

Г. Кибардин

---

---

# МОЗГ против старения

Москва



УДК 613  
ББК 51.204.0  
К 38

*Геннадий Михайлович Кибардин* — практикующий психолог, педагог училища олимпийского резерва, кандидат социологических наук, директор Фонда «Гармоничная семья — здоровое общество», автор 20 книг о восстановлении здоровья

В оформлении обложки использована фотография Yuri Arcurs/ Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Кибардин Г. М.**

К 38 Мозг против старения / Г. М. Кибардин. — М. : Эксмо, 2013. — 176 с. — (Здоровье: Для тех, кому за...).

ISBN 978-5-699-59596-9

Как избавиться от проблем со здоровьем и предупредить их в будущем? Как сохранить бодрость и твердость ума? Ученые утверждают: необходимо активное взаимодействие между правым и левым полушариями головного мозга, которое ведет к подстройке с ритмами Вселенной. Это не поэтическая метафора, а научно обоснованный факт: при активизации межполушарных связей у человека наблюдается гармонизация внешних и внутренних процессов в организме. В результате человек ощущает прилив сил и получает установку на выздоровление.

В своей книге Геннадий Михайлович Кибардин, ученый и практик, приводит упражнения для тренировки мозга, выполнение которых под силу любому человеку. Уделяя своему мозгу внимание, двигайтесь в направлении «Здоровье и долголетие».

УДК 613  
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-699-59596-9

© Кибардин Г.М., 2012  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2013

---

---

## От автора

Недавно ко мне обратилось руководство одной организации с просьбой в течение трех месяцев провести для своих сотрудников еженедельный курс лекций по здоровому образу жизни, увязав эти лекции с подробным разъяснением целебных свойств магнитных пластин, выпускаемых этой компанией в огромном количестве.

С наличием исчерпывающей информации по здоровому образу жизни проблем не было. Много лет я сам придерживаюсь здорового образа жизни и постоянно работаю над совершенствованием естественных методов продления жизни человека. В этой области удалось достигнуть многого как в теории, так и на практике. В настоящее время, например, издано более 30 моих книг по здоровому образу жизни и омоложению человека естественными методами.

Однако вторая часть просьбы меня несколько озадачила. В выпускаемых данной организацией магнитных пластинах (со слов ее руководства и содержания рекламных проспектов) применялись новейшие технические разработки в области гармонизации ритмов природы и человека. Это была некая технологическая новинка, однако руководство фирмы не хотело ни с кем делиться ее подлинным содержанием, в том числе и со мною. Создалась щекотливая ситуация, из которой все-таки удалось найти достойный выход.

Попросив отложить мой курс лекций на пару месяцев, я бросил все дела и с головой ушел в познание механизма работы очередного российского «чуда» — магнитных пластин, «избавляющих» доверчивое население от всех болезней и «нейтрализующих все» негативные электромагнитные поля. Эти пластины выпускаются и распространяются буквально по всему свету как панацея от «всего плохого». На память сразу же пришла «Крем-

левская таблетка», «гремевшая» в былые годы по всей стране как массовое чудо очередного избавления доверчивых людей от множества проблем, а заодно и от «лишних» денег.

Россия — это настоящая Страна Чудес, Зазеркалье, населенное доверчивыми людьми. Другого объяснения подобным феноменам успеха всего необычного нет и вряд ли найдется в обозримом будущем.

Для выяснения истины по данному вопросу — где находится правда, а где спрятался хитрый обман — мне пришлось вспомнить все известное из области магнитных полей, но этого оказалось недостаточно. Тогда я обратился за помощью к моим друзьям — ученым-физикам, посетил их научные лаборатории, ознакомился с новейшими достижениями в области электромагнитных излучений природной среды. Также пришлось капитально «порыться» в зарубежных аналогах, особенно в технологических новинках, использующих электромагнитные и голографические законы и явления.

Полученные результаты превзошли все ожидания. Мои знания в этой области существенно обновились, и это — самое важное, что удалось заполучить.

Что же касается целебных свойств магнитных пластин типа КФС, то, увы, пришлось разочаровать их поклонников. Никаких официальных клинических испытаний так называемых «Корректоров функционального состояния» не проводилось и не могло проводиться, так как официальная наука и медицина оценивают их как лженаучные.

На сегодняшний день отсутствует понятное рядовому россиянину описание механизма работы этих пластин. Не существует каких-либо реальных методов оценки покупателем функционирования и работоспособности магнитных пластин КФС.

