

От автора

Сегодня мы можем практически решить такую глобальную проблему, как создание молодого тела, переход на жизнь по закону постоянного-непрерывного, вечного всестороннего развития без старения.

Когда я четверть века назад выступил на научном симпозиуме и высказал эту идею, меня на смех подняли: жить без старения невозможно. И обвинили меня в том, что я пытаюсь заменить естественные законы на законы, мной выдуманные.

Прошло 25 лет. Наука нашла подтверждение моим мыслям: немалое количество животных и птиц живут без старения. И на седьмом Всероссийском конгрессе «Профессия и здоровье» выступил директор Института биологии старения Российской академии наук с докладом, который он посвятил возможности жизни без старения. Была поставлена задача: перестраиваться на жизнь без старения.

За эти четверть века я накопил огромный материал, позволяющий заняться созданием новой молодости, особенно много у меня появилось настроев по созданию бессмертного тела. Этот материал будет издаваться в книгах, объединенных под общим названием «Создание новой молодости».

Вот посмотрите на меня. Мне исполнился в августе 2012 года 91 год*. Я никогда не оформлял себе пенсии, всегда работаю. Участник Великой Отечественной войны, был ранен в 1944 году. Выписали меня из госпиталя инвалидом первой группы, а 13 лет спустя военная врачебная комиссия горвоенкомата города Москвы сделала заключение о том, что я подлежу службе в армии, что я годен к строевой без ограничения.

В 68 лет я стал отцом дочери, а в 70 лет — отцом сына. И когда меня люди в 50–60 лет спрашивают, как жить, я говорю: надо заводить детей и воспитывать их. Тогда вы сами увидите, что перед вами будет совсем другая перспектива жизни.

В 75 лет я начал эксперимент по омоложению самого себя. Через 8 месяцев в НИИ нормальной физиологии им. П. К. Анохина РАМН определили мой биологический возраст в 30–40 лет при календарном 75.

ОТЧЕТ

о результатах обследования Сытина Г. Н.
(возраст 75 лет),

проведенного сотрудниками лаборатории
системных механизмов
адаптации человека НИИ нормальной физиологии
им. П. К. Анохина Российской АМН 06.06.97 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор НИИ
нормальной физиологии им. П. К. Анохина РАМН,
академик РАМН К. В. Судаков

№ п/п	Показатели	Обследуемый Сытин Г. Н.	Возрастная группа 30–40 лет
1	Время простой двигательной реакции	289 мс	310 мс
2	Опережающие реакции (кол-во)	1	1

* Автор ушел из жизни в возрасте 95 лет.

3	Время сложной двигательной реакции	547 мс	415 мс
4	Количество опережающих реакций	0	1–2
5	Тремор, количество касаний	1	10–13
6	Тремор, общее время касаний	61 мс	100–250 мс
7	Критическая частота слияния мельканий	42 Гц	47 Гц
8	Критическая частота различения мельканий	42 Гц	48 Гц
9	Теппинг-тест (за 15 с)	77	100
10	Становая сила	120 кг	
11	Кистевое усилие: правая левая	40 кг 32 кг	
12	Частота дыхания в минуту	9	10–14
13	Минутный объем дыхания	7,9	10,5
14	Жизненная емкость легких	3,5 л	
15	R-R интервал ЭКГ до нагрузки	800 мс (75 уд/мин)	
16	R-R интервал ЭКГ после нагрузки (10 приседаний)	715 мс (84 уд/мин)	
17	Время восстановления	22 с	
18	АД до нагрузки	120/80	
19	АД после нагрузки	125/85	

Регистрировали ЭЭГ монополярно — точки F3, F4, C3, C4, P3, P4, O1, O2. Индифферентные электроды — ушные. Фильтр высоких частот — 30 Гц, постоянная времени — 0,3 с.

Альфа-активность представлена одиночными волнами и малочисленными группами волн частотой 9,6 Гц очень низкой амплитуды (до 10–15 мкВ). Зональные различия не выражены.

Доминирует низкочастотная (14–25 кол/с) низкоамплитудная (до 5 мкВ) бета-активность, представленная во всех отведениях, индекс 60–70%.

Тета-активность представлена одиночными волнами и группами волн амплитудой до 20 мкВ по всем отведениям с максимумом в левых лобной и центральной областях.

Дельта-активность представлена одиночными волнами амплитудой до 15 мкВ.

В целом на ЭЭГ доминирует низкочастотная низкоамплитудная бета-активность. Альфа-активность мало выражена и представлена одиночными волнами и группами волн низкой амплитуды. Отмечается наличие медленных волн низкой амплитуды. Общий амплитудный уровень низкий.

