

## Эликсир здоровья внутри нас

*Петр Александрович, расскажите о своей методике.*

Древнее предание гласит: однажды боги испугались, что люди станут сильнее, чем они сами, и будут жить вечно. Боги захотели отобрать у людей здоровье и спрятать его. Но где спрятать, чтобы никто не смог его найти? И решили боги спрятать здоровье внутри самого человека. Вот и получается, что мы стараемся продлить свою жизнь за счет внешних факторов — найти волшебный эликсир, чудодейственные лекарства, ввести стволовые клетки, уничтожить свободные радикалы, сделать чистку и тому подобное вместо того, чтобы использовать внутренние ресурсы.

Можно, конечно, подтянуть кожу или сделать чистку, но все это самообман. Со временем у человека, живущего в искусственном мире, накапливается усталость — мышцы, связки, сухожилия и даже кости в напряжении. Сон становится все хуже и хуже. А что такое сон? Чем глубже сон, тем полноценнее восстановление организма. Возьмите стариков: днем они полусонные, а ночью бродят, не могут заснуть. У них мерзнут ноги, деформируются суставы, болит позвоночник. Кости нужно массировать, разминать, они должны дышать. Чем больше напрягаются кости, тем более дряблыми становятся тело и кожа. Кости — не вешалка для мышц, а система,

Петр Александрович Попов — всемирно известный врач, автор уникальных методик посттравматической реабилитации, лечения ортопедических заболеваний и восстановления здоровья. Более тридцати лет он собирал по всему миру лучшие методики продления жизни, используемые как в классической, так и в народной медицине, создал медицинский центр «Третья медицина». Лет десять назад я узнал об уникальном русском докторе от одного американского олигарха. А на VIII Глобальном стратегическом форуме, в самый разгар начала мирового финансового коллапса 2008 года, доктор П.А. Попов выступил с речью, которая была настоящей интеллектуальной и эмоциональной бомбой среди довольно пессимистических оценок и предсказаний. Доктор Попов сказал тогда главное: **«Загляните в себя, не раболепствуйте перед посторонними к вам стихиями и кризисами. Вы можете быть сильными вне зависимости от того, что творится вокруг».** Нынешняя наша беседа — о созданной доктором Поповым целостной синергетической методике и о том, по сути, что такое стратегически верное отношение к жизни и здоровью.

**Александр Агеев**

где вырабатывается костный мозг, то есть стволовые клетки, которые обновляют и омолаживают наш организм. Они знают свою задачу, им нужно только создать условия. За счет костного мозга осуществляется питание хрящей, межпозвоночных дисков, внутрисуставных поверхностей и даже связок и соединительной

*С годами ситуация усугубляется...*

Совершенно верно. Это приводит, в частности, к остеопорозу. Пытаясь с ним бороться, многие принимают кальций, но до костей он не доходит. Остеопороз является причиной частых переломов, плохого сращения костей и постоянных болей в костях и суста-

вах. Старение и омоложение начинается с костей, все остальное — следствие, проявление. Даже иммунитет кости в 20 раз сильнее иммунитета тела. Это доказано известнейшим профессором Янковским, который занимался остеорефлексотерапией.

## **Природа безжалостна. Что не работает, то отнимается. Законы целостности — везде: и в жизни, и в бизнесе, и в политике.**

ткани, от которой зависит молодость мышц и тонус кожи. Молодость спит в нас, нужно ее разбудить, а не прибегать к искусственным приемам, чтобы создать видимость молодости. Человечество давно использует такие средства, как рог носорога или панты оленя. Важно, чтобы тело было готово их принять. А если тело не готово, то эти препараты не помогут.

вах. Природа безжалостна. Что не работает, то отнимается. Законы целостности — везде: и в жизни, и в бизнесе, и в политике.

Очень важно, чтобы кости были живые, потому что молодость именно

*Можно ли снять накопленное напряжение?*

Да. И если это сделать, то может произойти настоящее чудо. Человек начнет молодеть по-настоящему: повысится активность, вернется радость и интерес к жизни.

