

Михаил Столбов
КАК Я ВЫРАСТИЛ НОВЫЕ ЗУБЫ

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ СОСТАВИТЕЛЯ.....	3
ВВОДНОЕ СЛОВО ОТ ПРОФЕССИОНАЛА.....	5
ВСТУПЛЕНИЕ АВТОРА	8
ГЛАВА ПЕРВАЯ	10
ГЛАВА ВТОРАЯ.....	23
ГЛАВА ТРЕТЬЯ.....	27
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ.....	33
ГЛАВА ПЯТАЯ.....	39
ГЛАВА ШЕСТАЯ.....	45
ГЛАВА СЕДЬМАЯ.....	53
ИТОГ:.....	89
ПОСЛЕСЛОВИЕ.....	91

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ СОСТАВИТЕЛЯ*

Увы, эта книга начинается совсем не так, как должна была. Гораздо хуже, что не так она и заканчивается.

Меня зовут Виталий Медведь, и я - создатель эзотерической библиотеки «Пазлы». Три года назад мне написал человек по имени Михаил Столбов и предложил опубликовать несколько глав из его будущей книги. Книга была о том, как вырастить новые зубы. Обычно, я стараюсь уходить от «половинчатых» текстов, но в этом произведении каждая глава по отдельности уже могла быть полезной, и я согласился. При этом мы договорились, что как только книга будет закончена, я выкладываю ее у себя первым. «Платой» за это стало то, что я помог Михаилу создать простенький сайт (<http://mikhail-stolbov.narod.ru>), где разместил готовые главы. В течение всего этого времени я периодически писал Михаилу письма, интересуясь судьбой книги. Миша все время находился в каких-то длительных командировках и говорил, что надо ждать, хотя «в голове» уже вся концепция есть.

Неделю назад мне стало известно, что Михаил погиб. Несколько лет он работал на буровых платформах где-то в Мексике. В октябре произошел несчастный случай, и несколько десятков человек погибли, среди них и Михаил. Об этом мне написал иркутский приятель Михаила (Антон), он же сообщил, что из родни у Миши только какие-то дальние родственники в Беларуси.

Хочу обратиться с просьбой к иркутянам и белорусам: если вы имеете какое-то отношение к Михаилу Столбову, пожалуйста, напишите мне (doddy1@narod.ru).

Все записи, судя по всему, остались на буровой.

* Здесь и далее – синим цветом выделен шрифт, написанный В.Медведем

Некоторое время назад я написал в почтовую службу Яндекса с просьбой дать доступ к электронному почтовому ящику Михаила, чтобы восстановить письма в разделе «отправленные». Совсем немного из наработок удалось восстановить по переписке. В любом случае, тема меня заинтересовала и я по мере своих сил и способностей постарался собрать все, что есть в рунете на тему восстановления и здоровья зубов в этой книге, в дополнение к текстам, написанным Михаилом Столбовым....

Виталий Медведь

ВВОДНОЕ СЛОВО ОТ ПРОФЕССИОНАЛА

После школы я абсолютно осознанно и целенаправленно поступил в медицинскую академию на стоматологический факультет, и, после получения диплома, восемь лет проработал зубным врачом. В течение всего этого времени я ухаживал за зубами так, как учили этому в ВУЗе, и наставлял по той же схеме других. Но кариес и его последствия как косили стройные зубные ряды, так и продолжали косить, невзирая на «весь арсенал великих и могучих знаний и достижений современной медицины».

Я понял, что институт не открывает страшных тайн по уходу за зубами. Не дает очень многих ответов и обширная продолжительная практика. Посчитайте количество здоровых зубов у любого потомственного стоматолога хоть в третьем поколении, и сами все поймете...

Я был бы безумно рад, если бы нашелся человек моего возраста, у которого не оказалось бы ни одной пломбы. Тогда мне бы не пришлось придумывать свой текст, достаточно было бы спросит у гражданина, как он этого добился. Но, к моему большому сожалению, таких знакомых среди моего окружения нет, поэтому приходится искать другие пути для решения проблемы больных зубов.

Мне меньше всего хотелось бы философствовать, гнаться за объемом и красным словцом, рассусоливая на предмет самовосстановления зубов, выращивания, доращивания и т.д. наших челюстей. Лучшим вариантом было бы дать четкие и емкие указания: делай раз, делай два, лаконично и доступно поведать методику. Но у меня подобной методики не было. Но когда я начал искать, я обнаружил, что далеко не одного меня волнует данный вопрос, а главное, что некоторым уже есть, чем похвастать.