Как видно из приведенной таблицы, большинство измеренных показателей (время простой двигательной реакции (ВПДР), кол-во опережающих реакций, ошибок, тремор, кистевое усилие, частота дыхания, пульс, артериальное давление, реакция на нагрузку) соответствуют их значениям для возраста 30–40 лет.

В целом можно сделать заключение, что по измеренным психофизиологическим показателям организм Г. Н. Сытина функционирует на уровне более молодого возраста (30–40 лет), чем его календарный возраст — 75 лет.

Руководитель лаборатории
системных механизмов адаптации человека
НИИ нормальной физиологии им. П. К. Анохина РАМН,
доктор биологических наук, профессор
Е. А. Умрюхин

Старший научный сотрудник,
кандидат биологических наук
Т. Д. Джебраилова

Старший научный сотрудник,
кандидат биологических наук
И. И. Коробейникова

На основании моего огромного опыта и опыта тех людей, которые уже практически занимаются созданием новой молодости, мы имеем ряд научных официальных заключений, что эти люди становятся моложе на 20–25–30 лет.

На сегодняшний день я так себе представляю процесс создания новой молодости. Первый, основной этап — это самопреображение. Два варианта я уже сделал, они приводятся в книге, но оба мужские. Если с настройми работает женщина, то она должна проговаривать их в женском варианте (один такой образец приведен в книге). По времени звучания это составляет 25 минут. Значит, это не так просто: 25 минут уходит на то, чтобы проговорить, осмыслить себя молодым 20-летним человеком.

Я перепробовал разный возраст, начиная с 15 лет: 16, 17, 18, 19, 20. И, в конце концов, не только я, но и все люди, которые вместе со мной занимаются созданием новой молодости, пришли к мысли о целесообразности выбора 20-летнего возраста. Подростковый возраст оказался непригодным, от него все отказались. В 17–18 лет еще не созрели биологические и социальные аспекты жизни человека. 20 лет, оказывается, возраст для самопреображения самый подходящий. Разница между мужчиной и женщиной здесь выглядит примерно в один год.

В книге даны настройки, ориентированные на разный возраст. Каждый читатель сам выбирает, какой возраст ему подходит.

Когда самопреображение произошло, встают следующие проблемы: создание молодой души, создание молодой головы, молодой нервной системы, молодой сердечно-сосудистой системы, молодого тела.

По поводу создания молодой души совершенно необдуманно, неосмысленно многие пожилые люди говорят: «У меня душа молодая». Когда я начинаю выяснять, в чем же она молодая, то оказывается, что это просто пустые слова. Для того чтобы создать молодую душу в пожилом возрасте, нужна огромная упорнейшая работа.

Надо войти в молодые мысли, в мысли, которыми живут молодые 20-летние люди. Молодой юношеский возраст — это молодые-веселые-радостные мысли, это видение великой перспективы будущей жизни, это видение будущего счастья, будущей радости жизни. Это светлые радостные чувства. Это веселое, жизнерадостное настроение, когда вся душа поет от счастья, от радости жизни, когда веселый огонек ярко светится в глазах.

Следующий этап — это создание молодой нервной системы. Когда я вижу людей, которые нуждаются в помощи сердцу, мне сразу хочется им помочь и проговорить настрой на создание молодого сердца. Но на практике оказалось, что эта проблема архитрудная: невозможно в старом теле создать молодой орган. И проблема создания молодого сердца потянула за собой задачу создания молодого тела.

В медицине в возрастной физиологии известно следующее: с возрастом сердце слабеет, слабеют мышцы сердца, идут атрофические процессы, которые надо остановить. Мышцы сердца теряют физическую силу, вследствие чего происходит снижение нижнего сердечного давления. Если в молодом возрасте, в 20–25 лет, нижнее сердечное давление 80, а общее давление 120/80, то с возрастом нижнее сердечное давление уменьшается. У тех, кто доживает до 100 лет, нижнее давление уже 45–50. В 60 лет уже будет хорошо, если нижнее сердечное давление сохранится 70, у тех, кому 75 лет, оно падает до 65, а в 80–85 лет — уже 60.

Когда я стал создавать настройки на создание молодого сердца, то понял, что решение задачи упирается в необходимость поднятия нижней цифры сердечного давления. Это оказалось очень трудным делом. Создание молодой головы, молодого головного мозга упирается в проблему создания молодого сердца. Заниженное сердечное давление ухудшает питание мозга.

Все, наверное, слышали, что в старческом возрасте люди глупеют. А почему? С чего все начинается? А начинается все с того, что сердце не отдыхает во время ночного сна. Раздраженный, возбужденный головной мозг, слабеет мозговой центр сна. Получается полудремотное состояние вместо глубокого сна, и сердце не отдыхает. Не снижается пульс, не замедляется жизнь сердца. Сердце не переходит на сонный ритм жизни. А сонный ритм жизни — это примерно 62 удара пульса в минуту. Чтобы сердце отдыхало, надо ночью замедлить темп жизни сердца с 72 до 62. А давление надо снизить со 120/80 до 110/70.