По этой причине КФС активно распространяются только среди «своих» людей, по хорошо отработанной коммерческой схеме сетевого маркетинга. А их «целебные свойства» ученые и медики объясняют обычным эффектом плацебо.

Для доверчивого населения России эффект плацебо колеблется, по официальным данным, в пределах 40–70%. Вот вам и объяснение феномена «целебных» свойств КФС. Положительный медицинский эффект от них нулевой, но хорошо органи-

зованная реклама со стороны продавцов и беспредельная вера со стороны покупателей-россиян в очередное «чудо исцеления» исправно работают как таблетка-пустышка под названием ПЛАЦЕБО. Увы, доверчивых людей по-прежнему обманывают хорошо зарекомендовавшими себя в девяностые годы приемами сетевого маркетинга.

Опираясь на полученные результаты исследований, я отказался от сотрудничества с некоей компанией, предлагавшей мне подробно разъяснять рядовым гражданам «целебные» свойства магнитных пластин КФС, выпускаемых этой организацией в огромном количестве.

Но мне не жаль потраченное на исследование время. В подарок за этот напряженный труд передо мною более полно раскрылся загадочный мир биологических ритмов человека и природных электромагнитных излучений Земли. В сознании появилась тесная увязка ритмов непрерывной жизнедеятельности человека с природными электромагнитными волнами, ежесекундно перемещающимися в пространстве между поверхностью Земли и ионосферой. В буквальном смысле пришло прозрение и понимание того, что Земля уже многие миллионы лет имеет свои устойчивые электромагнитные ритмы, которые являются природным инструментом, обеспечивающим непрерывную циклическую поддержку всей жизни на планете.

Полученная информация дала ответы на многочисленные вопросы. Стало понятно, как лучше и эффективнее использовать природный механизм самовосстановления человека и что мешает людям быть здоровыми и успешными. Потребовалось еще некоторое время, чтобы проверить на практике полученные результаты, а затем вынести их для ознакомления и повседневного пользования всеми желающими, в первую очередь моими многочисленными читателями. Об этих уточненных способах запуска механизма гармонизации и самоисцеления человека говорится в данной книге. Надеюсь, что читатель найдет здесь ответы на свой насущный вечный вопрос: «Как избавиться от проблем со здоровьем, обрести радость и стать счастливым человеком?»

---

---

## Введение

Вашему вниманию предлагается необычная книга. Прочитав ее, вы поймете для себя, что такое ритмы жизнедеятельности человека, и узнаете их тесную взаимосвязь с ритмами природных вибраций Земли. Это кажется невероятным, но ритмы электромагнитных вибраций головного мозга человека полностью совпадают с реликтовыми вибрациями электромагнитных волн Земли, которые хранят свое постоянство многие миллионы лет.

Понимание этой простой, но очень важной для человека истины позволяет совсем по-иному взглянуть на пути решения многих наших проблем как со здоровьем, так и с успехом в жизни. Книга дает ключ к избавлению человека от болезней и жизненных проблем совсем иными методами, отличными от общепринятых. Важно только умело воспользоваться этим ключом. Для познавших суть рекомендаций, изложенных в этой книге, прием таблеток и прочих лекарственных средств может быть сокращен в несколько раз, вплоть до полного отказа от них. Ведь хорошо известно, что любые лекарственные средства одно лечат, а другое калечат. Поэтому, оставив прием лекарств только для исключительных случаев, читатель избавится от проблем со здоровьем естественным методом, через приведение в гармонию состояния своего сознания и тела, в первую очередь своего мыслительного процесса.

Учеными давно доказано, что в состоянии гармонии с собой и окружающей средой у человека наблюдается активное взаимодействие между правым и левым полушариями головного мозга. Множество нейронных путей каждую секунду связывают наши полушария, позволяя человеку в максимальной степени использовать дарованные природой от рождения мыслительные и творческие способности.

При гармонично работающих полушариях головного мозга у человека раскрываются многочисленные таланты, он буквально

все может и умеет. Но наша повседневная жизнь такова, что у подавляющего числа людей головной мозг работает однобоко, а они этого даже не замечают. Современный человек по жизни часто делает упор исключительно на логическое мышление. Это позволяет ему сносно жить в обществе по правилам социума. Люди что-то выращивают, торгуют чужими товарами на многочисленных рынках и в магазинах, плавят металл, собирают самолеты и т.п. Все что-то делают, суетятся, стремятся стать богатыми и счастливыми, не понимая главное: «Копируя своих кумиров или чужие идеи и разработки, вытаскивая на рынок и сбывая чужие товары, невозможно самому стать гением или кумиром для миллионов».