Мне долго снилось, что зубы растут, самовосстанавливаются. Вера в это, несмотря на все утверждения современной медицины, продолжает во мне жить и только укрепляется. И я безмерно рад, что мой единомышленник нашел в себе силы, довел до ума все наброски и изыскания по этому вопросу, и сломал устаревшую формулу: дырка в зубе ведем к пломбе, пломба через некоторое время – к более широкой и глубокой пломбе, после – к удалению части зуба, затем к установке протеза, после – двух, трех, к 50-ти остается 5 своих зубов, и те болят, а к шестидесяти – зубов во рту нет...

Пока я это пишу, у кого -то разрушаются зубы, пока вы это читаете, происходит тоже самое.

Причина во многом очень проста: люди привыкли мыслить шаблонами, боятся сделать шаг в сторону.

Я расскажу вам о двух экспериментах.

Над крысами проводили опыт: грызуна опускали в пространство из которого в разных направлениях вели три трубы тоннеля. В один из тоннелей помещали сыр. Крыса, разумеется, бежит пока не находит пищу. В следующий раз она уже четко бежит в нужный тоннель, ибо «знает», что там лежит еда. В течение 10 повторений крыса бежит не задумываясь и находит сыр в одном и том же месте. Но... На 11 раз сыр перекладывают в другой тоннель, крыса бежит в первоначальный, не находит там ничего, и... продолжает поиск, бежит в другие тоннели, ищет и находит!

А что делают люди? Они ежедневно бегают в один и тот же тоннель, где давно нет ни сыра, ни денег, вообще ничего нет. Но они продолжают тупо туда бегать. Привычка! Точно такая же ситуация и в вопросах здоровья. Потому что кто-то сказал людям, что все уже узноано, все открытия сделаны. И самое удивительное и страшное, люди этому кому-то поверили!

В вопросе, который поднимается в этой книге, казалось бы тоже все уже давно известно – «у вас, батенька, дырка в зубе? Сейчас мы ее цементом залепим, а выпадет - еще разок, а потом все это удалим вместе с остатками зуба, а то и соседний случайно (что никому случайно не тот зуб не дергали?). Но я точно знаю: выход есть. И, возможно, он в этой книге!

В конце концов, человек, созданный по образу и подобию не имеет права из-за такой мелочи как зубы не быть Счастливым.

И, напоследок, второй эксперимент:

Блох посадили в аквариум, а они давай выпрыгивать из него: прыгают, в 3 раза выше стенок. Накрыли их крышкой, они прыгают, бьются о крышку. Прошло время. Крышку убрали, а блохи - ни одна не выпрыгнула. Они приспособились к заданной высоте, у них атрофировался их блошинный прыжковый аппарат.

Люди! Крышки давно нет!!!!!!

С уважением,

Мацуев Василий , врач-стоматолог, Волгоград, Россия

ВСТУПЛЕНИЕ АВТОРА

Все началось в 1978 году, когда я отбывал положенные три года срочной службы на Русском острове. Именно тогда и там мне табуреткой выбили практически все зубы. Тогда я страшно надеялся, что меня тут же комиссуют, но мне за казенный счет в течение недели смастерили вставные челюсти, и оставшиеся 2,5 года из-за своей картавости я был для всех «Шавкой». Вставные челюсти вещь неприятная, но не смертельная... и не к такому привыкают. За следующие годы я неоднократно менял эти стоматологические протезы на новые и уже смирился со своей судьбой, но некоторое время назад я почти на год оказался «заперт» в сибирской тайге. Там меня настигло заболевание, из-за которого я не мог носить протезы дольше, чем 15-20 минут в день. Любой предмет и даже собственный язык причинял мне боль. Пищу приходилось превращать в кашку и глотать не прожевывая. Процесс приема пищи превратился в муку и затягивался на сорок-шестьдесят минут. Кроме того, я не мог разговаривать! Ведь зубы в содружестве с языком участвуют в образовании звуков Т, Д, З, Н, Р, С, Ц, Ч; а вместе с губами в образовании звуков В и Ф. Благо, в то время в сторожке под Раздольным мне было не с кем разговаривать... Но и спасти меня тоже было некому. Мне было очень больно и страшно. Именно это заставило меня начать искать способы **ВЫРАСТИТЬ** новые зубы.

На сегодняшний момент у меня 17 (**СЕМНАДЦАТЬ!!!**) своих новых зубов, которые выросли вопреки всем утверждениям современной медицины. За этот год в тайге произошло очень много различных событий, и я не знаю, что конкретно сыграло роль в возникновении чуда. Поэтому, в своей книге я постараюсь старательно повторить те открытия,

которые я совершал в тайге, и описать те действия, которые помогли мне снова стать зубастым.

Я попробую их перечислить и последовательно прописать каждое.

