материалов, электрической изоляции, кровель, фильтров и т.д. При попадании в дыхательные пути асбест может вызывать рак лёгких.

атрофия: истощение органа или части тела, например, в связи с неадекватным поступлением питательных веществ или повреждением нервов.

аутопсия: вскрытие и изучение тела умершего человека, например, для определения причины смерти; обследование после смерти.

бактерии: одноклеточные организмы, которые можно наблюдать только при помощи микроскопа. Бывают шаровидные, палочковидные и извитые. Некоторые бактерии вызывают болезни, например воспаление лёгких и туберкулёз, другие — необходимы для протекания процессов брожения, разложения веществ и т.д.

белая горячка: буйный делирий (временное состояние крайнего умственного возбуждения, сопровождающееся беспокойством, бессвязной речью и галлюцинациями), вызываемый, главным образом, излишним употреблением алкоголя и характеризующийся потением, дрожью, беспокойством и пугающими галлюцинациями.

биоплазма: пищевая добавка, принимаемая для восполнения запасов различных минеральных солей, которые присутствуют в организме в нормальном состоянии.

биотин: витамин, играющий большую роль в метаболизме белка, углеводов и ненасыщенных жирных кислот, важный для нормального роста и поддержания хорошего состояния кожи, волос, нервов, костного мозга и различных желёз.

бронх: любой из основных путей, по которым воздух поступает к лёгким и обратно; в особенности — одно из двух ответвлений трахеи (дыхательного горла).

B₁: см. витамин B₁.

B₂: см. витамин B₂.

B₆: см. витамин B₆.

B₁₂: см. витамин B₁₂.

валиум: (фирменное наименование препарата, называемого диазепам) транквилизатор, который вызывает расслабление мышц и предотвращает или подавляет судороги. Этот препарат вызывает зависимость, и его часто назначают врачи и психиатры для того, чтобы «облегчить» состояния беспокойства или напряжения.

вирусы: форма жизни, разновидность живых организмов, имеющих меньшие размеры, чем бактерии, и способных размножаться внутри клеток и вызывать болезни животных и растений (вирусы вызывают оспу, корь, грипп и т.д.).

витамин А: витамин, имеющий большое значение для роста костей, здоровья кожи, сексуальной деятельности и размножения.

витамин B₁: витамин, также называемый тиамин, имеющий большое значение для окисления в клетках (клеточного дыхания), роста, метаболизма углеводов, возбуждения и передачи нервных импульсов и т.д.

витамин B₂: витамин, также называемый рибофлавин, имеющий большое значение для метаболизма белков, а также для здоровья кожи, печени и глаз.

витамин B₆: витамин, также называемый пиридоксин, имеющий большое значение для активации ферментов в метаболизме белков, жиров и углеводов, а также для синтеза гормонов (адреналина и инсулина) и антител. См. также **адреналин** и **гормоны** в этом глоссарии.

витамин B₁₂: витамин, имеющий большое значение для образования красных кровяных клеток, здоровья нервной системы, нормального роста, метаболизма углеводов, а также для того, чтобы организм был способен производить потомство.

витамин С (другое название — аскорбиновая кислота): витамин, бесцветное кристаллическое вещество; содержится во многих продуктах питания, особенно в цитрусовых, в овощах и ягодах шиповника, и, кроме того, изготавливается синтетически; необходим для правильного питания и метаболизма.

витамин D: витамин, необходимый для здоровья и роста костей, метаболизма кальция, здоровья нервов и управления частотой сердцебиения.

витамин Е: витамин, который в организме предотвращает образование токсичных соединений, предупреждая окисление продуктов жизнедеятельности клеток. Необходим для поддержания жизнедеятельности красных кровяных клеток.

витамины группы В: важная группа водорастворимых витаминов, содержащихся в печени, дрожжах и других продуктах. Включает витамин В₁, витамин В₂, ниацин и другие витамины.

вспыхивать: начать проявляться снова, особенно на короткое время после затишья.