А как же стать гением, как стать кумиром? Оказывается, мало иметь природный дар к созиданию и творчеству, тем более что такой дар дается от природы не многим людям. Но не стоит сожалеть по этому поводу. Дар гения может развить в себе практически каждый человек. Важно только найти свой личный путь к этому источнику таланта и славы. Одна из таких дорог указана в этой книге. Воспользуйся этой возможностью, Читатель, и ты сможешь многое. Здесь приводятся доступные способы развития умственных способностей человека путем выполнения совсем не сложных рекомендаций.

Для достижения успеха необходимо не спеша, буквально по несколько страниц в день, читать и стремиться понять содержание, отмечая закладками те разделы, которые заинтересовали больше всего. Только после прочтения всей книги следует аккуратно приступить к практическим занятиям по выбранным направлениям.

Например, начав выполнять действия по стимуляции ритмов головного мозга, не забывайте, что все хорошо в меру. Ежедневное выполнение простых и доступных каждому человеку «Упражнений по синхронизации работы головного мозга» может существенно изменить вашу жизнь в лучшую сторону. Это — основа вашего успеха, настоящая дорога к успеху и славе. От вас потребуется совсем не многое: настойчивость, решительность и четкое понимание того, чего вы хотите добиться и получить от жизни. Не забывайте соблюдать рекомендации, изложенные в главе «Некоторые аспекты здорового образа жизни». Поверьте, у вас все обязательно получится!

---

---

## Глава 1

# БИОЛОГИЧЕСКИЕ РИТМЫ

Поиски истины стоит начать с малого. Ответ невозможно найти только на одной странице. Постарайтесь не спеша прочесть всю книгу от «корочки до корочки». Зерна истины рассыпаны повсюду. Где-то их больше, а где-то меньше. Только полностью изучив тему, можно сфокусироваться на главном — что и как начать делать, чтобы открыть дверь в новую жизнь и встретить на своем пути отменное здоровье, успех, творчество и радость, блаженство и счастье.

Сначала более подробно ознакомимся с биологическими ритмами.

Первые точные сведения об изменениях, происходящих в течение суток, месяца и года в организме человека, были описаны задолго до нашей эры. В китайской рукописной «Книге перемен» достаточно подробно описаны эти явления.

За 300 лет до нашей эры греческие врачи обнаружили, что пульс человека в течение дня значительно изменяется.

Известный шведский ученый Карл Линней оригинальным и изящным способом убедил всех сомневающихся в существовании биоритмов в живой природе. Он выставил на всеобщее обозрение «живые часы», состоящие из разных цветов, точнее, из цветов с разными суточными биоритмами. Эти «цветочные часы», вызывавшие восхищение современников, работали с приемлемой точностью. Точность хода этих «живых часов» составляла 1 час. Первыми, с 4 до 6 часов утра, раскрывали свои бутоны цирконии, в 7 часов приходил черед колокольчиков. В 8 часов открывались ноготки. Последними из цветов показывали время бутоны горичвета, которые с удивительной точностью распускались именно вечером, в 21 час.



В 1797 году Сегуэн и Лавуазье пришли к выводу, что при понижении амплитуды суточных колебаний температуры тела человека или сохранении постоянной температуры тела в течение суток можно говорить о нарушении здоровья этого человека. Примерно в это же время Христофор Гуфеланд высказал догадку, что в организме человека существуют «внутренние часы», ход которых определяется вращением Земли вокруг своей оси.

---

|  |   |
|--|---|
| Первые точные сведения об изменениях, происходящих в течение суток, месяца и года в организме человека, были | описаны задолго до нашей эры. В китайской рукописной «Книге перемен» достаточно подробно описаны эти явления. |
|--|---|

---

В 1887 году российский врач Г.А. Федоров в своей диссертационной работе «О влиянии времени дня на жизненную емкость легких и на силу вдоха и выдоха» впервые дал количественную характеристику одного из важнейших проявлений жизнедеятельности организма — дыхания на протяжении суток.

В 1893 году под руководством крупнейшего невропатолога и психиатра России В.М. Бехтерева была изучена скорость некоторых психических процессов здоровых людей на протяжении суток. Было обнаружено, что скорость этих реакций максимальна с 9 до 10 часов утра и с 14 до 17 часов дня. А минимальна — с 13 до 14 и с 19 до 20 часов.