- *Меняем мировоззрение – учимся верить в чудеса*
- *Бросаем курить*
- *Накапливаем энергию (сбрасываем лишний вес)*
- *Учимся слушать свое тело*
- *Учимся слушать свою душу*
- *Учимся слушать Мир*
- *Растим зубы*

Итак,

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Поверить в чудо

В один из моментов жесточайшего отчаяния из-за невозможности терпеть боль и что-то изменить, а может быть и от страха, что я скоро умру, потому что не могу есть, я вспомнил, что читал в какой то книге о том, как мальчик вырастил себе НОГУ. Позже я нашел эту книгу и этот абзац. Это оказалась книга Друнвалло Мельхиседека «Древняя тайна цветка жизни». Сейчас я могу даже привести несколько цитат из этой книги, тогда же мне хватило и призрачного факта, что, возможно, где-то когда-то кто-то и правда что-то себе отрастил. Я поверил в ЧУДО! Но, сначала цитаты:

«У меня есть подруга Диана Гэйзис (Diana Gazes), некоторое время у нее было телевизионное шоу в Нью-Йорке под названием “Взгляд в будущее” (Gazws into the Future). Она снимала на пленку все эффектные случаи исцеления, чтобы показывать их в своем шоу. После многих лет работы на телевидении Диана оставила свое шоу, но в одной из последних передач она собиралась показать (хотя так никогда и не сделала этого) невероятное исцеление одиннадцатилетнего мальчика. » ... «Когда мальчик был совсем маленький, он много занимался саламандрами. Вы знаете, что у саламандры можно оторвать лапку или хвост, и она просто отращивает себе другой орган взамен утраченного. Родители не сказали сыну, что такой замечательной способностью обладают только саламандры. Ему не сказали и он не знал об этом. И мальчик верил, что все живые существа могут так делать, включая людей. Когда мальчику было около десяти лет, он потерял ногу выше колена. Что же он тогда сделал? Вырастил себе другую ногу.

Все это зафиксировано на видеопленке у Дианы. В последней части фильма мальчик выращивал пальцы на ноге. Ему потребовался год или около того, чтобы все восстановить. Вы спросите, как такое возможно? Все зависит от вашей системы убеждений, - возможно все то, во что вы верите, а ограничения вы накладываете на себя сами».

Потом я вспомнил еще одну вещь: какой-то медик утверждал, что человеческий организм обладает способностью к регенерации любых тканей. Что если оторванному пальцу – самой ранке – не давать зарастать, не давать появляться коросте, то палец обязательно вырастет. И задача этого медика найти способ сделать такое постоянное «раздражение» безболезненным, плюс к этому, чтобы ткани не загнивали...

В общем, в тот момент в тайге я действительно ПОВЕРИЛ в то, что вырастить новые зубы возможно. Да, потом я на собственной воле каждый день мучил себя различными упражнениями, но толчок все-таки дала родившаяся надежда, которая выросла в веру. Уверен, что без такой ВЕРЫ и вы не сможете сдвинуться с места. Поэтому приведу несколько фактов, разрушающих миф о том, что новые зубы вырастить невозможно. Это будут как письма людей, узнавших о моих «достижениях» и поделившихся своими мыслями и находками, так и данные из различных официальных источников.

«...Михаил, вчера я смотрела репортаж по ТВ о бабушке, которая в 70 лет обнаружила, что у нее третий раз за жизнь начали меняться зубы...»

«...В соседнем селе знахарка полосканием рта раствором прополиса и мысленным представлением учит людей наращивать эмаль на поврежденных зубах...».

«...Врачи Дрожжановской райбольницы не могли

поверить своим глазам, когда их подопечная Мария Ефимовна Васильева широко раскрыла рот. Надо же - у 104-летней жительницы деревни Чувашское Дрожжаное снова стали... расти зубы!».

«...У 94-летней жительницы Чебоксар Дарьи Андреевой начали резаться новые зубы. Как сообщают специалисты чувашской республиканской стоматологической поликлиники, сейчас у старушки уже прорезался один зуб».

«...У жителя населенного пункта Шаранглу иранской провинции Восточный Азербайджан выросли новые зубы взамен выпавших от старости».

«...Неожиданное счастье привалило Марье Андреевне Цапваловой, проживающей в Центре реабилитации пенсионеров в Сочи. В сто лет у нее внезапно начали расти новые зубы!».

«...Один из них — 128-летний иранец Бахрам Исмаили. От старости у него выпало всего лишь три зуба, и взамен них выросли новые. Бахрам также не употребляет в пищу мяса. Кроме того, он никогда в жизни не чистил зубы.

Второй подобный случай произошел с индийским крестьянином Балдевом. У него выросли новые зубы в 110 лет. Балдев — заядлый курильщик. Он жалуется на то, что давно привык держать трубку беззубым ртом и теперь ему неудобно зажимать ее зубами».

«В следующей Расе люди будут уметь оживлять омертвевшие ткани и даже выращивать новые зубы» (Агни-Йога).