Вудсток: название крупнейшего фестиваля рок-музыки, который проходил с 15 по 17 августа 1969 года в г. Вудсток, США, и собрал более 450000 человек. Среди присутствовавших выделялись представители «контркультуры» того времени, которых часто называли хиппи и которые отвергали материализм и подчинение власти, протестовали против войны во Вьетнаме, поддерживали движение в защиту прав человека, носили нетрадиционную одежду и экспериментировали с сексом и наркотиками. Название фестиваля стало символом американской «контркультуры» 60-х годов и вехой в истории рок-музыки.

«вынесло» (сленг наркоманов): состояние, вызванное воздействием наркотиков, когда человек не способен ясно мыслить.

галлюциноген: наркотик или другое вещество, которое вызывает галлюцинации.

гастроэнтерит: воспаление желудка и кишечника.

гашиш: наркотик, изготавливаемый из смолы, содержащейся в цветущих макушках конопли. Гашиш жуют или курят, для того чтобы вызвать состояние опьянения или эйфории.

гербициды: (от лат. *herba* — «трава» и *caedo* — «убиваю»), химические препараты для уничтожения нежелательной, главным образом сорной, растительности.

героин: наркотическое средство, белый кристаллический порошок, производное морфина. В некоторых странах ранее применялся как болеутоляющее и седативное средство. Производство и ввоз героина во многих странах находятся под контролем законодательства ввиду опасности возникновения зависимости. Название произошло от греческого слова *hero* (герой), считается, что причина этого в том, что приём этого вещества вызывает эйфорию и ощущение силы.

гормоны: вещества, образующиеся в каком-либо органе тела, которые затем попадают в кровь и влияют на работу других органов.

градиент: постепенный подход к чему-либо, осуществляемый ступенька за ступенькой, уровень за уровнем; при этом на каждую новую ступеньку или на каждый новый уровень легко подняться, так что в конце концов можно относительно легко овладеть весьма сложными и трудными видами деятельности.

дезактивация: действия по удалению радиоактивных материалов, выполняемые для того, чтобы сделать какой-либо объект или территорию безопасными для пребывания там незащищённых от воздействия радиации людей.

деление атомных ядер: расщепление атомных ядер на ядра более лёгких атомов, сопровождающееся высвобождением энергии. На этом явлении основано действие атомной бомбы.

детоксикация: действие по удалению яда откуда-либо или по устранению воздействия яда.

дефолиант: химикат, используемый для уничтожения листового покрова или для того, чтобы вызвать массовое опадение листьев, например, в джунглях, в лесу и т.д. с целью лишить укрытия войска или партизанские силы неприятеля.

диоксин: высокотоксичное химическое вещество, содержащееся в качестве загрязнения в некоторых гербицидах и дефолиантах. См. также **дефолиант** в этом глоссарии.

ДНК: сокращённое наименование дезоксирибонуклеиновой кислоты — сложного соединения, содержащегося в ядрах всех живых клеток и играющего важную роль в наследственности. Это основной материал хромосом — клеточных образований, контролирующих передачу наследственной информации в организме животного или растения. Содержащаяся в хромосомах ДНК снабжает клетку полным набором «инструкций» как по развитию самой клетки, так и последующих поколений.

добавка: то, что было добавлено. Обычно имеет отрицательное значение, поскольку добавкой называют что-то ненужное или вредное, что было сделано в дополнение к стандартной процедуре. «Добавка» обычно означает отход от стандартной процедуры. Например, человек, проводящий программу «Очищение», изменяет существующие требования к питанию на программе или добавляет к ним новые. Это искажение стандартной процедуры. В обычном языке слово «добавка» может означать вещество, добавляемое в какое-либо соединение, для того чтобы улучшить свойства этого соединения либо для того чтобы подавить проявление нежелательных качеств. В этой книге термин «добавка» определённо означает лишь то, что к технической процедуре было добавлено что-то, что привело к нежелательным результатам.