Сегодня можно с полной уверенностью утверждать, что всем живым организмам на Земле, включая и человека, свойствен вполне определенный ритм обмена веществ, активности физиологических процессов и поведенческих реакций в течение суток, месяца, в разное время года и даже более продолжительных интервалов.

Биологические ритмы — это один из механизмов, который позволяет нашему организму приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды.

Биологические ритмы — это один из механизмов, который позволяет нашему организму приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды.

Подобная адаптация происходит в течение всей нашей жизни. Сменяют друг друга времена года, погодный циклон приходит на смену антициклону, нарастает и уменьшается солнечная актив-

ность, бушуют магнитные бури, люди переезжают из степной зоны в Заполярье — и все это требует от нашего организма способности к быстрому и адекватному приспособлению. Только при хорошей работоспособности нашего внутреннего механизма под названием «Биологические ритмы» возможна здоровая и полноценная жизнь.

Знания о биологических ритмах человека необходимы для построения оптимального режима труда и отдыха, для сохранения здоровья и поддержания высокой жизненной активности.

## ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ

Всем известно, что здоровье является необходимым условием для активной и нормальной жизнедеятельности каждого человека. Многих интересует, в какой степени состояние здоровья и успешная жизнь зависят от самого человека и как он может себе помочь.

Определяющими факторами состояния здоровья человека являются: наследственность, экология, качество местной системы здравоохранения и образ личной жизни.

Рассмотрим их влияние на состояние здоровья.

**Наследственность.** Наше здоровье примерно на 20% зависит от здоровья родителей. Многим кажется, что повлиять на этот показатель невозможно — одному дано хорошее здоровье, а другому нет. Но это только на первый взгляд. Если вести здоровый и активный образ жизни, то можно свести к минимуму свою негативную наследственность. Вместе с этим, серьезно работая над собой, можно развить многогранный природный

Определяющими факторами состояния здоровья человека являются: наследственность, экология, качество местной системы здравоохранения и образ личной жизни.

дар здорового и творческого человека. Тем самым сделав намного лучше и благоприятнее свое будущее, выражающееся в наследственности и позитивных навыках своих детей и внуков. Ведя высоконравственную, здоровую жизнь прямо сейчас,

мы позитивно работаем над наследственным здоровьем наших будущих поколений. Что посеет сегодня — получим в будущем.

**Экология.** Здоровье — это гигантский капитал, данный нам не только природой от рождения, но и теми условиями, в которых мы живем. Человек на протяжении многих веков не стремился приспособиться к природной среде (как это делают всевозможные микроорганизмы, растительный и животный мир), а делал все, чтобы обуздать среду обитания, сделав ее удобной для своего комфортного существования.

Современные люди наконец-то осознали, что бурная деятельность по укрощению природы и освоению ее несметных богатств оказывает весьма негативное влияние на окружающую среду, а ухудшение состояния биосферы опасно для всех живых существ, в том числе и для самого человека.

Около 20% нашего здоровья зависит от экологической обстановки окружающей среды проживания.

На эту цифру люди сами ежедневно влияют далеко не в лучшую сторону. Загрязняя среду обитания своей неразумной деятельностью, мы постоянно пожинаем плоды «плохой экологии».

Что может сделать хорошего каждый из нас в этой области? Как минимум разбудить в себе элементарную человеческую совесть и в любой ситуации стараться не загрязнять окружающую среду. Не ставить личные и финансовые интересы на первое место, общаясь с природой на любом уровне — от отдыха на лесной поляне до добычи и переработки полезных ископаемых. Это зависит только от нашей жизненной позиции: «Быть частью природы или изображать из себя Царя природы, разрушающего и загрязняющего отходами своей деятельности все окружающее пространство». Не надо кивать на других, каждый должен начать именно с себя, и тогда проблема плохой экологии исчезнет.

Около 20% нашего здоровья зависит от экологической обстановки окружающей среды проживания.

**Современная система здравоохранения.** Несмотря на внушительные успехи современной медицины, на сегодняшний день здоровье российского человека весьма слабо зависит от системы здравоохранения. Роль этого фактора составляет всего лишь 10 процентов. Для этого есть много причин, не зависящих от рядового гражданина (государственное и частное финансирование медицины, доступность медицинского обслуживания для большинства населения, оснащенность больниц и поликлиник

современным медицинским оборудованием, наличие лекарств и т.п.).