«...12-летней французской девочке Мишель немного не повезло в жизни. Дело в том, что девочка страдает редкой наследственной болезнью. У Мишель выросли акульки зубки, которые постоянно ломаются и вырастают снова. У нее их гораздо больше, чем у обычных людей, причем растут они в несколько рядов. Недавно Мишель вырвали 28 зубов. И все

*равно их у нее на 31 больше, чем положено»**.

А совсем недавно в Интернете нашел замечательную статью, написанную Натальей Аднорал. Беру из нее самую длинную цитату:

*«**Чудо первое:** кариеса может и не быть. Подобный феномен наблюдали итальянские стоматологи, посетившие несколько монастырей в Тибете. Из 150 обследованных монахов у 70% не было ни одного больного зуба, а у остальных кариес встречался крайне ограниченно. В чем причина? Отчасти — в особенностях питания. Традиционное меню тибетских монахов включает ячменные лепешки, масло из молока яка, тибетский чай; летом добавляются репа, картофель, морковь, немного риса, исключаются сахар и мясо.*

А если кариес зубы уже повредил?

***Чудо второе:** кариес может быть обращен вспять. Примером тому служат наблюдаемые стоматологами случаи самоизлечения кариеса, когда пораженные ткани вновь становятся прочными, а восстановленный участок зуба приобретает более темный оттенок. И такие случаи отнюдь не единичны. Как это происходит? Клетки-строители обнаруживают повреждения и восстанавливают целостность зуба в той же последовательности, в которой его изначально создавали. Ну а если кариес победил, и от зуба ничего не осталось? Тогда протезирование, конечно. Или...*

***Чудо третье:** могут вырасти новые зубы. Называется это «третья смена зубов» и наблюдается у людей весьма преклонного возраста. И хотя у человека нет зачатков третьего поколения зубов, зато есть остатки «вечно юных»*

*Для того, чтобы определить источник, поведавший очередную историю о выросших зубах, из вышепроцитированных, в большинстве случаев достаточно скопировать первое предложение в строку поиска «Яндекса» и нажать кнопку «Искать».

тканей, которые вдруг, по не вполне понятным причинам вспоминают о своем предназначении стать зубами и успешно реализуют свой потенциал. Подобные сообщения в последнее время не редкость: у 110-летнего жителя индийского штата Уттар-Прадеш выросли два новых зуба; новые зубы начали резаться у 94-летней жительницы Чебоксар и 104-летней женщины из Татарстана; целых шесть зубов появилось у 85-летней новгородки... Конечно, к сенсациям можно относиться скептически. Если бы... не последние открытия науки.

Научно обоснованное чудо. Группа ученых из американского научно-исследовательского центра штата Техас во главе с доктором Макдугал изучали специальные клетки, производящие зубные ткани (эмаль и дентин). Гены, отвечающие за это производство, активны только в период формирования зуба, а потом выключаются. Ученым удалось эти гены снова «включить» и вырастить полноценный зуб (пока «в пробирке», вне организма). Правда, рассчитывать на скорейшие изменения в практике протезирования не приходится. На широкое распространение технологии выращивания собственных зубов уйдет минимум лет 20...»

Ну, коли уж мы добрались до ученых, то приведу и еще несколько различных выдержек.

«Исследователи из Осакского университета готовятся к клиническим испытаниям на людях. По словам ученых, этот метод намного дешевле протезирования, передает ИТАР-ТАСС.

Система лечения основана на эффекте генов, которые активизируют рост фибробластов. Это основная клеточная форма соединительной ткани.

Его действие проверили на собаке, у которой предварительно развили тяжелую форму пародонтоза - атрофию тканей вокруг зубов, влекущую их выпадение. Затем

пораженные участки обработали веществом, в состав которого входят упомянутые гены и агар-агар - кислотная смесь, обеспечивающая питательную среду для размножения клеток. Спустя шесть недель у пса прорезались клыки. Такой же эффект наблюдался у обезьяны со стесанными до основания зубами.» И еще одно: «Ученые пытаются при помощи стволовых клеток, известных своими уникальными свойствами, наладить процесс выращивания зубов. Британские исследователи из Лондонского Кингз-колледжа получили на этот проект грант в 500 тыс. фунтов (примерно \$885 тыс.). Компания Odontis, созданная при институте, надеется перейти от успешных экспериментов на мышах к клиническим исследованиям в течение ближайших двух лет. По задумке ученых, специальным образом запрограммированные стволовые клетки будут внедряться в десну в месте отсутствующего зуба. По прошествии двух месяцев там должен вырасти новый зуб.

Новый метод протезирования имеет огромные преимущества перед искусственными зубами. По словам исследователей, "натуральный" зуб не будет оказывать негативного воздействия на соседние с ним зубы, а также на десну, что часто происходит в случае искусственного протезирования.

Однако до тех пор, пока новая технология будет доступна широкой публике, пройдет не менее пяти лет. Стоить же такие имплантанты из стволовых клеток будут примерно столько же, сколько и обычное протезирование - от 1.5 тыс. до 2 тыс. фунтов (примерно \$3.5 тыс.).»

