



Ольга АФАНАСЬЕВА

ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА – природное лекарство



К

•КРЫЛОВ•

- Пародонтоз • Синдром хронической усталости
- Никотиновая зависимость • Сахарный диабет
- Бронхиальная астма • Отит • Эмфизема легких
- Заболевание сердечно-сосудистой системы
- Аллергия • Бронхит • Атеросклероз • Тифлоэнтероколит
- Нарушения желчного кровообращения • Дурноты

Ольга Афанасьева

Перекись водорода – природное лекарство

Серия «Природный лекарь»

Текст предоставлен издательством «Крылов»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=177954

Афанасьева О. Перекись водорода – природное лекарство:

Издательство «Крылов»; СПб; 2008

ISBN 978-5-9717-0573-4

Аннотация

Каждому из нас хорошо известна перекись водорода, ее полезное свойство останавливать кровь. Но оказывается, с помощью перекиси можно избавиться от различных заболеваний, вернуть своему телу здоровье, а своей внешности – привлекательность. Всего несколько капель этого природного средства могут стать тем эликсиром молодости, получить который мечтает любой человек. Узнайте о методиках использования перекиси, попробуйте сами этот простой и безопасный способ стать сильным и крепким, используйте возможности природного лекаря.

Содержание

Введение	4
Глава 1	10
Глава 2	28
Формы выпуска и применение	28
Схемы приема внутрь	35
Ванны	42
Внутривенное введение	44
Ингаляции	46
Глава 3	50
Заболевания кожи	50
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Ольга Афанасьева

Перекись водорода – природное лекарство

Введение

Большинство методик нетрадиционной медицины базируется на естественных принципах оздоровления, достаточно простых и понятных. К примеру, фитотерапия в ее современном виде учитывает и опыт предков, и научные данные о химическом составе того или иного растения. Животные – дикие и некоторые домашние – и вовсе интуитивно выбирают нужную травку, когда им нездоровится, обходясь без знаний о том, из каких элементов она состоит. Об этом позаботилась природа.

Просты и принципы здорового питания. Есть продукты полезные и не очень, а для хорошего самочувствия необходимо их правильное сочетание, достаточное количество и качество. К полезным относятся те, что имеют естественное происхождение, не «обогащены» химическими веществами, синтезированными человеком. Далеко не все обращают внимание на

эти простые истины, но большинству они известны и понятны. Не каждый начинает утро с зарядки или бега трусцой, но любой в состоянии объяснить, почему разумная физическая активность приносит пользу, а гиподинамия – вред. Не все люди ходят в баню, но о том, что тепло благотворно, а вместе с потом из организма выводятся токсины, понятно всякому. Лучше всего поддерживать здоровье естественными средствами – в этом точка зрения нетрадиционной медицины почти совпадает с официальной. Однако с лечением перекисью водорода дело обстоит иначе.

Не первый год занимаясь оздоровительными методиками народной медицины, лечением перекисью я до недавнего времени совершенно не интересовалась. Да, это прекрасное средство, позволяющее остановить кровотечение из ранки, а заодно и продезинфицировать ее. В комбинации с лимонным соком им можно свести пигментные пятна. То, что перекись не только пьют, но и вводят внутривенно, казалось мне довольно странным, но в механизм ее действия я не вникала.

Тем временем методика лечения перекисью набирала популярность. Все больше и больше знакомых и коллег обсуждали ее – кто с энтузиазмом, кто с возмущением. Поневоле я была заинтригована и решила в ней разобраться, правда, без особого рвения. Прочи-

тала книги и статьи, посвященные этому вопросу. Заглянула на медицинские форумы в Интернете, ознакомилась с мнениями научного сообщества. И они меня впечатлили.

Пожалуй, ни о какой другой методике не спорили так яростно и самозабвенно, переходя в пылу дискуссии на личности и забывая об элементарной вежливости. Только при одном упоминании о приеме перекиси внутрь многие медики впадали в такое неистовство, будто речь шла о цианистом калии или серной кислоте. «Теоретически это – полная чушь» – таков был их основной аргумент. «Скоро людей научат пить зеленку или марганцовку и выдадут это за новую чудодейственную методику исцеления». Научные доводы черпались из истории медицины, физики, биохимии и даже молекулярной биологии. Все они сводились к тому, что наружное средство никак не может быть внутренним – потому что этого не может быть никогда. «Упаси боже пить перекись – она убивает здоровые клетки, вызывает химические ожоги, вымывает кальций из костей, способна даже вызвать легочную эмболию. И вообще ничего, кроме вреда, не приносит. Хорошо бы совсем ее запретить, чтобы не вводить в соблазн наивных или совсем отчаявшихся людей. Если кому-то из них перекись и помогла, это не более чем эффект плацебо».

Их оппоненты высказывались сдержаннее. Методика лечения перекисью существует не первый год и придумана не шарлатанами, а весьма уважаемыми учеными. Вряд ли главный ее сторонник и популяризатор профессор И. П. Неумывакин, доктор медицинских наук и специалист по космической медицине, задался странной целью уморить как можно больше народу при помощи сомнительного и абсолютно ненаучного средства. При приеме внутрь перекись обогащает кровь кислородом, поистине благотворно действуя на сосуды и ткани организма. Причем эффект заметен буквально с первых дней употребления, а у некоторых пациентов – с первого приема.

Поскольку дыхательными практиками я занималась не один год и хорошо знала как живительную силу кислорода, так и ощущение, когда им насыщается кровь, мне захотелось опробовать перекись на себе. Особых ожиданий у меня не было, надежд на чудесное исцеление – тоже, поскольку и исцелять было нечего. Значит, и никакой эффект плацебо не мог иметь место. Существуют тысячи аргументов как «за», так и «против» любой теории, но практика говорит сама за себя – так рассуждала я, капая пипеткой перекись в четверть стакана воды. Вряд ли от пяти капель трехпроцентной аптечной перекиси я замертво паду, как лошадь от капли никотина. Правда, мето-

дика рекомендовала десять капель, но я решила не рисковать.