**Образ жизни.** Здоровье и благополучие каждого человека существенно зависят от его образа жизни, роль которого составляет целых 50%.

Образ жизни — это основной, практически единственный фактор здоровья и благополучия каждого человека, на который он сам может существенно повлиять.

Образ жизни — это основной, практически единственный фактор здоровья и благополучия каждого человека, на который он сам может существенно повлиять.

Как мы живем — мыслим и дышим, питаемся и двигаемся, профилактически очищаем свой организм от токсинов, ядов и шлаков и эмоционально разгружаемся, — такое у нас здоровье и таковы наши успехи

по жизни. Только правильно и умело организовав свою жизнь, человек может самостоятельно справиться с любыми заболеваниями и добиться больших творческих и финансовых успехов.

От факторов здоровья перейдем к ритмам жизни, которые непрерывно пульсируют внутри нас и в окружающей среде.

## РИТМЫ ЖИЗНИ

Все живые организмы, начиная от простейших одноклеточных и заканчивая человеком, обладают биологическими ритмами, которые проявляются в периодическом изменении характера жизнедеятельности и, как самые точные часы, отмеряют время жизни каждого из нас.

Ни один процесс в организме человека не может происходить непрерывно, а должен чередоваться с противоположно направленным действием.

Ни один процесс в организме человека не может происходить непрерывно, а должен чередоваться с противоположно направленным действием.

Каждый вдох чередуется с выдохом, работа с отдыхом, бодрствование со сном, синтез с расщеплением и т.д. Таким образом, состояние организма человека никогда не бывает постоянным, а все его физиологические и энергетические параметры находятся в состоянии

непрерывных колебаний относительно своих средних значений,

как по частоте, так и по амплитуде. Эти колебания называются биоритмами.

С помощью биоритмов все живые организмы, в том числе и человек, обеспечивают устойчивость своего неравновесного термодинамического состояния.

Биоритмы являются способом успешного существования всех живых организмов. Они позволяют организму человека успешно приспособиться ко всем циклическим изменениям окружающей среды.

С помощью биоритмов все живые организмы, в том числе и человек, обеспечивают устойчивость своего неравновесного термодинамического состояния.

Биологические ритмы имеют регулярный характер изменений своей интенсивности. Способность к таким изменениям жизнедеятельности передается по наследству. Биоритмы наблюдаются во всех клетках, тканях и органах, в целых организмах и в популяциях. Вместе с тем организм человека не может существовать без внешней среды. А так как сама внешняя среда, все сферы мироздания тоже охвачены колебательными ритмическими движениями, то совершенно не удивительно, что одним из неотъемлемых свойств всего живого является ритмичность процессов.

Установлено, что биологические ритмы человека тесно связаны с модифицирующим фактором внешней среды. Эта связь находится в основе единства организма со средой обитания и во многом определяет экологические закономерности.

Большинство болезней у человека происходит из-за нарушения ритма функционирования органов и систем его организма.

В ходе исторического развития человек и все другие живые существа, населяющие нашу планету, усвоили определенный ритм жизни, обусловленный ритмическими изменениями геофизических параметров среды, динамикой обменных процессов.