драматизировать: повторять то, что произошло в прошлом, выполняя те же действия; проигрывать сейчас что-то, что произошло тогда. «Драматизация» — это воспроизведение в настоящем времени содержимого умственного образа-картинки, полностью или какой-либо её части. Степень драматизации прямо пропорциональна степени рестимуляции умственного образа-картинки, вызывающего драматизацию. Драматизирующий человек подобен актёру, которому диктуют его роль и который выполняет целую последовательность нерациональных действий. См. также **умственный образ-картинка** и **рестимуляция** в этом глоссарии.

Дэвис, Адель: выдающийся американский специалист по питанию, автор книг по этому предмету, включая: «Давайте будем здоровыми» (Let's Get Well), «Давайте правильно питаться, чтобы быть в форме» (Let's Eat Right to Keep Fit), «Давайте готовить правильно» (Let's Cook it Right) и «Пусть наши дети будут здоровы» (Let's Have Healthy Children).

женьшень: растение, произрастающее в Восточной Азии и Северной Америке и имеющее ароматный корень, используемый в лечебных целях.

жировые ткани: ткани (материалы, из которых построены различные органы и части организма и которые состоят из клеток и межклеточного вещества), содержащие жир или состоящие из жира.

заменитель соли: в заменителях соли часть хлорида натрия заменена солями калия (обычная соль — это хлорид натрия). Заменители соли используются в диетах с пониженным содержанием натрия. Их не следует применять, если человек находится на диете с пониженным содержанием калия, например, при некоторых заболеваниях почек.

инозит: витамин, высокие концентрации которого обнаруживаются в мозге, желудке, почках, селезёнке и печени человека. Связан с регулированием уровня холестерина. По сообщениям, оказывает умеренное сдерживающее воздействие на рак.

ион: атом или группа атомов, электрически заряженные в результате приобретения или потери электронов. Положительный ион получается при потере электронов, отрицательный — при их приобретении.

йод: химический элемент, содержащийся в морской воде и некоторых морских водорослях; в растворах используется как антисептик (вещество, используемое для уничтожения микробов). Йод используется щитовидной железой (большой железой, находящейся в передней части шеи и выделяющей гормоны, регулирующие рост и развитие тела) для управления метаболизмом. Недостаток йода может вызывать зоб (увеличение щитовидной железы).

калий: минеральное вещество, необходимое для поддержания жидкостного баланса в организме и для деятельности нервной системы.

каменноугольная смола: густая чёрная липкая жидкость, образующаяся при нагревании каменного угля без доступа воздуха. Дальнейшая перегонка каменноугольной смолы даёт вещества, используемые для получения большого количества красителей, лекарств и других синтетических соединений.

каталитический: характерный для катализатора — вещества, обладающего свойством вызывать или ускорять химический процесс, при этом не изменяясь.

кейс-супервайзер программы: человек, имеющий соответствующий сертификат и наблюдающий за предоставлением программы «Очищение». Он несёт ответственность за то, чтобы программа проводилась точно и без отклонений во всех её аспектах.

келп: зола бурых водорослей, используемая для получения йода.

килотонна: мера мощности взрыва, эквивалентная энергии, выделяющейся при взрыве 1000 тонн тротила. *См. также тротил* в этом глоссарии.

клетчатка: часть структуры растений и продуктов растительного происхождения, состоящая из углеводов, которые не перевариваются вообще или перевариваются лишь частично. При употреблении внутрь клетчатка способствует перемещению содержимого кишечника по пищеварительной системе.

кодеин: наркотик, получаемый из опиума и напоминающий морфин, но обладающий меньшей способностью вызывать зависимость. Используется как болеутоляющий препарат и в средствах от кашля.

кокаин: наркотик, горький кристаллический порошок, получаемый из высушенных листьев кустарника кока; местный анестетик, а также опасный, запрещённый к употреблению стимулятор.

колит: воспаление ободочной кишки (часть толстого кишечника).

костный мозг: мягкая, жироподобная ткань во внутренних полостях костей — основное место производства клеток крови.