У воды был какой-то легчайший, почти неосязаемый привкус. Ни жжения в желудке, ни подъема температуры я не почувствовала. Впрочем, минут 15—20 я не ощущала вообще ничего. Затем мне показалось, будто объем моих легких увеличился вдвое. Дышалось легко и свободно. Исчезла тяжесть в голове, неизбежно возникающая при долгой работе за компьютером. Тело стало свободным, сразу захотелось двигаться, пробежаться, чуть ли не пройти колесом. Это чувство хорошо знакомо бегунам, тем, кто испытывал другие аэробные нагрузки или практиковал любую дыхательную гимнастику. Перекись работала – приток кислорода в кровь ни с чем не спутаешь.

Для чистоты эксперимента я продолжала пить перекись три раза в день, не меняя дозы – по пять капель на четверть стакана воды. Энергии ощутимо прибавилось, сон сделался более глубоким и спокойным, уменьшился аппетит, кишечник работал как часы, голова стала ясной. Подчеркну: перекись я принимала, не будучи больной, – для профилактики и понимания механизма действия.

После этого и началось мое изучение целебных свойств этого всем известного вещества, которым мы привыкли лишь обрабатывать ранки и порезы.

На своей страничке в Интернете я пригласила всех желающих поделиться опытом внутреннего использования перекиси водорода в борьбе с болезнями. Полученные письма и легли в основу этой книги.

Глава 1

Как это работает?

Перекись, или пероксид водорода, или H_2O_2 , – хорошо это или плохо? С одной стороны, пероксиды – свободные радикалы, которые, как предполагается, ускоряют старение организма. С другой стороны, в последнее время все чаще звучат голоса о том, что перекись способна лечить! Что это – новомодное веяние или проверенный годами факт?

Интерес к перекиси возник довольно давно. Впервые водород был описан в 1818 году французским химиком Жаком Тенардом, назвавшем его «водным кислородом», или, как мы сейчас говорим, водородом. В 1863 году химик Карл Мейсснер вместе с коллегами Эдмундом Штадлем и Иоганном Зольцем доказали наличие его в дождевой воде, собранной во время грозы, – это подтверждается и другими данными. Водород присутствует в дожде и в снегу, куда попадает из озоновой атмосферы, вступая в контакт с водяными испарениями.

С 1880 по 1904 год химик-исследователь Чарльз Марчанд опубликовал 18 книг о свойствах перекиси водорода и озона.

Первые клинические исследования внутреннего применения H_2O_2 были проведены еще в 1914 году, когда доктор Эдвард С. Розену предположил, что бактерии, вызывающие артрит, могут обитать в лимфатических узлах и костном мозге, а развиваются они от недостатка кислорода в крови.

Розену исследовал метод, с помощью которого в человеческом теле можно было контролировать микроорганизмы. Его основной принцип заключался в том, что в каждом теле обитают миллионы бактерий, адаптированных к своей окружающей среде. Отходы их жизнедеятельности способствуют развитию многих возрастных дегенеративных заболеваний. Перекись, введенная внутрь, обогащает ткани кислородом и тем самым борется с инфекцией, убивая микроорганизмы, вызывающие болезнь.

Доктор Джордж С. Хэлдон в своем отчете 1919 года сообщил, что обогащение крови кислородом может стать хорошим средством для борьбы с инфекцией.

Интересная статья о лечении гриппа и болезней легких с помощью H_2O_2 была опубликована в журнале «Ланцет» 21 февраля 1920 года. Она называлась «Пневмония: внутривенные инъекции перекиси водорода»¹.

¹ Oliver T. H., Cantab B. C., Murphy D. V. Influenzal pneumonia: the intravenous injection of hydrogen peroxide. Lancet, 1920; 1:432—433.

Несколько добровольных сторонников метода участвовали в борьбе за признание перекиси водорода в США. Эдвард Розену исследовал свойства H_2O_2 в течение сорока лет и утверждал, что перекись является безопасным и эффективным противомикробным и антивирусным средством. Он умер, не дождавшись признания своего открытия.

Однако его друг, отец Ричард Вильгельм, католический священник и учитель химии, решил популяризировать преимущества перекиси водорода. В 1940-х годах этот пионер пропаганды применения H_2O_2 в медицинских целях основал «Общество изучения перекиси водорода» (Educational Concern for Hydrogen Peroxide, или ECHO), некоммерческую организацию, занимающуюся просвещением населения в области безопасного использования перекиси в терапевтических целях. Она существует по сей день. В 1970-х годах отец Вильгельм предложил исследования Розену нескольким крупным фармацевтическим компаниям. Все они проявили вежливый интерес, отметив, что исследования перекиси водорода очень интересны и потенциально важны. Но, поскольку это вещество недорогое, оно не может быть запатентовано, к тому же не имеет никакой коммерческой ценности.

Другим преданным сторонником H_2O_2 стал Вальтер Гротц. После автомобильной аварии у него развил-

ся артрит – настолько тяжелый, что он сомневался, сможет ли в скором времени встать с постели. Это был человек, весьма далекий от медицины, всю жизнь проработавший почтмейстером. После выхода в отставку он решил совершить морской круиз, надеясь, что жаркое солнце облегчит его невыносимые боли. На круизном лайнере и произошла встреча с отцом Вильгельмом, познакомившим его с лечением перекисью.

Гротц начал принимать небольшие дозы H_2O_2 , разведенной в воде. Через несколько месяцев его артритные боли полностью исчезли, а лечение этим средством приобрело еще одного убежденного сторонника, широко пропагандирующего свое чудесное исцеление и волшебные свойства перекиси.

До поры до времени методы, которые популяризировали Вильгельм и Гротц, вызывали у медицинского сообщества лишь снисходительные улыбки – кто будет принимать всерьез терапевтические изыскания священника и почтмейстера? Однако их деятельность принесла свои плоды – интерес науки к H_2O_2 постепенно возрос.

Начиная с 1966 года в Америке и Европе было опубликовано свыше 600 медицинских статей о свойствах H_2O_2 , правда, не всегда восторженных. В 1980-е перекись стали использовать для переработки про-

дуктов в процессе их консервации или упаковки. Американский комитет по контролю за лекарствами и продуктами постановил, что H_2O_2 может быть использована в обработке сыра и сыворотки в качестве антимикробного агента. Разрешалось применять ее и для очищения полости рта – но не для приема внутрь.

Однако H_2O_2 вовсе не является чуждым для организма веществом. Водород содержится в свежих фруктах и овощах, куда попадает вместе с дождем или в процессе фотосинтеза. Таким образом, включение в рацион растительных продуктов гарантирует, что вместе с ними мы получим и перекись водорода. Присутствует водород и в материнском молоке – оно содержит приличный его объем. Много естественных соединений водорода находится и в знаменитом французском источнике – Лурде, славящемся своими целебными свойствами.