У меня лечился один больной, ему 83 года. Я в медицинскую карту записал: сердце не отдыхает во время ночного сна. Я, как мог, убедительно старался объяснить, что необходимо создать здоровый сон, необходимо, чтобы сердце отдыхало во время ночного сна. Я увидел, что из-за этого головной мозг не получает достаточного питания и это может привести к резкому падению психической деятельности, к резкому снижению всех психических процессов.

Он меня выслушал, но никаких выводов для себя не сделал. Настрой «Отдыхает сердце во время ночного сна», который я дал, не слушал. Через месяц приходят — резкое падение интеллектуальной деятельности. Человек этот стал выглядеть таким глупеньким, ничего не понимающим: не отличает где пиджак, где брюки, не понимает элементарных слов. Врач дал заключение — резкое снижение интеллектуальной деятельности, нарушение дошло до третьей степени умственной недостаточности.

Этот пример я привожу для того, чтобы было понятно, какое важнейшее значение имеет деятельность сердца для жизни головного мозга. А головной мозг управляет всеми жизненными процессами

в физическом теле. Поэтому сначала надо усилить сердце, поднять нижнее сердечное давление, и вы сразу почувствуете себя гораздо лучше, сразу испытаете прилив новых сил, рождение новых жизненных сил и в душе и в теле. А постоянное давление, постоянный здоровый правильный ритмичный пульс обеспечивают полнокровную здоровую-энергичную жизнь головного-спинного мозга и всей нервной системы. Только после этого можно переходить к созданию молодой нервной системы.

Вот такая схема работы над собой по созданию новой молодости: сначала настрои на самопреображение, затем на создание молодой души, молодого тела, молодой головы и т. д. Каждый день проговариваете не менее десяти настроев, то есть работаете над собой в среднем 4 часа. Для усвоения настроев используйте время, пропадающее зря, например по пути на работу и домой.

Воспитывающая медицина

Сегодняшняя медицина не ставит задачу полного восстановления здоровья при каждом заболевании. И человек не ставит перед собой такой задачи. Поэтому мы все сегодня являемся свидетелями того, как у каждого человека на не вылеченные до конца нарушения здоровья наслаиваются все новые и новые заболевания, их становится все больше и больше, они ускоряют старение. В борьбе с ними расходуются жизненные силы — их становится все меньше и меньше, и в конце концов человек преждевременно погибает.

Чтобы изменить эту картину и увеличить продолжительность жизни человека, необходимо всегда добиваться полного восстановления здоровья при каждом заболевании. Если человек ставит перед собой такую задачу, то, как показывает опыт, в борьбу за здоровье включаются совершенно другие нервно-мозговые и духовные механизмы, которые способны полностью восстановить здоровье. Понятно, что для этого **человек должен включиться в активную работу над собой** в целях полного выздоровления.

Медицина должна научить человека правильно ставить задачу на полное выздоровление, обучить его приемам работы над собой и руководить человеком до полного его выздоровления. Чтобы врач

мог выполнять эту работу, ему необходимо дать соответствующую подготовку.

Чтобы обрести крепкое здоровье и сохранять его на протяжении всей жизни, человек должен постоянно настраивать себя на ускорение выздоровления, на замедление старения. Сделать это с помощью лекарств без участия самого человека совершенно невозможно. Следовательно, человека надо убедить в том, что он может сам успешно ускорять выздоровление, замедлять старение и увеличивать продолжительность своей жизни.

Но для этого медицина должна учить человека заботиться о собственном здоровье, стремиться вести здоровый образ жизни, думать о себе как о человеке здоровом. **Мысль человека о себе творит тело, как здоровое, так и больное.**

Современная медицина пытается изучать и лечить человека в отрыве от его мыслей. Такая медицина не имеет научной основы. Необходимо широкое внедрение духовной – воспитывающей медицины. Тот, кто назначает лечение, должен быть воспитателем, специалистом в области темперамента, характера, способностей, воли, самовоспитания и всей духовной сферы человека, а не только в области строения физического тела.

Духовная – воспитывающая медицина — это высшие духовные технологии: приемы самовоспитания, саморазвития, самообучения, самооздоровления, самовосстановления молодости; это высшие формы ощущений, чувств, представлений памяти и воображения, мышления и воли; это словесно-образная эмоционально-волевая поддержка.

Духовная – воспитывающая медицина включает в себя приемы работы над собой, настрои и методику усвоения настроев.