*Это реально?*

Доказано одним из моих учителей. Кроме того, с годами напряжение накапливается в грудной

Необходимо все время массировать кости, чтобы костный мозг двигался, вырабатывался, чтобы он получал достаточно питания, кислорода. Так мы обеспечим себе молодую кровь. 80% тела человека — это жидкость; в капиллярах происходит обмен. Залманов, один из великих врачей, говорил: «Болеет то место, где нарушена капиллярная система». А я бы добавил, что и стареет та часть тела, в которой нарушена капиллярная система. Можно, конечно, чистить сосуды, пить лекарства, но это грубая работа. Нужно пробить затор.

*Похоже на работу слесаря...*

Похоже. Я мало видел людей, которые по-настоящему чувствовали себя молодыми, а не делали вид, что они молоды. Накопившееся напряжение не снимается ни массажами, ни чистками, ни приемом препаратов. Человек чаще болеет и попадает в зависимость от лекарств и врачей.



Фото: ИТАР-ТАСС, Lonely Planet Images

клетке, мы постепенно перестаем дышать, начинается артроз суставов. Многие пожилые люди отмечают, что дыхание с годами становится затрудненным. Почему происходят инфаркты? Человек при инфаркте не может вдохнуть, ощущает сжатость в груди, ему не хватает воздуха.

*Спазм грудной клетки?*

Да. Или, например, инсульт. Считается, что это закупорка сосуда внутри мозга, но дело в том, что кость, череп создает напряжение, которое как линза воздействует на мозговое кровообращение. Не просто забивается сосуд, а создается напряжение в черепной коробке. Кстати говоря, сейчас есть даже такая методика: за счет трепанации черепа восстанавливается нарушенное кровообращение. Мы еще мало знаем о том, как костная структура создает определенное силовое поле внутри себя.

## Самое жестокое наказание для человека — долгая, никчемная жизнь, которая проходит в борьбе с болезнями.

Известно, что косточка дает рост зерну, которое находится внутри. Удали косточку, и зернышко не прорастет. Удали у яйца оболочку, и цыпленок не вылупится. У человека то же самое.

Если улучшить кровообращение в области таза, создать определенное поле в тазовых костях, это приводит к тому, что за счет внутреннего воздействия предстательная железа омолаживается сама.

Я создал свою методику, которая дает возможность снимать спазм с костей, позвоночника, крестца, черепа, грудной клетки и давать человеку возможность дышать так, как он дышал в детстве, до глубины костей, полной грудью. При этом улучшается кровообращение костного мозга, пробуждаются стволовые клетки. Улучшение качества крови дает обновление. Это пробуждение сильное и мощное, словно ливень в пусты-

не, практически орошение живой водой. Сказка ложь, да в ней намек — история о живой воде. Человек омолаживается изнутри, меняется его внешний вид — появляется румянец, тело становится упругим, подтянутым, разглаживаются морщины, больше не болят кости, суставы, позвоночник, улучшается работа внутренних органов. Это подлинное омоложение дает силы, активность, радость, счастье. Самое главное, начинается обратный отсчет — человек с годами становится все моложе.

*Как часто нужно делать эти процедуры?*

Или недельный курс раз в месяц, или два раза в неделю в течение месяца.

*Достаточно ли одного курса чтобы снова стать молодым?*

Конечно, нет. Есть начальный и поддерживающие курсы, частоту которых я определяю сам по состоянию организма. Человек не может выспаться один раз на всю жизнь.

*А можете ли Вы определить, насколько человек состарился?*

Да, я делаю диагностику по пульсу, диагностику дыхания, позвоночника по своей методике, а для уточнения состояния смотрю МРТ, рентгеновские снимки, анализы, УЗИ и выписки из историй болезни.

*С годами силы растут?*

Если следовать моей методике, то да. Но ее нельзя поставить на поток, это слишком тонкая, индивидуальная, живая работа. Воспользоваться ею могут лишь избранные. Практически я делюсь своим собственным эликсиром



молодости, а вырабатывать его очень не просто. Методика все время совершенствуется на основе последних достижений науки и накопленного за тысячелетия опыта разных народов, часто малоизвестного. Так и должно быть, поскольку природа не терпит того, чтобы было слишком много старых людей. Люди, с которыми я занимаюсь, становятся моложе молодых.