Перекись водорода – простое химическое соединение. Это вода с одним дополнительным атомом кислорода – H_2O_2 , окисляющее вещество, которое, подобно озону, способно высвободить один атом кислорода в присутствии другого вещества. Такая реакция называется окислением. Два атома кислорода, (O_2), тесно связаны воедино.

В человеческом организме перекись водорода образуется с помощью клеток иммунной системы – лей-

коцитов и гранулоцитов – из воды и кислорода. При разложении H_2O_2 вновь образует воду и атомарный кислород. Не молекулярный, который поступает в наш организм вместе с воздухом, а именно атомарный.

Первой линией обороны организма от любых вредоносных воздействий служат защитники иммунной системы – макрофаги и лейкоциты, благодаря которым перекись водорода окисляет чужеродных захватчиков – вирусы, бактерии, грибки, а также паразитов. Все наши ткани содержат каталазу, посредством которой H_2O_2 распадается на кислород и воду. Так из перекиси образуется атомарный кислород – и если правильно использовать этот процесс, можно избавиться от многих болезней. Сильный антиоксидант, он не только восстанавливает работу клеток, но и окисляет недоокисленные вещества, тем самым обеспечивая нормальное клеточное функционирование.

Врач и ученый Уильям Дуглас так характеризует H_2O_2 : «Кроме насыщения тканей кислородом, перекись играет еще одну важную роль – окисляет токсичные вещества, находящиеся в организме. Перекись – сильнейший окислитель, и благодаря этому она способна выполнять в организме очищающую функцию. Перекись, окисляя холестерин низкой плотности, который откладывается на стенках сосудов, предотвра-

щает образование атеросклероза.

Лейкоциты (белые кровяные тельца), в том числе и гранулоциты, клетки, борющиеся с инородными телами любого типа – паразитами, вирусами, бактериями и грибами, – выделяют H_2O_2 в качестве первого и главного средства уничтожения инородных организмов. Они отравляют врагов организма при помощи перекиси, синтезируемой ими из кислорода и воды»².

Именно атомарный кислород, полученный из перекиси водорода, очень важен для всех биохимических процессов организма, в том числе и для поддержки иммунитета. При его недостатке происходит сбой работы всех внутренних систем, обеспечивающих нашу жизнедеятельность.

И. П. Неумывакин писал: «Сущность дыхания заключается в соединении углерода и водорода органики с кислородом воздуха. <...> Вот почему так важно нормальное соотношение углекислого газа и кислорода, ведь его нарушение приводит, как правило, к патологическим изменениям в работе клеток. Вводя в организм недостающую перекись водорода, мы вводим дополнительное горючее, стимулирующее атомарные процессы, происходящие в клетке, побуждая их к началу работы и защите от различных повреждающих факторов. При сбое этого механизма, то есть

² Дуглас У. Новое о перекиси водорода. СПб., Питер, 2006, с. 7.

недостатке кислорода, возникают различные болезни, вплоть до гибели организма. Вот тогда для восстановления баланса кислорода, стимуляции окислительных процессов и активизации собственного атомарного кислорода и нужно использовать перекись водорода»³.

С возрастом иммунная система ослабевает, что позволяет микроорганизмам чувствовать себя в нашем теле вполне комфортно, а это сказывается на здоровье. Перекись, убивающая эти организмы, дает нам временную передышку в борьбе с инфекциями, которую можно использовать для укрепления иммунитета.

Один из доводов противников лечения H_2O_2 заключается в следующем. Они подчеркивают: лишний атом кислорода, выделяющийся при реакции с каталазой, представляет собой свободный радикал.

В 1950 году американский ученый Денхем Харман исследовал связь процесса старения с образованием в организме свободных радикалов. Согласно указанной теории, это приводит к повреждению клеток, что и вызывает старение. Но последующие эксперименты показали: не все свободные радикальные реакции вредны. Кислород помогает очищению ферментов от

³ Неумывакин И. П. Перекись водорода: мифы и реальность. СПб.: Диля, 2007. С. 56.

токсиков, а также используется иммунной системой для отражения атак чужеродных бактерий, «поднимающая» клетки-киллеры на борьбу с раковыми клетками.

Казалось бы, это довольно странно. Как может вещество, производящее свободные радикалы, оказывать терапевтическое действие? Выяснилось, однако, что вред наносит хроническое воздействие свободных радикалов кислорода, который является частью более сложных молекул. Атомарный оказывает здесь «ни при чем». Дальнейшие исследования показали, что H_2O_2 не производит свободных радикальных липидов, но вместо этого стимулирует важные окислительные ферменты, помогающие детоксикации организма.

Тем не менее по сей день считается, что крови вполне достаточно того кислорода, который эффективно транспортируют красные кровяные тельца. Это не соответствует действительности. Количество кислорода в крови можно повышать искусственно, например методом гипербарической оксигенации (в этом случае он поступает под давлением). Такую терапию используют при отравлениях окисью углерода и даже цианидами, когда все другие методы вернуть человека к жизни оказываются бессильны, и при менее тяжелых ситуациях. Однако «вталкивание» кислорода под давлением – слишком дорогое удовольствие:

на Западе это стоит около 100 000 долларов. Применение перекиси создает тот же эффект, но его получение намного дешевле. Обогащение крови кислородом, по мнению многих отечественных и зарубежных исследователей, способствует лечению таких страшных заболеваний, как рак, эмфизема легких, СПИД.

Внутривенные вливания перекиси водорода облегчают аллергические реакции, симптомы гриппа и острых вирусных инфекций (в крови под воздействием окисления гибнут различные чужеродные вещества). При лечении перекисью уничтожаются опухолевые клетки, бактерии и другие вредные элементы. H_2O_2 оказывает определенное разрушительное воздействие на опухоли и, возможно, вскоре может стать общепризнанным методом в лечении рака.