С момента последней записи Михаила наука успела продвинуться далеко вперед. Сегодня выращиванием зубов занимается Пол Шарп из Королевского колледжа в Лондоне, он же возглавляет самую известную в этом направлении

компанию - Odontis - при Guy*s госпитале в том же Лондоне. Кроме того в этом направлении работают Forsyth Institute в американском Бостоне и Queen Mary's College в английском городе Хантс. Из родных ученых в этом направлении работает полтавский генетик из Центра трансплантации криоконсервированных эмбриональных, клеточных и фетоплацентарных тканей Александр Баранович.

Для подтверждения информации достаточно набрать «выращивание зубов» в строке поиска, но для тех, кто ленится этим заниматься, позволю себе несколько цитат:

<http://www.epochtimes.com.ua/ru/articles/view/8/5275.html>

На Украине разработан революционный метод выращивания зубов. Автор идеи - Александр Баранович, учёный-генетик полтавского Центра трансплантации криоконсервированных эмбриональных, клеточных и фетоплацентарных тканей.

Он работает над созданием уникальной методики, с помощью которой беззубые люди могут обновить свою челюсть практически без протезирования. Для этого на месте выпавшего зуба в десну пациента делается инъекция жидкости на основе стволовых клеток выпавших детских молочных зубов. Попав в костную ткань челюсти, клетки начинают размножаться, и за 3-4 месяца вырастает новый зуб.

По словам учёного, похожие эксперименты проводятся и на Западе. Так, английский врач Пол Шарп близок к созданию генетического геля, с помощью которого новый зуб можно будет строго запрограммировать именно на те форму и размер, что были у его выпавшего предшественника.

<http://www.medspravka.ru/news/1/691>

Восстановление костной ткани кости челюсти - результат применения пептидных препаратов в лечении генерализованного пародонтита



Рано или поздно наши зубы разрушаются, как бы тщательно мы за ними ни ухаживали. Но российские учёные добились в этой области потрясающих результатов: они смогли восстановить зуб путём выращивания новой собственной ткани зуба!

Это потрясающее открытие — заслуга российских ученых-геронтологов, которые еще задолго до появления самого термина «нанотехнологии» вели разработки как раз на нано уровне, то есть на уровне клеток. Тогда-то и были получены пептидные биорегуляторы (выпускаемые теперь под маркой «VIVAX Dent»), которые применили на практике московские стоматологи. С помощью этих чудо-препаратов они вылечили пациента с патологической подвижностью зуба.

В обычной практике 90% таких зубов удаляются. Но пациент, несмотря на настоятельные рекомендации, от

удаления отказался. Прогноз лечения был крайне неблагоприятен. С одной стороны, удалив этот зуб, врачи, фактически, лишили бы пациента способности жевать. С другой, лечение осложнялось тем, что ранее каналы были очень плохо обработаны и неправильно запломбированы. Именно поэтому врачи и приняли решение провести терапию пептидными биорегуляторами «VIVAX DENT»: это был единственный способ сохранить зуб. Поможет — хорошо, нет — значит... Но ко всеобщему удивлению терапия помогла и ещё как!

На снимке, сделанном после терапии пептидными биорегуляторами «VIVAX DENT», видно, что внутренняя кость полностью восстановилась, по бокам от зуба также плотная костная ткань. В результате зуб клинически стал способным выдерживать дальнейшую нагрузку, приобретая неподвижность.

<http://goodnews.e-puzzle.ru/content/view/1112/2/>

Команда исследователей из университета Орегона (США) после длительных поисков нашли ген, ответственный за производство зубной эмали, которая так необходима для зубов. Именно неспособность эмали восстанавливаться приводит к порче зубов у более, чем 8/10 населения земного шара. Вполне возможно, что ученые смогут заставить найденный ген восстанавливать эмаль, покрывая уязвимые места. Таким образом, кариеса и некоторых других зубных болезней удастся избежать.

Ученые назвали новый тип гена *Stip2* — интересно, что он отвечает не только за производство эмали, но и за некоторые функции нашего иммунитета, развитие кожи и нервной системы. Теперь можно к данному списку обязанностей этого гена приписать и восстановление эмали.

Результаты исследований опубликованы учеными в авторитетном издании "Proceedings of the National Academy of Sciences".

http://www.stomatology.net.ua/index.php?page=news_view&id=44

Ученые Института стоматологии из британского Лидса разработали состав, который копирует естественный процесс формирования зубов в организме. Разработчики считают, что с помощью этого состава можно заполнять полости в зубе и при этом нет нужды использовать бор-машину и пломбы. Этой же группой ученых был создан эликсир для полоскания рта, который убивает вредоносные бактерии, образующие налет. Для того, чтобы эликсир подействовал, нужно осветить полость рта ярким источником света.