крапивница: заболевание, характеризующееся зудом кожи и образованием выпуклых белых волдырей и вызываемое чувствительностью к определённым продуктам питания или реакцией на тепло, свет и т.д.

крэк: очищенная форма кокаина, вызывающая зависимость. Используется посредством курения. Название, вероятно, связано с шипением и потрескиванием, которые слышны при горении гранул этого наркотика.

лецитин: сложное жироподобное вещество, содержащееся в яичном желтке, в состав которого входит фосфор (минеральное вещество, придающее прочность костям и способствующее нормальному протеканию метаболизма).

либриум: фирменное наименование транквилизатора, используемого психиатрами для подавления симптомов беспокойства.

ломка: совокупность симптомов, таких, как обильное потоотделение, тошнота и т.п., которые проявляются у человека, имеющего наркотическую зависимость, когда он лишён возможности принимать наркотик.

ЛСД: твёрдое кристаллическое вещество, сильный психоделический наркотик, вызывающий временные галлюцинации и шизофреническое психопатическое состояние. От аббревиатуры английского названия вещества — LSD (*lysergic acid diethylamide* — диэтиламид лизергиновой кислоты). См. также **психоделический** в этом глоссарии.

лучевая болезнь: заболевание, вызываемое воздействием рентгеновских лучей или других видов радиации при лечении, в результате ядерного взрыва или при случайном облучении. Характеризуется тошнотой, рвотой, головной болью, судорогами, поносом, выпадением зубов, разрушением белых кровяных телец и длительными кровотечениями.

манекен (здесь): модель человеческого тела, используемая при изучении анатомии, демонстрации хирургических операций и т.д.

марганец: минеральное вещество, важное для роста, формирования костей, размножения, координации мышечных сокращений, а также для метаболизма жиров и углеводов.

марихуана: сухие листья и цветы индийской конопли. Используется посредством курения как наркотическое средство или галлюциноген.

МЕ: аббревиатура, означающая «международные единицы» — согласованный на международном уровне эталон, по отношению к которому определяют способность химических веществ, например лекарств или гормонов, оказывать действие. МЕ также используется для обозначения конкретного количества такого вещества, которое вызывает определённый биологический эффект.

мегадозы: очень большие дозы.

метаболизм: совокупность происходящих в организме физических и химических процессов, при помощи которых создаются, сохраняются и разрушаются те вещества, из которых сделано тело, и при помощи которых оно получает энергию.

метадон: синтетический наркотик, подобный морфину, но оказывающий действие при приёме внутрь; используется для облегчения боли, а также в качестве замены героина при лечении героиновой зависимости. Такое «решение» проблемы

оказалось несостоятельным, поскольку у людей вместо зависимости от героина развивалась зависимость от метадона.

мигрень: сильные, периодически повторяющиеся головные боли, обычно ограниченные одной стороной головы. Часто сопровождаются тошнотой, расстройствами зрения и т.д.

микроэлементы: минеральные вещества, которые требуются в микроскопических количествах для протекания физиологических процессов.

мода: преходящий стиль, идея, образ поведения и т.д., в особенности такой, который пользуется большой популярностью у группы людей.

набраться (здесь): напиться пьяным.

«Нарконон»: программа реабилитации наркоманов, использующая технологию Л. Рона Хаббарда. Впервые проведение этой программы было организовано заключённым тюрьмы штата Аризона, который сам был наркоманом на протяжении тринадцати лет. Он применил на практике основные принципы работы разума, изложенные в книгах Л. Рона Хаббарда, и благодаря этому полностью избавился от наркотической зависимости и помог сделать то же самое ещё двадцати заключённым. Сейчас центры «Нарконон» открыты по всему миру. Слово «Нарконон» означает «без наркотиков», и при проведении этой программы для преодоления «ломки» не используются никакие наркотики и медицинские препараты, причём, как правило, человеку удаётся полностью избежать проявлений, обычно сопутствующих резкому прекращению приёма наркотиков.