*Человек стареет целиком?*

Старость наступает не сразу, а постепенно. Есть молодые люди со старыми органами.

*Каковы признаки старения и его причины?*

Это боли в суставах, недолеченные травмы. Если травма не вылечена полностью, травмированное место стареет, нарушается кровообращение внутри костей. Здесь процесс старения идет быстрее, чем в других местах.

Часто политики, бизнесмены, представители творческих профессий, которые очень интенсивно живут, пытаются расслабляться при помощи азартных игр, женщин, спиртного или экстремальных видов спорта. Люди ищут острых ощущений. Но это дает только временный, поверхностный результат, напряжение уходит вглубь. Я могу помочь человеку найти в самом себе собственный эликсир молодости. Можно отсрочить момент смерти, уверенно смотреть в будущее. Каждый хочет жить не прос-

то долго, но и качественно. Мне нравится выражение: «Нужно умереть молодым, но как можно позже». Речь не идет о том, чтобы выглядеть молодым, одеваясь по молодежной моде и вкалывая ботокс, — это противоречит законам природы. После некоторых внешних улучшений начинается нарастание негативных тенденций — внутри накапливается конфликт, тело начинает бороться, и возникают еще более серьезные проблемы.

Моя методика продления жизни — это дерево, которое имеет глубокие корни и устремлено вверх. Она предусматривает использование специальных препаратов и диет, проверенных тысячелетиями, и в то же время самых последних достижений науки.

*На какие системы организма методика воздействует в первую очередь?*

На организм как целое: она позволяет оздоровить сердечно-сосудистую систему, укрепить иммунитет, восстановить нормальную половую активность, ну и, конечно, улучшить внешний вид. Даже у людей в возрасте появляется жажда жизни как в молодости. Таким образом, методика решает две задачи: продление жизни и улучшение ее качества.

*Подходит ли эта методика современному человеку, живущему в мегаполисе?*

Я видел долгожителей и в горах, и в городах. Моя методика уникальна тем, что даже в мегаполисе позволяет человеку на какое-то время стать настоящим отшельником, чтобы восстановить организм — сделать короткую, но очень глубокую паузу.

*Мужчины в России в среднем живут 58 лет. Насколько можно было бы повысить этот показатель, если бы общество владело Вашей методикой?*

Я хочу обратить внимание вот на что: средняя продолжительность жизни выше у женщин, но рекорд-

смены-долгожители всегда мужчины.

*Почему?*

Проблема полов — это отдельная тема. Женщина создает основу и идет дальше, а мужчина всегда на пределе и с точки зрения продолжительности жизни тоже.

*Миссия мужчины — экспансия, женщины — сохранение?*

Да. Но не каждый достоин жить долго. Нужно отвоевать это право у природы, людей и самого себя. Каждый должен ответить на вопрос: зачем мне жить долго? Многие умирают потому, что выполнили определенную миссию. Чтобы быть долгожителем, важно сформулировать достойную цель. Самое жестокое наказание для человека — долгая, никчемная жизнь, которая проходит в борьбе с болезнями.

*Это одна из наиболее страшных попыток...*

И я прихожу в ужас, когда слышу, что кто-то хочет прожить 400 лет. Это действительно попытка. Достаточно жить лет 100, может быть, чуть больше, но жить! Человек должен не только счастливо жить, но с радостью уходить из жизни. Важно не только то, сколько он живет, но и как! Есть острота и плотность жизни — время

можно терять, тянуть, а можно собирать и уплотнять.

*Каждому ли подходит Ваша методика?*

Только тем, кто обладает определенной духовностью. Здоровье, долголетие, богатство — это не цель жизни, а средство для выполнения поставленных задач. Если у человека нет достойного смысла жизни, если ему ничего не интересно, он уже мертвый духовно.

Не каждый организм поддается методике. Если человеку вводили стволовые клетки или какие-то очень сильные препараты, его организм к этому привык. Я не работаю с такими людьми, потому что они уже выбрали свой путь. То, что предлагаю я, это еще один путь продления жизни.