Немецкий биохимик Отто Варбург получил в 1931 году Нобелевскую премию, доказав, что метаболические свойства раковых и здоровых клеток существенно отличаются друг от друга. Когда уровень кислорода, доставляемого в клетки, на 40% ниже нормы, чтобы выжить, клетки начинают ферментировать сахар почти без его помощи или анаэробно. Здоровые клетки аэробны – они используют кислород в большинстве своих химических реакций. Раковые же возвращаются к более примитивному метаболическому процессу, который называется ферментацией. Последняя анаэ-

робна, то есть протекает без кислорода. Это означает, что раковые клетки успешнее размножаются при низком уровне кислорода в окружающей среде.

Основным источником энергии для любых клеток является глюкоза. Однако анаэробная ее переработка раковыми клетками дает только одну пятнадцатую энергии на молекулу глюкозы по сравнению с нормальным клеточным метаболизмом.

При внутривенном введении H_2O_2 для лечения онкологических заболеваний в организме высвобождается чистый кислород. Насыщая им клетки и ткани, перекись водорода способствует здоровой кислородной основе метаболизма, угнетая тем самым поврежденные клетки.

Раковые клетки испытывают постоянную потребность в сахаре, поэтому любители сладкого подвержены большому риску заболевания. Анаэробный распад глюкозы в больных клетках образует большое количество молочной кислоты, являющейся токсическим отходом. Печень преобразует часть ее обратно в глюкозу, при этом здоровым клеткам достается не более 1/5 энергии, а все остальное получают раковые. Низкий уровень как кислорода, так и энергии создает для рака благоприятную среду, и наоборот.

В 1950 году американский врач Реджинальд Хольман проверял действие H_2O_2 на крысах с имплан-

тированными злокачественными опухолями – аденокарциномами. Их питьевая вода была заменена слабым раствором перекиси водорода. Хольман определил оптимальную концентрацию перекиси в воде – 0,45%. Полное исчезновение имплантированных опухолей произошло в течение 60 дней.

Позднее, в 1982 году, исследователь-биохимик У. Вирт сообщила об эффективном использовании H_2O_2 при лечении лабораторных мышей, инфицированных карциномой Эрлиха. О результативности метода можно было судить по снижению смертности и задержке появления очевидных симптомов опухоли.

Чарльз Фарр, доктор медицины и один из сторонников лечения перекисью водорода, писал: «Возможно, в свое время наука слишком близоручо отнеслась к биологическому окислению. Большинство исследований сосредоточились на пагубных последствиях биологического окисления и производстве свободных радикалов. Перекись водорода, как правило, воспринимается как побочный продукт метаболизма. Мы считаем, что физиологические последствия биологического окисления, и в частности перекиси водорода, должны рассматриваться с новой точки зрения.

Сейчас мы пришли к выводу, что в процессе обмена веществ молекулы перекиси водорода чрезвычайно важны. Они поставляются во все клетки тела по раз-

ным физиологическим причинам. Это первая линия обороны против бактерий, дрожжей, вирусов, паразитов, макрофагов и большинства грибов. Она участвует в метаболизме важнейших ферментов, витаминов и минеральных веществ, в углеводном, липидном и белковом обмене, воздействует на иммунную систему – все это еще предстоит изучить.

Наши исследования подтвердили положительный метаболический эффект внутривенного вливания H_2O_2 . Ее способность окислять практически любые физиологические или патологические вещества, помимо обогащения тканей кислородом и воздействия на клетки, имеет большое терапевтическое значение»⁴.

Фарр и некоторые другие сторонники лечения перекисью не одобряли употребления H_2O_2 внутрь. Они считали, что попадание свободных радикалов в желудок может быть небезопасно. Однако другие исследователи, как у нас в стране, так и за рубежом, успешно используют и внутривенный, и пероральный методы – тут многое зависит от особенностей конкретного больного.

Опыты Фарра показали, что перекись стимулирует окислительные процессы, улучшая обмен веществ.

⁴ Charles H. Farr, M. D., Ph. D. Physiological and Biochemical Responses to Intravenous Hydrogen Peroxide in Man. J ACAM, 1:113—129, 1988.

Внутривенные вливания оказались эффективны против аллергенных реакций, симптомов хронического кандидоза, острых вирусных инфекций. Также они регулировали функции иммунной системы. При этом Фарр подчеркивал, что необходимо проявлять осторожность: «Нельзя ничего добавлять к H_2O_2 из-за ее мощного окисляющего воздействия. Витамины, минералы, пептиды, ферменты, аминокислоты, гепарин или растворы для инъекций не должны сочетаться с внутривенным введением H_2O_2 ».

Убеденный сторонник метода лечения перекисью – Уильям Кэмпбелл Дуглас, американский врач и ученый, автор изданных у нас книг «Перекись водорода – чудо медицины» и «Новое в лечении перекисью водорода». В основу его работ легли многочисленные клинические испытания H_2O_2 на большом количестве пациентов. Как и Фарр, Дуглас считает наиболее действенным внутривенное введение перекиси (под обязательным контролем врача). Наряду с этим он рекомендует и ванны, и спреи для вдыхания и нанесения на слизистые оболочки (у нас спреи с H_2O_2 не выпускаются). Абсолютно пероральный прием он не отвергает, но у него есть некоторые замечания по этому поводу.

«Вы можете хорошенько развести перекись водорода в воде и пить два или три раза в день на пустой

желудок (через три часа после последнего приема пищи). Если принять перекись во время еды или сразу после нее, то H_2O_2 будет вступать в реакцию с пищей, и вы не получите от нее пользу. Кроме того, вы не должны ничего есть по крайней мере двадцать минут после приема H_2O_2 .

Даже если принять ее натощак, она реагирует на любые остатки пищи на стенках желудка, и в результате вы получаете не только перекись водорода, но и эти окисленные остатки. Из этих соображений я не рекомендую вам пользоваться H_2O_2 перорально. Однако, поскольку есть сообщения о хороших результатах, достигнутых после приема внутрь, я не могу и абсолютно это запретить»⁵.

Кстати, неприятные ощущения в желудке, иногда возникающие после приема перекиси, можно смягчить ломтиком лимона, лимонным соком или свежими ягодами.

По мнению У. Дугласа, от переизбытка кислорода при его взаимодействии с другими веществами действительно могут возникнуть опасные реакции. Так появляются токсичные виды кислорода, окисляющие все подряд, включая молекулы ДНК. Свободные радикалы – сверхактивный кислород и гидрок-

⁵ William C. Douglass. The Cutting Edge. PO Box 1568, Clayton, GA, 30525.