наркотики: химические вещества, которые оказывают воздействие на центральную нервную систему, вызывая изменения в поведении и часто зависимость. Например (лишь несколько из них): транквилизаторы, опиум, кокаин, марихуана, пейот, амфетамины, а также подарки психиатров человечеству — ЛСД и «ангельская пыль», которые являются наихудшими из всех. Сюда также относятся наркотики, используемые в медицине. Наркотики — это наркотики. Существуют тысячи торговых и сленговых наименований. Алкоголь также является наркотиком. По сути своей, наркотики — это яды. Их воздействие определяется принятым количеством. Небольшое количество стимулирует. Большая доза действует как седативное средство. Ещё большее количество действует как яд и может убить человека.

наркотические средства: вещества, способные вызывать состояние наркоза — частичной бессознательности, либо сильно замедленной деятельности, вызванное наркотиками или медицинскими препаратами.

настоящее время: время сейчас, в данный момент, которое становится прошлым с той же скоростью, с которой мы за этим наблюдаем. Используется в более широком смысле для обозначения окружения, существующего в данный момент. Про человека говорят, что он «не в настоящем времени», когда его внимание до такой степени зафиксировано на событиях прошлого, что он не полностью осознаёт то, что происходит вокруг в настоящем, либо не полностью способен общаться со своим, реально существующим в данный момент окружением.

нервная система: система, объединяющая нервы и нервные центры у человека и животных. В её состав входят головной и спинной мозг, нервы и скопления нервной ткани.

нереальность: это слово обозначает то, что человек делал каждый раз, когда его заставляли оставаться там, где он не хотел быть. В ответ на это он делал всё нереальным, для того чтобы на самом деле не знать, что он находится в этом месте. Когда способность человека определять положение предметов во времени и пространстве уменьшается, когда эта способность становится подчинённой кому-либо или чему-либо ещё, он делает окружающие его предметы нереальными.

ниацин: один из витаминов группы В, белое, не имеющее запаха кристаллическое вещество, содержащееся в белковых продуктах, либо изготавливаемое синтетически. *См. также витамины группы В* в этом глоссарии.

объективные процессы: консультативные процедуры, которые помогают человеку посмотреть или направить своё внимание на внешний мир. Слово «объективный» обозначает то, что находится извне, в противоположность мыслям или чувствам человека. Объективные процессы имеют дело с тем, что реально и что можно наблюдать. При выполнении этих процессов человек должен заметить или найти что-либо внешнее по отношению к нему. Благодаря выполнению объективных процессов человек определяет своё положение по отношению к тому, что его окружает, приобретает способность к непосредственному общению и приходит в настоящее время, а это один из очень важных элементов, из которых складывается здоровье, а также способности в умственной и духовной сфере.

оверран: состояние, возникающее, когда действие или последовательность действий были продолжены после достижения оптимальной точки или после того, как они перестали вызывать изменения.

одеревенение: состояние, характеризующееся отсутствием живости, энергичности или осознания; состояние тупости или оцепенения.

оригинации: придуманное слово, означающее высказывания или замечания, сделанные человеком по его собственной инициативе относительно самого себя, своих идей, реакций или трудностей; сообщения, исходящие от самого человека.

ПАБК: сокращение от пара-амино-бензойная кислота — витамин, играющий большую роль в метаболизме белка, формировании красных кровяных клеток, стимуляции деятельности кишечных бактерий по выработке фолиевой кислоты, а также в использовании пантотеновой кислоты. *См. также фолиевая кислота и пантотеновая кислота* в этом глоссарии.

панацея: средство или лекарство, которое, как предполагается, излечивает все болезни.

пантотеновая кислота: кислота, содержащаяся в тканях животных и растений, рисе, отрубях и т.д. Это один из витаминов группы В, необходимый для роста клеток.

патентованные лекарства: лекарства, продаваемые без рецепта в аптеках либо торговыми представителями. Как правило, защищены торговой маркой.

пейот: галлюциногенный наркотик, изготавливаемый из высушенных шишкообразных макушек одного из видов мексиканских кактусов. *См. также галлюциноген* в этом глоссарии.