*Смысл методики в том, что она предполагает активное соучастие человека?*

Человек является сотворцом собственного долголетия. Он зарабатывает себе жизнь и качество жизни и потому чувствует себя достойным человеком.

*Расскажите о питании в рамках Вашей методики.*

Речь идет о специальном питании. Оно является составной частью системы, основа которой гимнастика во сне. Я вместе с пациентом делаю гимнастику и помогаю его телу проснуться, пробудиться. Мои руки в данном случае

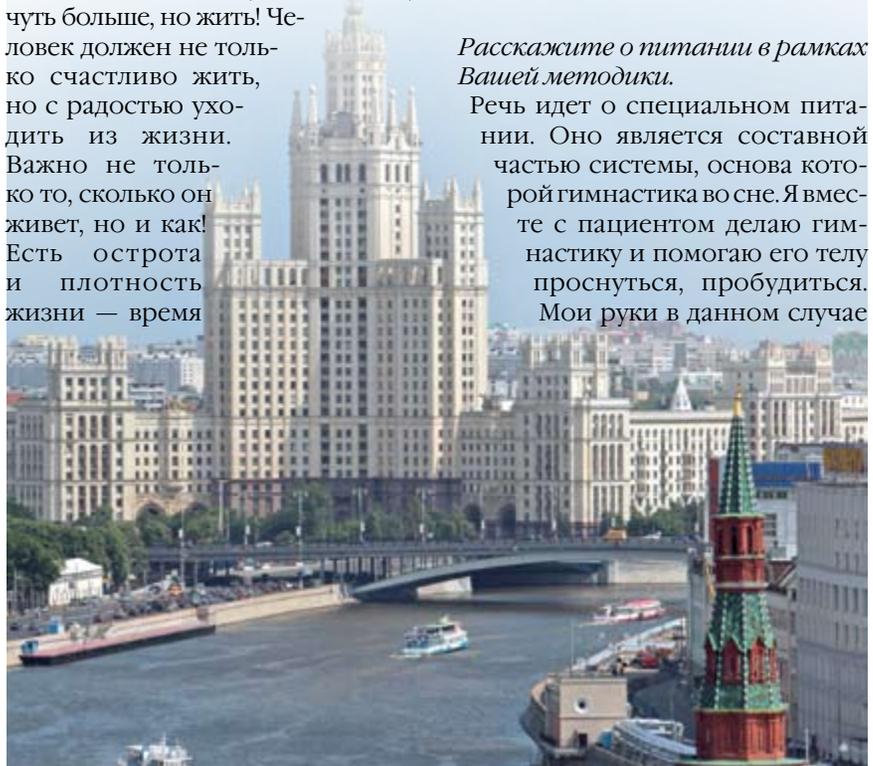


Фото: РИА Новости/Руслан Кривобок

выступают как камертон. Иногда можно использовать стволовые клетки и чистку организма, но лишь как дополнительное средство, как кредит. Однако жить одними кредитами невозможно.

Долгожители есть у разных народов, но меня интересовало то общее, что их объединяет — в питании, дыхании, поведении и т.д.

*Что сближает японского долгожителя с долгожителем с Кавказа?*  
 Например, продукты питания: корейская капуста кимчи и кавказский сыр сулугуни, в Японии — мисо, в России — квашенная капуста и соленые огурцы, в Таджикистане — курут (высушенный соленый творог). Традиции вроде бы разные, а химический состав одинаковый: кисло-соленая пища создает определенные условия для долголетия. Я нашел глубинную общность долгожителей. Чтобы долго жить, необязательно жить в горах, пить воду из родника, есть экологически чистые продукты. Запас сил у человеческого организма колоссальный, но не каждый готов им воспользоваться. Моя цель — добиться настоящего восстановления, поэтому у меня мало пациентов. Заработав здоровье и долголетие, я готов этим поделиться. Я жадный, но щедрый, скупой, но расточительный.

*Не могли бы Вы сказать, кто у Вас лечится?*  
 Это врачебная тайна, если мои пациенты захотят, расскажут сами.

*Есть ли у Вас любимая притча, характеризующая ваше отношение к жизни?*  
 Вместо притчи хочу вам рассказать сюжет фильма, который называется «Доктор Акула». Он основан на подлинных событиях, и в то же время очень многое я придумал. Если кто-то найдет какое-то сходство с кем-то — это чистая случайность. 