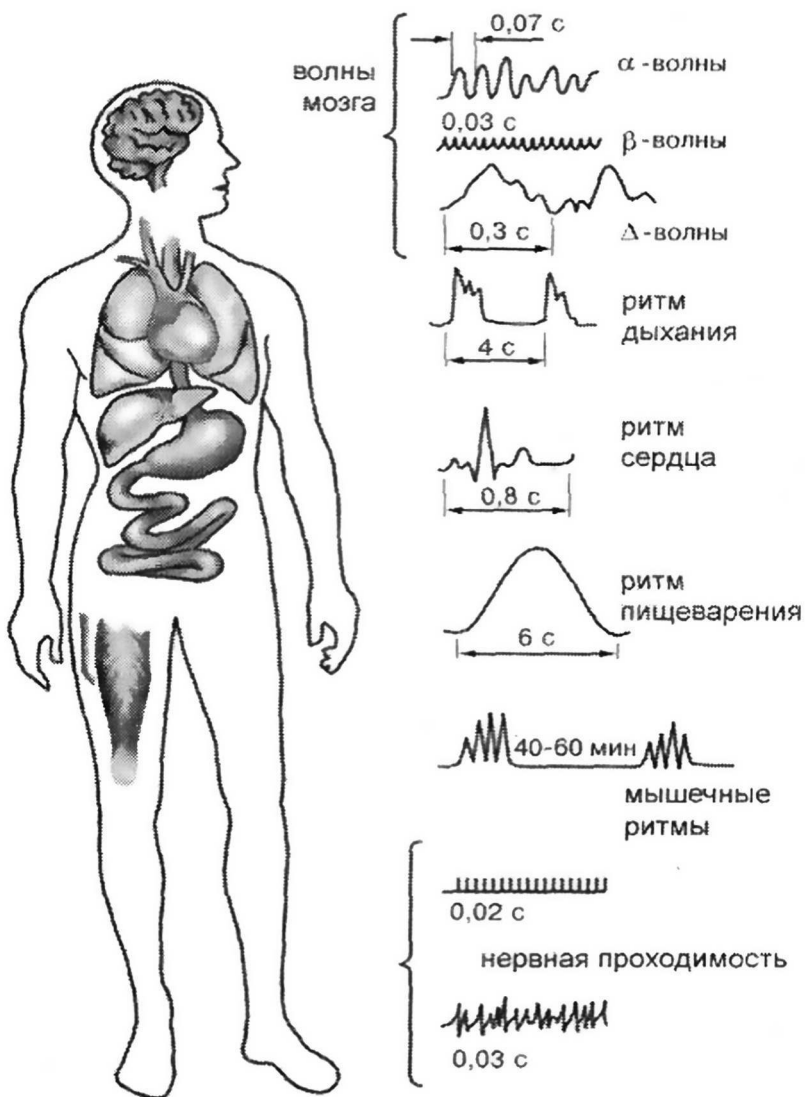
Большинство болезней у человека происходит из-за нарушения ритма функционирования органов и систем его организма.

В определенном ритме колеблются показатели нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, а также эндокринные и гематологические. В этом ритме меняются содержание и активность десятков веществ в различных тканях и органах тела, в крови, моче, поте, слюне, интен-

сивность обменных процессов, энергетическое и пластическое обеспечение клеток, тканей и органов.

Все эти ритмы (а у человека их уже обнаружено более 100) определенным образом связаны друг с другом, образуя единую, согласованную во времени ритмическую систему организма.

Чтобы наглядно представить себе эту информацию, рассмотрим среднюю длительность некоторых ритмических процессов в организме человека на рисунке 1.



*Рис 1. Средняя длительность некоторых ритмических процессов в организме человека*

Ритмическая система организма отражает взаимосвязанный ход ритмов различных функций у человека, что дает врачам и физиологам ценный материал для диагностики болезней и прогнозирования состояния человека. Например, масса тела каждого человека достигает максимальных значений в 18–19 часов, температура тела — в 16–18 часов, частота сердечных сокращений — в 15–16 часов, частота дыхания — в 13–16 часов, гистологическое артериальное давление — в 15–18 часов. Уровень эритроцитов в крови — в 11–12 часов, лейкоцитов — в 21–23 часа, гормонов в плазме крови — в 10–12 часов, инсулина — в 18 часов, общего белка крови — в 17–19 часов. У человека в зависимости от времени суток циклически меняются физиологическое состояние, интеллектуальные возможности и даже настроение. Ученые доказали, что циклическая система организма управляется головным мозгом через циклические колебания концентрации гормонов в крови.

Нарушение ритма сна и бодрствования может привести не только к бессоннице, но и к расстройству сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. Поэтому так важно соблюдать режим дня.

**Соблюдение биоритмов — один из способов сохранить свое здоровье.**

Изменение ритмов, выходящих за пределы нормы, либо появление их там, где они раньше не обнаруживались, связано с болезнью. Старение представляет собой постепенную утрату ритмов. Отсутствие биоритмов не совместимо с жизнью.

В последние годы в науке о биоритмах было сделано многое, чтобы установить механизм возникновения гормональных ритмов. Ученые обнаружили в головном мозге человека «циркадный центр», а в нем — так называемые «часовые гены» биологических ритмов нашего здоровья.

В течение дня физиология нашего организма бодрствует и в основном настроена на переработку накопленных питательных веществ, чтобы получить энергию для активной дневной жизни.

Наоборот, в ночное время питательные вещества накапливаются и распределяются по организму, в соответствии с указаниями головного мозга, происходит восстановление и «починка» изношенных тканей. Изменения в интенсивности