перекись: перекись водорода — бесцветная жидкость, водный раствор которой используется для отбеливания или обеззараживания.

плацента: орган, который образуется в матке во время беременности и снабжает плод питанием.

победа: достижение или осознание; а также победа — это когда человек намеревается сделать что-то и делает это или намеревается чего-то не делать и не делает этого. Например, если человек намеревается научиться лучше общаться со своим начальником и делает это, это победа. Или если человек намеревается больше не избегать общения с девушками и так и делает, это победа.

подагра: острое рецидивирующее (возникающее снова после кажущегося выздоровления) заболевание, характеризующееся болезненным воспалением суставов, главным образом суставов ладоней и ступней, и особенно — большого пальца ноги, а также тем, что в крови содержится избыточное количество мочевой кислоты (белого кристаллического вещества, обнаруживаемого в моче).

показатель: состояние или обстоятельство, возникающее в процессе того или иного действия и показывающее, как протекает действие — хорошо или плохо. Когда плохое состояние не изменяется к лучшему и не становится менее выраженным или когда человек что-то теряет, то это будет плохими показателями. Когда плохое состояние изменяется к лучшему или проявляется в меньшей степени, это хороший показатель. К хорошим показателям относятся также такие вещи: быстрый прогресс, человек счастлив, добивается побед и т.д.

полиненасыщенный: разновидность жира или масла, употребление которого (в отличие от животных или молочных жиров) не связывают с образованием холестерина (жироподобного вещества, которое, как считается, вызывает уплотнение стенок артерий) в крови.

похмелье: неприятные физические последствия опьянения, например: головная боль или желудочное расстройство, — обычно возникающие через несколько часов после окончания приёма алкоголя.

предпосылка: высказывание, на основе которого строятся дальнейшие рассуждения.

примула вечерняя (ослиник): растение из семейства кипрейных, происходит из Северной Америки. Встречается в южных районах России на каменистых почвах.

прогорклый: имеющий отталкивающий, неприятный или несвежий запах или вкус — такой, который бывает у разлагающихся продуктов (обычно о масле или жирах).

«Программа потения»: разработанная Л. Роном Хаббардом программа, предусматривавшая бег в костюме из прорезиненной ткани для усиления потоотделения (целью этого было выведение из организма остаточных количеств ЛСД, оседающих в жировой ткани).

пропаганда: информация, идеи или слухи, намеренно широко распространяемые с целью помочь или, наоборот, навредить человеку, группе, движению, организации, нации и т.д.

психоделический: обозначает тип наркотиков, вызывающих ярко выраженное чувство обострения восприятия, а также иногда значительные искажения в восприятии или галлюцинации и крайне сильное чувство эйфории или отчаяния. Также что-либо, связанное с такими наркотиками.

психосоматический: «психо» обозначает «разум», а «сома» обозначает «тело». Термин «психосоматический» означает, что разум вызывает болезнь тела; он также относится к заболеваниям тела, которые созданы в нём на физическом уровне умственным расстройством.

рентгеновские лучи: форма излучения, подобная свету, но имеющая более короткую длину волны и способная проникать через твёрдые тела. Рентгеновские лучи используются в медицине для изучения, диагностики и лечения определённых органических заболеваний или повреждений органов, в особенности — внутренних органов тела.

рестимуляция: повторная активизация памяти о происшествии из прошлого, возникающая в связи с тем, что обстоятельства настоящего времени напоминают обстоятельства прошлого.

ржавчина: грибок, являющийся причиной нескольких болезней растений. Характерной особенностью этих заболеваний являются красноватые, коричневатые или чёрные образования, напоминающие пузырьки, на листьях, стеблях и т.д.

РНК: сокращённое наименование рибонуклеиновой кислоты — соединения, содержащегося во всех живых клетках, которое выполняет инструкции ДНК по созданию белков. См. также **ДНК** в этом глоссарии.