ПЭС 11162/17.10.2011

За дополнительной информацией  
 обращаться по e-mail:  
[dokpopov@yandex.ru](mailto:dokpopov@yandex.ru)

## Доктор Акула

**У** одного успешного американского бизнесмена по имени Билл появились неприятные симптомы — ему трудно стало глотать. Его осмотрел мануальный терапевт и сказал: «У тебя проблемы с шейным отделом позвоночника.



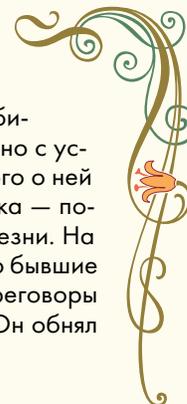
Не волнуйся, я тебе помогу». Однако мануальная терапия не дала результатов, и бизнесмен решил обстоятельно обследоваться. Он пришел к врачу, рассказал ему о своих проблемах, и тот направил его к онкологу. Онколог нашел у него запущенный рак пищевода. Билл испытал шок, хотя врач и пытался его успокоить. «Не волнуйтесь, — сказал он, — американская медицина лучшая в мире. Сделаем операцию, вставим трубочку, и все будет хорошо. Только не тяните с операцией, потому что ситуация серьезная». Уходя от врача, Билл случайно попал в ту часть больницы, где находились раковые больные, пережившие операцию. Он смотрел на этих людей и думал о том, что его ждет то же самое.

Билл вернулся домой. Слава богу, дома он был один — ни жены, ни детей. У него в голове крутилась мысль: «Это может случиться с каждым, но только не со мной. Это не я. Я должен найти выход, должен вылечить». Он начал искать в Интернете и обнаружил, что медицина во всем мире предлагает раковым больным практически одно и то же — операцию и химиотерапию. Тогда Билл задумался: а может быть, есть какие-то народные средства? Он снова начал поиск в Сети и наткнулся на сообщение о плавучей клинике, в которой собрано самое лучшее, самое современное медицинское оборудование. Яхта, на которой расположена клиника, поддерживает контакты практически со всеми лучшими медицинскими центрами мира, какие только существуют, а также с народными целителями в разных странах. В объявлении говорилось, что приглашаются пациенты с самыми разными заболеваниями. Чтобы попасть на яхту, нужно прислать историю своей жизни и результаты анализов. Вместимость яхты — 25 человек. Стоимость двухнедельного пребывания на ней — полтора миллиона долларов. Билл решил узнать, что это за яхта, что за клиника. Он стал искать в Интернете, но никакой конкретной информации не обнаружил. Тем не менее он понял, что это его единственный шанс. Послал на яхту все необходимые документы и стал ждать. Прошел день, два, но ответа не было. Его уже торопили врачи, а он все медлил. Шли дни, а ответа не было. Билл уже потерял надежду, как вдруг однажды утром раздался телефонный звонок. Он поднял трубку и сразу понял, что звонят с яхты. Ему сообщили, что у него есть шанс стать пациентом уникальной клиники, и предложили, если есть желание, задать несколько вопросов. Он задумался, о чем спросить. И наконец, сказал: «Вы можете гарантировать, что я выздоровею? Ведь я тяжело болен, а за лечение вы просите полтора миллиона». Спокойный женский голос ответил: «Я гарантирую». Станный ответ. Далее ему сообщили, что ему следует прилететь на такой-то остров, в такой-то порт. Три дня он проведет на яхте в качестве гостя, за это время должен будет сделать выбор: остаться и подписать договор или сойти на берег.