сильный радикал ОН, взаимодействуя друг с другом, усиливают негативное действие на клетки организма. Утилизация кислорода порождает опасные вещества неполного метаболизма (свободные радикалы и перекись водорода). Организм старается побыстрее избавиться от них при помощи двух ферментов – каталазы и пероксидазы. Перекись, таким образом, включает работу защитных механизмов организма, а сам он обладает хорошо организованной и действенной системой защиты от этого вещества.

Определенная часть Т– и В-лимфоцитов, распознающих инородные вещества и вырабатывающих в ответ антитела, погибает в присутствии H_2O_2 . Однако общее количество Т– и В-лимфоцитов под ее воздействием возрастает. Перекись особым образом действует на зародыши клеток, из которых потом образуются клетки различных типов, – из них в большем количестве, чем прежде, возникают Т– и В-лимфоциты. Поэтому через 24 часа после введения перекиси количество клеток иммунной системы возрастает на 20—35%.

Таким образом, считает Дуглас, определенное количество клеток, гибнущих при столкновении с перекисью, компенсируется за счет повышенного образования новых. За такую стимуляцию иммунной системы американский ученый назвал перекись водорода

«биохимическим переключателем».

В России исследованием целебных свойств перекиси водорода занимается профессор, доктор медицинских наук И. П. Неумывакин, практикующий в своем лечебно-профилактическом центре как внутривенное, так и пероральное введение H_2O_2 в организм и сочетающий его с другими методами оздоровления (ультрафиолетовым облучением крови, магнито-терапией, гидроколонтерапией и прочими). Известный целитель Г. П. Малахов в своих книгах подробно описывает применение перекиси водорода в качестве лекарства от многих болезней.

Для увеличения количества кислорода в клетках предлагаются популярные добавки (часто действующие таким же образом, как H_2O_2). К ним относятся коэнзим Q10, помогающий регулировать межклеточное окисление, и органический германий, широко разрекламированный за рубежом, повышающий количество кислорода на клеточном уровне. Ниацин и витамин Е тоже содействуют окислению тканей.

Использование перекиси водорода – это лишь один из многих способов регулирования количества кислорода в ваших клетках. Ее присутствие является жизненно важным для многих других функций. H_2O_2 влияет на производство гормонов – щитовидной железы и половых, деятельность кровеносных сосудов серд-

ца и мозга. Перекись улучшает реакцию на глюкозу при сахарном диабете.

В некоторых клиниках Германии и США экспериментальная терапия перекисью водорода практикуется при многих серьезных заболеваниях (конечно, в условиях стационара и под постоянным наблюдением врачей). Вот некоторые из них: аллергия, болезнь Альцгеймера, бактериальные инфекции печени, цирроз, астма аллергического происхождения, рассеянный склероз, кандидоз, диабетическая гангрена, эмфизема, грибковые инфекции, грипп, аритмия, анемия, герпес, ревматоидный артрит, хронические тазовые боли при простатите, рак.

Глава 2

Способы применения и дозировка

Формы выпуска и применение

Перекись водорода выпускается в разных формах и концентрациях. В нашей стране производят в основном пергидроль и гидроперит.

Пергидроль, или Solutio Hydrogenii peroxidi diluta, – самая распространенная форма раствора перекиси (содержит 2,7—3,3% H_2O_2), которая продается в аптеках без рецепта во флаконах по 25 мл. В медицине растворы H_2O_2 применяются как наружный антисептик при ранах, порезах и царапинах, для промываний и полосканий при стоматите, ангине, гинекологических заболеваниях. При контакте с поврежденной кожей и слизистыми перекись под влиянием каталазы распадается с выделением кислорода, убивая бактерии и останавливая кровотечение. Она содержит стабилизаторы, включая свинец и фенол.

Гидроперит (Hydroperitum, синоним – Perhydrit) –

таблетки с 35%-ным содержанием перекиси. Представляет собой соединение перекиси водорода с мочевиной. Легко растворяется в воде и спирте, применяется в виде полосканий и промываний (1—4 таблетки на стакан воды). Одна таблетка соответствует 15 мл (1 столовой ложке) 3%-ного раствора перекиси водорода. Для получения 1%-ного раствора 2 таблетки нужно размешать в 100 мл воды. Хирурги перед операцией «размываются» 1%-ным раствором перекиси: 5 мл жидкости 5 минут растирают ладонями до локтя (для образования пены добавляют немного воды), затем смывают. Процедуру повторяют дважды. Для полоскания рта и горла достаточно одной таблетки на стакан воды – при этом получается 0,25%-ный раствор перекиси водорода. (Школьные хулиганы, знакомые с химией, знают, что для создания доморощенной дымовой шашки берутся таблетки гидроперита в комбинации с анальгином.)

Таблетки применяют наружно (вместо перекиси водорода) как дезинфицирующее и дезодорирующее средство при воспалении слизистых оболочек, кожи, некоторых гинекологических заболеваниях.

6%-ная H₂O₂ в таблетках или растворе – компонент многих осветляющих красок для волос. Не рекомендуется для внутреннего применения.

30%-ная H₂O₂ из класса реагентов используется

для химических опытов и прочих научных экспериментов. Содержит стабилизаторы. Не подходит для употребления внутрь.

30—32%-ная техническая H_2O_2 применяется для очистки электронных компонентов. Прием внутрь запрещен.

35%-ная техническая H_2O_2 представляет собой более концентрированный раствор, чем перекись из класса реагентов, к тому же содержит фосфор. Используется для нейтрализации соединения хлора в воде. Внутрь не употребляется.

35%-ная H_2O_2 так называемого пищевого класса – раствор, который выпускается за рубежом, используется для обработки продуктов и пищевых упаковок (наносится изнутри на упаковки с фруктовыми соками и молочными продуктами, чтобы предохранить их от брожения). Единственный вид раствора H_2O_2 , рекомендуемый для введения внутрь (после разведения до 3%) американскими сторонниками лечения перекисью. Продается в бутылках объемом от литра и больше.

90%-ная H_2O_2 – источник кислорода для ракетного топлива. По поводу внутреннего использования комментарии, думаю, излишни.

Помните, что любые концентрации перекиси выше 10% при приеме внутрь могут привести к тяжелым

последствиям, в том числе к повреждению желудочно-кишечного тракта.