Саентология: философия Саентологии. Это изучение человеческого духа и работа с ним в его взаимоотношениях с самим собой, вселенными и другой жизнью. Слово *Саентология* происходит от *scio* — «знание в самом полном смысле слова» и *logos* — «учение». Оно означает буквально «знание о том, как знать». *Саентология* — это маршрут, путь, а не диссертация или претенциозное учение. С помощью саентологических упражнений и обучения человек может найти истину для себя. Таким образом, эта технология излагается не как то, во что верят, а как то, что *делают*.

связки: сухожилия — жёсткие образования на концах мышц, состоящие из прочной соединительной ткани, при помощи которых мышцы прикрепляются к костям или к другим частям тела.

седативные средства: медицинские препараты, предназначенные для снижения возбуждения, нервозности или раздражительности.

селен: микроэлемент, который способствует сохранению здорового состояния мышц, защищает клетки от окисления и стимулирует производство антител.

следование моде: поведение человека, который выискивает разного рода необычные диеты, различные убеждения и т.п. и придерживается их в течение короткого промежутка времени. См. также **мода** в этом глоссарии.

соматика: физическая боль или дискомфорт любого рода. Слово «соматический», на самом деле, означает «физический» или «телесный». Поскольку слово «боль» в прошлом часто приводило к путанице между физической и душевной болью, для обозначения физической боли или дискомфорта используется термин «соматика».

столовая ложка: мера объёма, принятая в США; равняется 14,8 мл.

тандем: взаимосвязь между двумя людьми или между двумя предметами, подразумевающая сотрудничество или взаимную зависимость.

тепловое истощение: состояние, характеризующее учащённым пульсом, тошнотой, обильным потоотделением, холодной кожей и крайним упадком сил, а также тем, что человек чувствует, что он теряет сознание. Вызывается продолжительным воздействием тепла, сопровождающимся потерей значительного количества жидкостей и солей из организма.

тепловой удар: нарушение работы механизмов терморегуляции тела, вызванное слишком сильным перегревом и характеризующееся следующими симптомами: лихорадка, горячая и сухая кожа и учащённое сердцебиение; иногда приводит к бреду и коме.

терминал: любая точка, имеющая любые размеры и форму или не имеющая формы вообще, из которой может исходить энергия или которая может принимать энергию.

тиопентал натрия: желтовато-белый лекарственный препарат. Вводится внутривенно для наркоза или как снотворное средство.

травмирующий: (здесь) вызывающий сильное душевное или эмоциональное расстройство.

трак времени: последовательная запись умственных образов-картинок на протяжении жизни данного человека. См. также **умственный образ-картинка** в этом глоссарии.

транквилизаторы: медицинские препараты, оказывающие седативное (успокаивающее) воздействие, не вызывая сон. См. также **седативные средства** в этом глоссарии.

трипы (сленг наркоманов): ощущение эйфории, галлюцинации и т.п., вызванные приёмом психоделических наркотиков, в особенности ЛСД, или периоды таких ощущений. См. также психоделический в этом глоссарии.

тротил: взрывчатое вещество, нечувствительное к сотрясениям и трению. Используется, главным образом, в боеприпасах и других взрывных устройствах. «Тротил» — это сокращение от полного названия этого вещества — тринитротолуол.

тяжёлые наркотики: сильнодействующие нелегальные наркотики, такие, как героин, кокаин и т.п., употребление которых обычно приводит к физической или психологической зависимости.

умственный образ-картинка: умственная копия ощущений человека в конкретный момент его прошлого; трёхмерная цветная картинка со звуком, запахом и со всеми другими восприятиями, а также выводами и заключениями индивидуума.

фармакопея: официальное издание, содержащее списки медицинских препаратов и лекарственных средств и их описание, а также законодательно установленные стандарты по их производству, приготовлению, отпуску, использованию и т.д.

фенобарбитал: препарат, белый кристаллический порошок; используется как седативное или снотворное средство.

ферменты: сложные органические вещества, выделяемые определёнными клетками растений и животных. Вызывают химические изменения в тех веществах, на которые они воздействуют.

физическая вселенная: материальная вселенная, которая состоит из материи, энергии, пространства и времени.