Билл сказал жене, что ему нужно съездить на консультацию к врачу и отправился по указанному адресу. Он при-

ехал в пятизвездочную гостиницу, отдал документы и вдруг заметил девушку. Она была очень красива и очень бледна. Билл сразу же понял, что она тоже приехала на яхту. Он подошел к ней и спросил: «Извините, пожалуйста, вы на яхту?» «Да, — ответила она, — на яхту. Но я еще не знаю, попаду ли туда. Дело в том, что у меня нет денег, чтобы заплатить за лечение, но мой любимый — военный моряк, а яхте как раз нужен капитан. Он хочет устроиться капитаном на судно, но с условием, чтобы взяли и меня». Билл спросил: «А вы что-нибудь знаете об этой яхте?» «Я очень много о ней знаю, — сказала девушка. — Мой любимый все узнал и рассказывал мне. Эта плавучая клиника — подарок одного арабского шейха доктору, который вылечил его от практически неизлечимой болезни. На яхте такое оборудование, какого нет больше нигде в мире. Практически все члены команды — это бывшие пациенты доктора, которых он вылечил. А вот капитана у них нет, и сейчас мой Питер ведет переговоры с хозяином клиники». Тут к ним подошел спортивного вида молодой человек в военной форме. Он обнял девушку и сказал: «Вопрос решен, мы на яхте». Билл отправился к себе в номер.



На следующее утро он подъехал к указанному ресторану на берегу моря. Около него стояли очень дорогие машины, в самом ресторане был строгий фейсконтроль. Недалеко от берега стояло несколько яхт, и одна из них выделялась своей красотой и размерами. На ее борту красовалась надпись: «Святая Мария».

Билл вошел в ресторан, и ему указали его столик. За одним столом с ним сидел латиноамериканец с палочкой, одетый в спортивный костюм. Билл осмотрел зал и заметил неподалеку очень худую женщину, похожую на мумию. Среди посетителей были также мужчина с парализованной рукой в сопровождении красавицы, еще одна женщина — с ребенком, большая еврейская семья. Была там и его вчерашняя знакомая Сюзанна.

Через некоторое время появился капитан и вместе с ним мужчина спортивного телосложения в возрасте от сорока до пятидесяти. Билл отметил про себя его энергичную, уверенную походку. Мужчина остановился в центре зала и сказал: «Я доктор. Приглашаю вас на мою яхту. За три дня, что вы пробудете на ней, я проведу предварительные обследования и определю, кому из вас я смогу помочь. После этого у вас будет возможность принять решение — оставаться на яхте или нет». Доктор рассказал, что он русский, жил в одной из южных республик СССР. Там он случайно познакомился с одним китайцем по фамилии Ли. Этот китаец его многому научил. Потом он окончил медицинский институт в Москве и специализировался в лучших медицинских центрах мира — в США, Австралии, Японии, Норвегии, Китае, Индии.

Обращаясь к капитану, хозяин клиники добавил: «Во время пребывания на яхте вы не сможете общаться со своей любимой. Она пациент, вы капитан, и каждый из вас выполняет свои функции».

Осматривая яхту, капитан с удивлением отметил, что она напичкана самой современной электроникой, а программистом в клинике работает известный хакер, который прославился тем, что может вскрыть любой сервер. Удивил его и договор, который ему пришлось подписать.

За три дня плавания пациенты прошли обследование, познакомились с врачами и друг с другом, им продемонстрировали все возможности клиники. Латиноамериканец оказался одним из известнейших футболистов, у которого была травма ноги и серьезные проблемы с позвоночником. Он приехал на яхту, чтобы вернуться в профессиональный спорт. Женщина-мумия — испанка с тяжелой формой анорексии, недавно родившая ребенка. Мужчина с парализованной рукой — русский олигарх, которого на яхту привезла красавица жена, несмотря на то, что он не переносит качку. Был среди пациентов и господин, страдающий депрессией, — богатый, взбесившийся с жиру. Он быстро нашел общий язык с женой олигарха и объяснил ей, что в клинике никто никого всерьез лечить не собирается. А дамочке именно это и было нужно — она давно хотела избавиться от мужа. Кроме того, на яхту попали журналист, подкупленный конкурентами доктора; балерина со сложной травмой ноги; девочка лет десяти, страдающая аллергией и бронхиальной астмой, которую папа-олигарх прислал из России в сопровождении няни.

Прошло три дня, из 25 человек в клинике решили остаться 15. Яхта вышла в море. Началось лечение. **■**

ПЭС 11163/17.10.2011

Продолжение киносюжета П.А. Попова  
«Доктор Акула» следует