Как сообщает британская газета Daily Telegraph, инвестиции в разработку составили почти 3 млн долл. Ученые надеются, что зубной эликсир станет доступен для широкого использования в ближайшие три года, в то время как альтернатива бор-машинам может появиться в стоматологических кабинетах через пять лет.

В качестве упомянутой альтернативы выступает новая форма протеина, позволяющая организму восстанавливать поврежденную эмаль зуба естественным образом. Протеин создает клеточный каркас, к которому присоединяются минералы, что в точности копирует процесс естественного формирования новых зубов. Разработанный учеными состав может быть нанесен на зуб на ранних стадиях кариеса и способен заполнить маленькие полости, предотвратив образование больших дыр.

<http://news.uaportal.com/news/2007/8/27/146965.htm>

Японским ученым из медицинского университета города Хоккайдо удалось разработать уникальную технологию лечения зубов благодаря изобретенному специальному химическому составу, в основу которого входят белки коллаген и фосфофорин.

В ходе эксперимента медики поместили рыхлую белковую массу в поврежденный кариесом зуб подопытной собаки. Всего через два месяца было зафиксировано полное восстановление дентина. Дентин - вещество, которое составляет основу зуба.

Японские ученые намерены начать испытания на людях в самые короткие сроки, практическое же применение открытия станет возможным уже через пять лет.

<http://science.compulenta.ru/275787/>

Учёным удалось создать технологию, позволяющую вырастить новые зубы на месте выпавших. Миниатюрная система при помощи импульсов ультразвука стимулирует образование зубной ткани и способствует излечению больных зубов, сообщает Eurekalert.

Небольшое беспроводное устройство, запечатанное в кожу из биоматериалов, не причинит пациенту неудобств. Оно крепится в ротовой полости любым удобным способом, например, на "скобках" или в удаляемой коронке. Учёными также был разработан сенсор, который меняет мощность аппарата, дабы импульсы всегда достигали корней зубов. Исследователи надеются представить готовую модель устройства к следующему году.

Устройство предназначено для пациентов с резорбцией корня зуба, которая случается от механического или химического повреждения. Механические повреждения бывают вызваны долгим ношением корректирующих

брэкетов. Новый аппарат позволит таким людям носить "скобки" и ни о чём не беспокоиться. Предполагается, что среди этого слоя населения (в Северной Америке брэкететы носят пять миллионов человек) продажи устройства составят 1,4 миллиона экземпляров.

Изначально, испытания технологии были проведены на кроликах. Устройство также позволяет наращивать костную ткань челюсти, что очень поможет детям с гемифациальной микросомией, заболеванием, при котором одна сторона челюсти ребёнка остаётся недоразвитой по отношению к другой. Обычно оно лечится хирургическим путём.

Вы сами видите: ученые, как обычно, лезут в дом через окно, т.е. выбирают самый сложный и странный путь. У нас с вами нет времени ждать пока они долезут, да и почему-то я подозреваю, что 3,5 тысячи долларов на один протез у вас тоже не завалилось, поэтому... поверим, что способны на все сами, и будем пытаться открыть дверь.

Вы решились?! Вы, правда, прочитав список из семи пунктов, хотите попробовать?! Вы честно-честно готовы?! Ну, окей!

Практика показывает, что большинство людей, читая книги, в которых есть какие-нибудь упражнения, мыслят так: сначала дочитаю до конца, пойму всю систему упражнений, а потом, начав читать заново, буду их выполнять... И чаще всего, дочитав до конца, откладывают книгу в сторону и спокойно засыпают. И больше к ней не возвращаются.

Итак, **условие первое**: не приступать к прочтению главы «Растим зубы», пока вы не справились с реализацией предыдущих глав. Условие сложное, но в противном случае – не пишите мне разгневанных писем, что у вас ничего не получилось. Я их даже читать не буду. Потому что я вот он – с зубами, а вы там играете в игру «Сомневаюсь я»...

Условие второе: кардинально меняйте обстановку. Если

вы на работе – отложите книгу до отпуска, а когда возьмете отпуск – езжайте в деревню, или на море, или в лес, но однозначно, поближе к природе и подальше от привычного уклада жизни. Книжку ж не забудьте! Там, куда вы приедете, тоже не спешите читать главу вторую. Поживите недельку. Ходите в лес, в горы, на море, что там у вас под боком? Дайте вашему телу и душе погрузиться в природу, немножко начать ее слышать... Вот теперь...