фолиевая кислота: витамин, играющий важную роль в формировании красных кровяных клеток.

хелатирование: обозначает процесс, при помощи которого минеральные вещества зажимаются, как клешнями, аминокислотами. Слово «хелатирование» происходит от греческого слова, означающего «клешня». Этот процесс соединения минеральных веществ с аминокислотами существует в природе как шаг, необходимый для того, чтобы эти вещества всасывались и могли быть использованы телом. Таким образом, когда этот шаг уже осуществлён, минеральные вещества гораздо легче всасываются и используются организмом. См. также **аминокислоты** в этом глоссарии.

хлоракне: тяжёлая и иногда хроническая форма акне, вызванная воздействием соединений хлора, таких, как диоксин. См. также **акне** и **диоксин** в этом глоссарии.

холин: витамин, играющий важную роль в работе нервной системы (это один из незаменимых элементов нервной жидкости), печени и укреплении иммунитета.

холодного прессования: полученный при помощи давления и без нагревания.

цинга: заболевание, вызываемое дефицитом аскорбиновой кислоты (витамина С) в организме и характеризующееся слабостью, анемией, разрыхлением дёсен, кровотечением слизистых оболочек и т.д.

чашка: мера объёма, принятая в США; равняется 16 столовым ложкам или приблизительно 236 мл.

шизофреники: (психиатр.) люди, больные шизофренией — серьёзным умственным расстройством, характеризующимся нарушением связи умственных процессов и эмоций, искажением реальности, сопровождающимся иллюзиями и галлюцинациями, расщеплением личности, двигательными (связанными с сокращениями мышц) расстройствами, странностями в поведении пациента. Слово «шизофрения» происходит от греческого слова, означающего «расщеплённое сознание».

щелочной: относящийся к классу веществ, которые нейтрализуют кислоты и сами нейтрализуются кислотами и в воде образуют едкие растворы. Слово «щелочной» также означает «характерный для веществ, относящихся к этому классу».

эвкалипт: общее название для многих видов вечнозелёных, часто высоких, деревьев, произрастающих в Австралии и на близлежащих островах. Ароматные листья эвкалипта являются источником лекарственных масел; тяжёлая древесина используется в промышленности.

эвтаназия: изначальным определением слова «эвтаназия» было «убийство из сострадания», безболезненное умерщвление или предоставление возможности умереть (например, не принимая мер экстренной медицинской помощи) человеку или животному, больному неизлечимой болезнью. Однако под воздействием практики, принятой в психиатрии, это слово стало означать «умерщвление людей, рассматриваемых как обуза для общества».

«Эйджент орандж»: мощный гербицид и дефолиант, содержащий в микроскопических количествах токсичную примесь, диоксин, в отношении которого есть основания предполагать, что он способен вызывать серьёзные отклонения в

состоянии здоровья, включая рак и генетические изменения у людей, подвергшихся его воздействию, а также врождённые дефекты у их детей. «Эйджент орандж» использовался вооружёнными силами США во время боевых действий во Вьетнаме, для того чтобы вызвать опадение листвы в джунглях. Название «Эйджент орандж» (от английских слов *agent* — реагент и *orange* — оранжевый) связано с цветом маркировки на бочках, в которых хранилось это вещество. См. также диоксин и дефолиант в этом глоссарии.

эмпирический: полученный на основе опыта или эксперимента или являющийся их результатом.

эндокринная система: система желёз, выделяющих один или более секретов, которые, попадая непосредственно в кровь, переносятся к другим частям организма, деятельность которых они регулируют.

эпицентр: точка на поверхности земли или воды, в которой происходит ядерный взрыв или которая находится непосредственно под или над центром ядерного взрыва.

эфир: наркотик, используемый для общего обезболивания, например при операциях.

ядерный реактор: устройства, позволяющие начинать, поддерживать и контролировать цепную реакцию деления атомных ядер для получения тепла или радиоактивного излучения необходимого типа. См. также **деление атомного ядра** в этом глоссарии.