Наружное применение

Помимо обработки царапин и порезов перекись водорода используется в качестве компрессов, растираний и полосканий.

По рекомендации И. П. Неумывакина, **для облегчения болевых приступов** к больному месту на полчаса-час нужно прикладывать компресс из 1—2 чайных ложек 3%-ной перекиси водорода на 50 мл воды.

При экземе и псориазе он же советует смазывать пятна и высыпания 1—2 раза в день, пока они не исчезнут. Это может избавить и от грибка на ногах и бородавок.

При отите хорошо помогает ватный тампон, пропитанный перекисью, который следует закладывать в больное ухо, — сначала 0,5%-ным раствором (1 таблетка гидроперита на 100 мл воды), затем 3%-ным.

Перекись актуальна и **в качестве добавки к зубной пасте**. Для этого выдавите немного пасты на блюдце, добавьте к ней чуть-чуть пищевой соды и несколько капель 3%-ной перекиси водорода. Это средство прекрасно дезинфицирует и отбеливает зубы.

Применяют H_2O_2 и при так называемой **диабетической стопе**. Многие диабетики испытывают мучи-

тельные боли в ступнях (это так называемый синдром диабетической стопы). Им помогают ванночки с перекисью водорода.

Для ухода за лицом рекомендуют протирать кожу после умывания ватным тампоном, смоченным в 3%-ной перекиси. Такая процедура восстанавливает окислительные реакции в коже, которые нарушаются в результате умывания жесткой водой, особенно с мылом. Кроме того, это прекрасно помогает от угрей и прыщей. Не забудьте затем сполоснуть лицо прохладной водой (от себя добавлю: обладательницам слишком сухой кожи лучше к такому средству не прибегать).

Для хранения овощей в четверть чашки воды добавляют 30 капель 3%-ной перекиси. Овощи протирают и оставляют на 20—30 минут, затем промывают и высушивают. Это уничтожает пестициды, продлевает хранение и надолго сохраняет продукты свежими.

Используют перекись водорода и **для влажной уборки на кухне**. Для мытья кухонных шкафчиков, холодильника, плиты, посуды на 5 л добавляют 50 мл 3%-ной перекиси. Помимо прекрасной дезинфекции возникает еще один эффект – на кухне появляется тонкий и приятный запах свежести.

Для маринования мясо (рыбу, птицу) помещают в любую посуду, кроме алюминиевой. В водопроводную

воду добавляют немного 3%-ной перекиси водорода (50 капель на 200 мл воды) и заливают ею продукт. Оставляют в холодильнике на полчаса, затем промывают – теперь можно приступать к готовке. Мясо (рыба, птица) при таком вымачивании избавится от многих бактерий и токсинов.

Для полива домашних и садовых растений в воду добавляют немного 3%-ной перекиси водорода (60 мл на 3 л воды). Поливают или опрыскивают растения этим составом. Это обеззараживает почву и предохраняет от вредителей.

Растениям гораздо больше нравится дождевая вода (из-за присутствия перекиси водорода), чем водопроводная. Однако с увеличением загрязнения атмосферного воздуха токсинов в нем становится больше, чем полезных соединений, что сказывается и на качестве дождевой воды. Чтобы компенсировать это, многие фермеры в Европе и США повышают урожайность сельскохозяйственных культур, опрыскивая их разбавленной перекисью водорода. Вы можете применить этот метод и к вашим комнатным растениям, добавив 20 мл 3%-ной перекиси водорода на литр воды. Если хотите получить действенный и безопасный инсектицид, опрыскивайте растения следующей смесью: 100 мл 3%-ной перекиси водорода, 100 г сахара и 2 л воды.

Используют перекись и **при стирке**. H_2O_2 – прекрасный отбеливатель. Три столовые ложки 3%-ной перекиси можно добавлять в стиральную машину вместе с порошком (для белого белья).

Схемы приема внутрь

Американский вариант

Специалисты общества сторонников лечения H_2O_2 – ЕСНО (Эд Маккабе, Джордж Уильямс) разработали следующую схему приема перекиси. Как замечают они сами, «...это лишь предложение, но оно основано на многолетнем опыте и отчетах тысяч пользователей. Те, кто решат двигаться медленными темпами, не должны ожидать быстрого эффекта, но это тоже вариант. Программа не высечена в камне – ее вполне можно адаптировать с учетом индивидуальных потребностей». Прием – три раза в день.

День – Количество капель

1-й – 3

2-й – 4

3-й – 5

4-й – 6

5-й – 7

6-й – 8

7-й – 9

8-й – 10

9-й – 12

10-й – 14

11-й – 16

12-й – 18

13-й – 20

14-й – 22

15-й – 24

16-й – 25

На 25 каплях трижды в день можно оставаться с 16-го по 21-й день, после чего закончить курс. Для завершения предлагаются следующие варианты:

1) 25 капель один раз в день в течение недели;

2) 25 капель один раз в три дня в течение двух недель;

3) 25 капель раз в четыре дня в течение трех недель.

Примечание: для приема внутрь американцы используют не ту перекись, что продается в аптеках в виде готового 3%-ного раствора и содержит стабилизаторы, включая фенол. Они разводят свою любимую пищевую 35%-ную H_2O_2 дистиллированной водой до концентрации 3—3,5%. Но и аптечной 3%-ной тоже находится применение.

Для клизм 2 столовые ложки 3%-ной перекиси берут на литр дистиллированной воды. В толстом кишечнике лактобактерии продуцируют перекись водо-

рода, которая сдерживает размножение присутствующих там же бактерий *Candida*. Когда последние бурно и бесконтрольно размножаются в кишечнике, им удается избегать природных систем контроля и захватывать другие органы, вызывая так называемый синдром хронической усталости и аллергическую гиперчувствительность. Перекись разрушает вредные бактерии и вирусы, предотвращая болезни толстой кишки, вагиниты, заболевания мочевого пузыря. Именно в таких случаях эффективны клизмы. Для достижения устойчивых результатов нужно восстановить в кишечнике здоровую флору – пить больше кисломолочных продуктов.

Для закапывания в нос 10—15 капель перекиси добавляют в 1 столовую ложку воды. Полную пипетку нужно заливать в каждую ноздрю. Средство применяется при простудах, синуситах, гайморитах, гриппе, шуме в голове.