Настрой — это точная словесная формулировка знания, точно сформулированная мысль человека о

самом себе, которую надо усвоить. Настрой не имеет срока годности, который есть у всех лекарств. Настрой — это мыслеобразное эмоционально-волевое самоубеждение, которое неизмеримо сильнее многих лекарств. Возможности лекарств весьма ограничены, возможности самоубеждения практически безграничны.

Настрои отражают мысль об оздоровлении-омоложении в словесной формулировке. Образ, чувства и волевое усилие в своем единстве создают импульс с головного мозга во внутреннюю среду физического тела такой огромной мощности, что он способен не только влиять на активность любого органа и любой системы, но и устранять патологические нарушения в анатомических структурах. Благодаря этому без хирургических операций можно удалять новообразования, восстанавливать функцию и внутреннее анатомическое строение любого органа и системы физического тела и возрождать молодой организм, продлевая жизнь.

Духовная – воспитывающая медицина использует *скрытые возможности человека*. А скрытые возможности человека практически безграничны. В чем они проявляются? Это нам всем известно и по книгам, и по телевидению, и по другим источникам. Скрытые возможности человека таятся в мыслях человека о самом себе. Человечеству они давно известны, их показывают на сцене, в кинофильмах: хождение по горящим углям, по битому стеклу и т. п. Сами люди, которые демонстрируют эти необыкновенные опыты, не могут объяснить, как они это делают. Профессор Г. Н. Сытин впервые открыл, что механизм этих феноменов есть *самоубеждение*, ядром которого является волевое усилие. Экспериментатор думает с материализующей силой мысли: «Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: мое тело тверже стали, тверже

алмаза...» Эта мысль включает духовный аппарат тела, который безгранично управляет телом. Никто не знал и не мог использовать эти механизмы для лечения, для продления жизни, для создания новой молодости, впервые в истории человечества это сделал профессор Г. Н. Сытин.

Эти мысли сильней всеильной судьбы, потому что они способны сами создавать новую великую Божественную судьбу, способны настроить на жизнь в течение сотен лет, на жизнь по законам постоянного развития без старения. Благодаря этому есть на земном шаре люди, которые живут уже сотни лет. Бабаджи* живет уже третью тысячу лет по закону постоянного развития без старения.

Мысль человека о самом себе изменяет духовную и физическую материю, то есть может изменять и душу, и судьбу в высших Божественных духовных сферах. Такая мысль может изменять само физическое тело, да еще как изменять, например приводить свое тело в такое состояние, что оно становится тверже стали и алмаза.

Духовная – воспитывающая медицина использует все эти скрытые возможности человека, но не ради феноменов, которые никому пользы не приносят, а для создания новой молодости и для исцеления от всех болезней, которые есть у человека.

Спрашивается, а возможна ли вообще в принципе такая жизнь без старения, да еще с постоянным развитием? Наука сейчас обнаружила много живых существ — и рыб, и животных, — живущих на Земле, которые живут без старения по 200, 250 и 300 лет. Рыбы при этом в 300-летнем возрасте не обнаружива-

* Бабаджи — буквально «уважаемый отец», великий аватар, сумевший преодолеть физические ограничения срока человеческой жизни. Бабаджи неоднократно являлся людям, сохраняя один и тот же образ.

ют никаких признаков старения, так же нерестятся, так же размножаются, так же ведут активный образ жизни. И в этом плане рыба, которой 300 лет, ничем не отличается от той, которой 10 или 20 лет.

Духовными усилиями человек может дематериализовать в одно мгновение свое физическое тело вместе со всей одеждой, обувью и головным убором. И сейчас есть люди, которые это делают. Бабаджи, например, из своего ашрама депортировался ко мне в московскую квартиру, и у нас с ним состоялась встреча.

Когда я спросил Бабаджи при личной встрече, правильно ли я думаю, что он живет по закону постоянного развития, он ответил: «Да, правильно. И тебе советую жить так же» (то есть перестроиться на жизнь без старения, на жизнь постоянного развития, постоянного совершенствования).

В наших экспериментах мы показали, что эта сила мысли изменяет духовную и физическую материю и благодаря этому явно, зримо изменяет всю психику, душу человека и его физическое тело.

Благодаря использованию скрытых возможностей человека духовная – воспитывающая медицина показала, что наша практика исцеляет людей от таких болезней, которые считаются неизлечимыми, например: рассеянный склероз, шизофрения и все онкологические заболевания.

Для восстановления молодости, продления жизни нужна духовная поддержка. Она может сочетаться с любым полезным лечением: массажем, компрессами, таблетками, микстурами, уколами, со всякими высокими технологиями. Но *без духовной поддержки невозможно восстановить молодость, продлить жизнь.*

Практика показала, что духовные структуры души определяют телесные структуры: усвоение настроев соответствующего содержания устраняет новообразования во всем физическом теле, где бы они ни находились.