ГЛАВА ВТОРАЯ

Бросаем курить

Сейчас все курильщики начнут на меня кричать, что между зубами и табаком нет никакой связи, а отбрезхиваться я буду так: во-первых, для меня, человека, курившего уже пятнадцать лет, отсутствие в тайге сигарет было шоком. А я не отрицаю возможность, что мои новые зубы появились именно благодаря серии таких вот шоков. А тот факт, что организм стал чище, а мозги яснее, лично я даже не подвергаю сомнению... Ну и, во-вторых, исследования проведенные в Ньюкасле показали, что чем больше сигарет человек выкуривает за свою жизнь, тем больше зубов он скорее всего потеряет. Причина этого в том, что курение резко ограничивает циркуляцию крови в деснах, что ведет к различным заболеваниям десен и к выпадению зубов. Наша же задача будет циркуляцию крови в деснах увеличить, а зубы – вы-рас-тить....

Я не буду рассказывать вам, что курить это гадко, плохо и ужасно вредно. Я сам курил много лет и получал от этого процесса массу удовольствия. И даже не задумывался никогда о том, чтобы бросить курить. Понятно, что в тайге курить было попросту нечего, и бросить курить я был вынужден, причем это было мучительно. Я даже поначалу, пока у меня не кончились спички, пытался курить сухие листья. Гадость, скажу я вам!

Курить мы с вами бросим за одну неделю. Вы поверили в то, что зубы вырастут? Вот теперь сядьте и скажите. Вслух. «Через неделю я брошу курить!!!». Не молчите! Произнесите это вслух! Все! Намерение запущено! А это 90% успеха.

Теперь прикиньте в уме, сколько сигарет (пачек?!!!) вы

выкуриваете в день! Умножьте это количество на три. Пойдите в ларек и купите СРАЗУ ВСЕ необходимое количество. Это важно. Вы больше не будете покупать сигареты ни по блоку, ни по пачке, ни по одной. Поэтому ВСЮ порцию на неделю сразу...

Итак, *день первый*. Мы наслаждаемся курением. Вы не забыли, мы в лесу!!! Или в деревне. То есть, привычных рабочих и семейно-бытовых стрессов нет. Поэтому мы курим не тогда, когда у нас нервно дрожат пальцы и хочется ругаться матом, а только тогда, когда ХОЧЕТСЯ покурить. Мы с удовольствием втягиваем в себя дым. Мы наполняем им рот, легкие, задерживаем дыхание, с наслаждением выпускаем дым через ноздри или через рот, как вам привычнее. Каждый раз, закуривая сигарету, мы вспоминаем все хорошие моменты, которые у нас связаны с курением... И так целый день... Вы должны выкурить свою стандартную суточную норму. Вы еще не поняли? Вы говорите сигарете «спасибо за все» и прощаетесь с ней...

День второй. Удовольствие кончилось. Начались трудовые будни. Приготовьте свою стандартную норму сигарет на день. Вы по прежнему курите, когда вам захочется. Но после каждой затяжки вам предстоит делать некоторое упражнение:

1. Затянулись. Выдохнули весь дым.
2. Вдохнули чистый воздух.
3. Медленно выдохнули из себя ВЕСЬ воздух. Ощутите, как легкие склеились внутри. В конце выдоха еще «подбейте» остаток диафрагмой. Вам нечем дышать. Но не спешите вдыхать. Терпите без воздуха, насколько хватит сил. Только в обморок не падайте. Больше не можете?
4. Сделайте 5 очень быстрых и коротких вдохов-выдохов.
5. Вдохните и выдохните полной грудью...
6. Можете делать следующую затяжку. Затянулись?

Возвращаемся к пункту первому...

После того как вы выкурили всю сигарету, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** пойдите и выпейте стакан воды. Лучше колодезной. На крайний случай – чай. В том случае, если вы курите каждые 10 минут – пейте по половине стакана. В день вы должны выпить не меньше двух-трех литров воды.

Вот таким нелегким способом вам предстоит курить целый день. Трудно? Зато в количестве сигарет никто не ограничивает.

День третий. Приготовьте свою стандартную норму на день. Курите – когда возникнет желание, выполняя удивительное упражнение с дыханием. Почему удивительное? Вы еще и не начинали бросать курить, а голова уже кружится, да? Не забывайте после сигареты обязательно пить воду!!! Выкурили первую сигарету?! Через какое-то время появилось желание покурить снова? Достаньте вторую сигарету. Попрощайтесь с ней. Разломите ее пополам (это обязательно) и выкиньте. Теперь немедленно сделайте упражнение три раза подряд. Только при этом количество коротких-быстрых вдохов увеличьте до десяти. У вас получится следующее: глубокий вдох-выдох, глубокий вдох, полный выдох с подбиванием диафрагмы, 10 короткий вдохов-выдохов, глубокий вдох-выдох и снова по кругу. И так три раза. После упражнения выпейте полстакана воды.

Следующую сигарету можете выкурить. Но не забывая про упражнение. Таким образом, каждую вторую сигарету вы **ВЫКИДЫВАЕТЕ** и заменяете ее дыханием. Сегодня вы выкурили половину суточной нормы.