Отечественный вариант

И. П. Неумывакин не рекомендует употреблять внутрь больше 10 капель за один прием. Причем только за полчаса до еды или через полтора-два часа после нее. Принимать перекись следует в течение 10 дней и начать лучше в режиме привыкания, с 1 капли

на один прием 3 раза в день.

День – Количество капель (на 2—3 ст. ложки)

1-й – 1

2-й – 2

3-й – 3

4-й – 4

5-й – 5

6-й – 6

7-й – 7

8-й – 8

9-й – 9

10-й – 10

После 10-дневного курса делается перерыв в 2—3 дня. Затем для профилактики заболеваний принимают по 10 капель трижды в сутки через каждые 3 дня в течение двух месяцев.

Г. П. Малахов предлагает свою схему лечения. Первые 10 дней пить перекись следует по схеме Неумывакина. Затем такое же время надо оставаться на 10 каплях на полстакана воды перед завтраком и вечером. Потом необходимо сделать перерыв и провести следующий 10-дневный курс. Здоровому человеку такие профилактические курсы советуют проводить раз в два месяца.

Попробовав и то и другое, в качестве профилактического курса я остановилась на 5 каплях аптечной

перекиси – 3 раза в день в течение 10 дней. Затем сделала перерыв 10 дней и провела еще один 10-дневный курс. Повторяла курс 4 раза в год, раз в 3 месяца. В случае разведения таблетки гидроперита в бутилированной питьевой воде (негазированной!) до образования 3%-ного раствора я пила по 10 капель такой смеси на четверть стакана воды 3 раза в день (курс тот же). Гидроперит можно свободно приобрести в аптеках.

Скажу сразу: я не считаю, что стоит принимать большее 5 капель аптечной 3%-ной перекиси на один прием (суточная доза при этом составляет около 15, максимум – 20 капель). Пусть содержание фенола и свинца там ничтожно мало, и в наш организм они и без перекиси попадают сплошь и рядом – с грязным воздухом и водой, консервированными продуктами и прочими прелестями современной жизни, тем не менее и с этим малым количеством не стоит перебарщивать.

Впрочем, каждый организм индивидуален. Если при употреблении малых доз H_2O_2 вы не ощущаете никакого эффекта, попробуйте повысить дозу на одну каплю за прием, до тех пор, пока не почувствуете благотворного действия. И наоборот, если доза приносит явно неприятные ощущения, уменьшайте ее на одну каплю за прием, пока они не исчезнут. То количе-

ство капель, при котором вы чувствуете прилив энергии при отсутствии побочных эффектов, и есть ваша оптимальная доза.

Что нужно знать, принимая H_2O_2

- Почему перекись пьют натошак? Важно, чтобы раствор H_2O_2 попадал в пустой желудок (либо за час до еды, либо через три часа после приема пищи). Иначе от ее взаимодействия с пищевыми бактериями могут возникнуть изжога и даже рвота. Кроме того, некоторые исследования показали: если H_2O_2 вступает в желудке в реакцию с молекулами железа и небольшим количеством витамина С, осевшими на его стенках, это создает вредные гидроксильные соединения.

- Некоторые люди, принимая H_2O_2 непосредственно перед сном, долгое время не могут заснуть. Это связано с приливом энергии, вызванным увеличением кислорода в организме. Поэтому старайтесь не употреблять перекись перед ночным отдыхом.

- В первые дни прием перекиси может вызвать легкую тошноту, которая вскоре исчезнет. Если этого не произошло, прерывать курс все равно не стоит – нужно сокращать дозу вплоть до полного исчезновения

тошноты и довести процесс до конца. Так протекает кризис исцеления – когда мертвые бактерии и их токсины быстро покидают ваше тело, у некоторых (далеко не у всех) людей могут возникнуть усталость, диарея, головокружение, повышение температуры, тошнота. Это совсем не обязательно, но возможно. Если вы все бросите на полпути, то не добьете всех «врагов», а только укрепите их. Употребление нежирного кефира (до 2%) или несладкого йогурта помогает избавиться от тошноты и восстанавливает полезную бактериальную микрофлору в желудке.

- Курсы перекиси крайне нежелательно сочетать с курением – в этом случае вреда от них будет больше, чем пользы.

- Прием перекиси внутрь абсолютно **противопоказан**, если вы перенесли операцию по трансплантации какого-либо органа. H_2O_2 сильно стимулирует иммунную систему, и она может яростно «восстать» против «чужака», отторгая его.

Ванны

Существует теория, согласно которой в пищеварительном тракте воздействие H_2O_2 ослабевает, а при приеме ванны перекись действует через всю поверхность кожи.

Если вы не решаетесь принимать перекись внутрь или испытываете слишком неприятные ощущения, то прибегните к ваннам. Для их приготовления можно пользоваться как 3%-ным раствором, так и таблетками гидроперита.

Рекомендуется добавлять в ванну 500 мл 3%-ной перекиси (10 флаконов по 50 мл), предварительно разведенных в воде. Надо вылить жидкость в ванну, заранее наполненную теплой водой, и полежать в ней 15—20 минут. Вместо 3%-ной перекиси можно использовать 20 таблеток гидроперита. Для тонизирующего эффекта в воду стоит положить по половине чашки морской соли и пищевой соды. После ванны полезно принять холодный душ, чтобы к целебному действию перекиси добавить озон, пузырьки которого имеются в струйках холодной воды. Э.-К. Розеноу в своих исследованиях подчеркивал, что совместное использование перекиси водорода и озона дает синергетический эффект – другими словами, они уси-

ливают действие друг друга.

Внутривенное введение

Впервые внутривенное введение H_2O_2 было применено в 1920 году в Индии, когда британский врач Т.#Х. Оливер лечил 25 индийских пациентов с пневмонией, находившихся в критическом состоянии. После процедуры смертность среди них снизилась до 48% по сравнению со стандартной (в те времена) – 80%.

В условиях стационара это осуществляется следующим образом. 3%-ную перекись водорода разводят 200 мл физраствора (получается 0,03%). Медленно вводят внутривенно, начиная с 2 мл и постепенно доводя до 10 мл. Доза может варьироваться в зависимости от тяжести заболевания.

Не стоит идти на смелый эксперимент – самостоятельно вводить себе аптечную 3%-ную перекись, разведя ее до нужной концентрации. В вену вводят другой раствор H_2O_2 . Для этой формы лечения следует найти врача, который знаком с надлежащей подготовкой H_2O_2 фармацевтического класса – внутривенной изотонической жидкости для капельницы. Американские клиники, занимающиеся лечением перекисью, сначала долго и тщательно исследуют организм больного. Весь курс осуществляется в больничных условиях, где пациент находится под постоянным наблю-

дением.

Вливание длится девяносто минут и проводится один или три раза в неделю (иногда пять раз, если заболевание острое). Количество и длительность введений перекиси зависит от характера болезни. Во время процедуры больной испытывает ощущение тепла – и ничего больше.

Если вводить раствор шприцем в домашних условиях, да еще и неопытными руками, результат может оказаться плачевным.

И еще одно предупреждение. «Абсолютным противопоказанием для внутривенного и внутриартериального введения перекиси водорода являются: афибриногенемия, капилляротоксикоз, тромбоцитопеническая пурпура, гемофилия, гемометические анемии, ДВС-синдром. Однако хочу предупредить: внутривенный вариант использования перекиси водорода желателен только под наблюдением врачей»⁶.

⁶ Неумывакин И. П. Перекись водорода: мифы и реальность. СПб., Диля, 2007, с. 96.

Ингаляции

Автор этого метода – Билл Манро, сторонник лечения перекисью, не имеющий медицинского образования. У него есть собственный сайт, где он делится личным опытом.

«Я вдыхаю 3%-ную перекись более 13 лет. Это помогло мне бороться с меланомой и раком простаты одновременно. Для процедуры я использую носовой спрей с пульверизатором.

Сначала нужно приобрести любой носовой спрей во флаконе, от которого можно отвинтить распылитель. Вылить из него содержимое и стерилизовать флакон в горячей мыльной воде. Затем тщательно удалить все мыло.

Налить в пустой и чистый флакон 3%-ную перекись водорода, прикрутить распылитель. Открыть рот, направить наконечник к горлу, нажать для разбрызгивания и резко вдохнуть. Сделать 5—6 таких вдыханий (не распыляйте перекись в нос!).

Я совершаю эту процедуру 4—6 раз в день. Если вы хотите избавиться от вируса, делайте такие вдыхания каждые 2 часа или около того. Через 36—48 часов болезнь пройдет.

В 69 лет мои мышцы были настолько жесткими, что я с трудом вставал с постели. Однажды мне

в руки попала книга „Кислородная терапия“. Я заинтересовался тем, что в ней было написано. В книге приводились три варианта. Предлагалось разводить перекись водой и пить, принимать ванны или обратиться к врачу для внутривенных вливаний. Ни один из этих методов мне не понравился.

Через неделю или две я решил, что самый простой и наиболее эффективный способ заключается в том, чтобы вдохнуть 3%-ную перекись ртом, чтобы она попала в легкие. Я заполнил пустой флакон с пульверизатором аптечной 3%-ной перекисью водорода и стал обдумывать дозу. Начать решил с одного „пшиканья“ 4 раза в день. Курс занял около месяца. Вскоре я заметил, что стал дышать свободно, вдыхая и выдыхая без усилий. Затем я изменил время ингаляций. Теперь я вдыхал 2 раза в первой половине дня и ночью. Раньше я спал с открытым ртом, потому что вдох носом не обеспечивал меня достаточным количеством воздуха. Вскоре я заметил, что стал дышать только носом.

С тех пор моя жена и я вдыхаем перекись водорода и забыли о простудах, мышечных спазмах и других неприятностях. Вы можете проверить, как это работает, сдав общий или биохимический анализ крови до и после двух-трехнедельного курса ингаляций. Вы увидите, что

вирусы не могут выжить в среде, обогащенный кислородом».

Многие сторонники Манро отмечали, что такой способ введения перекиси помог им избавиться от аллергии, астмы, кишечных отравлений, бронхита, гриппа, артрита и некоторых других заболеваний.

В то же время вдыхание H_2O_2 в указанной концентрации ни разу не испытывалось врачами в клиниках. Некоторые специалисты в своих статьях отмечают потенциальную опасность такого способа. Нехорошие последствия вызывает не сама концентрация, а другие причины.

Курильщики и люди, принимающие прописанные (или непрописанные) врачом лекарства, могут столкнуться с серьезными проблемами при использовании ингаляционной терапии. При попадании H_2O_2 в легкие реакция окисления поставляет некоторые токсичные вещества непосредственно в кровоток. У курильщиков это может привести к никотиновой передозировке, вызывающей сердечную недостаточность. Неизвестно, происходит ли подобная реакция с пылью и вредными загрязняющими веществами, как правило, не попадающими через легкие в кровоток. Но осторожность никогда не повредит.

Можно делать более щадящие ингаляции: добавить перекись в горячую воду и дышать ртом над па-

рами в течение 1—2 минут.

Глава 3

Перекись в борьбе с болезнями: показания к применению

Заболевания кожи

К кожным болезням, особенно в их легкой форме, отношение у нас традиционно несерьезное. Благо что для борьбы с прыщиками, угрями, дерматитами существует целый арсенал кремов, в считанные дни избавляющих от этих мелких неприятностей. Немногие знают, что такие явления – первые сигналы нездоровья организма. У человека, который грамотно питается, ведет правильный образ жизни, не страдает какими-то скрытыми недугами, кожа обычно имеет вполне здоровый вид. Медики говорят, что это зеркало, которое отражает состояние здоровья в целом. Потому что многие заболевания и расстройства внутренних органов вызывают изменения или болезненные явления и в самой коже.

Функции кожи весьма разнообразны. Это наша защитная броня, прочный и гибкий барьер, оберегающий внутренние органы от вредных воздействий окру-

жающей среды. Кожа непроницаема для воды и других жидкостей. Она играет важную роль в водном обмене и поддержании химического равновесия организма.

Расположенные в коже кровеносные сосуды поддерживают нормальную температуру тела за счет расширения и сокращения. В первом случае увеличивается теплоотдача, а во втором предотвращается потеря тепла. Под действием солнечных лучей и других источников ультрафиолетового излучения кожа приобретает способность к синтезу витамина D, от которого зависят нормальный рост костей и их прочность. Но и это еще не все. В коже располагается множество нервных окончаний и рецепторов, позволяющих человеку различать изменения температуры, давления, ощущать боль и прикосновение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.