День четвертый. Делаем все точно так же, как и в третий день. Только пропускаем уже не каждую вторую сигарету, а две из трех. Один раз курим, два раза дышим. После сигареты – полный стакан воды. После дыхания – половина. Обычно, у тех, кто бросает курить на третий день начинает кружиться

голова. А у нас наоборот – кружится уже меньше. Так ведь?

День пятый. Все становится запутаннее и запутаннее. Когда возникает желание покурить, мы сигарету из пачки достаем, но... сегодня мы одну сигарету выкуриваем, три разламываем и выбрасываем, одну откладываем в сторону. Не складывайте отложенные сигареты обратно в пачку. Ссыпайте их в какую-нибудь вазу или на поднос. Принцип курения тот же: во время курения – упражнения. Вместо курения – упражнения. После курения – пьем. После упражнений – пьем.

День шестой. Сегодня мы докуриваем те сигареты, что вчера отложили в сторону. Видите, лежат бесструктурной кучкой. Это остатки. Курим не больше одной сигареты каждые два часа. Все остальное время – если хочется курить – дышим. Если не хочется – слушаем музыку и улыбаемся. Прежде, чем лечь спать, если вдруг у вас остались сигареты, разломите их и выбросьте. Все. Кроме одной.

День седьмой. Выкуриваем последнюю сигарету. Ваш организм уже вспомнил некоторые вкусы и запахи, о которых он уже забыл за годы курения. Поэтому, вполне возможно, что удовольствия от курения вы не получите. Весь остальной день - каждый час делаем дыхательное упражнение. И пьем.

Все последующие дни как только появляется желание закурить – дышим. Я когда уже было невтерпех, а курить было нечего, отколупывал и жевал смолу с кедров, но ее можно найти только в Сибири, поэтому жуйте что-нибудь еще...

Если вы сумели продержаться без курения три недели, а я уверен, что вы сумели, значит, вы в состоянии самостоятельно управлять собственным весом, лечить самого себя от головной и желудочной боли и ... растить новые зубы...

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Накапливаем энергию, сбрасываем лишний вес

Основная проблема любого человека, живущего в обществе, в том, что ему постоянно не хватает энергии. Это происходит по двум основным причинам: первая – закрыты каналы для получения этой энергии; вторая – мы растрачиваемся на всякую дребедень, но только не туда, куда надо.

От одного большого потребителя нашей с вами энергии – телевизора и СМИ - мы уже сбежали (мы же в лесу, правда?). Теперь давайте разберемся со вторым. Это неправильное питание...

Для начала скажу, что нет большей глупости, чем отказывать себе в каком либо виде пищи, будь то сладкое, жирное, печеное или какое угодно другое... Сначала мы насилуем организм, запихивая в него что попало, а потом, садясь на диеты-посты) насилуем – не давая ему того, что ему необходимо.

Наше тело, да-да, наше неуклюжее, полусонное тело, оно где-то там глубоко внутри отлично знает, что именно ему нужно. И оно даже посылает нам сигналы. Но мы смотрим телевизор, болтаем по телефону, читаем газеты, сплетничаем, то есть скользим по поверхности, вместо того, чтобы заглянуть в себя. Лучше в тишине. Лучше на природе. И послушать...

С чего начнем?! Увы, с голодания. Других быстрых способов заставить организм не шептать, а кричать нет. И так, если вы бросали курить, дайте себе сутки на свободный график. После этого вам светит тридцатитрехчасовая голодовка. Полная. То есть вам 33 часа нельзя ничего есть и

ничего пить. Время начинаете отсчитывать не с момента, когда вы утром перестали есть, а с той минуты, когда вы опорожнили кишечник.

Если же вам курить бросать не пришлось, то перед голодовкой сутки много пейте. Много – это не меньше 2-х литров. Лучше – больше. А затем – 33 часа – мучительного издевательства над собой.

Если же вы ярый противник резких прыжков в неведомое, глобальных экспериментов и экстремальных разборок с собственным телом, вы можете пойти по длинному пути. А именно: в течение недели питаться по описанной ниже системе.

Завтрак: каша из любых ЦЕЛЬНЫХ (не молотых) злаков. Лучше всего, конечно, пшеница, рожь и ячмень (гречка, перловка, рис, овес). Лучше – на воде и без сахара. Но без фанатизма – если сильно не нравится – ешьте как угодно..

Обед: любая пища, к которой вы привыкли. Хоть мясо, хоть грибы, что угодно. Но и в тех же объемах, к которым привыкли. Не больше!

Ужин: чай, компот, кисель, сок, либо другая жидкость (безалкогольная). Все. В общем, ужин, как и положено, отдаем врагу J.

Вот с таким милым рационом вам предстоит прожить неделю. За это время, поверьте, организм достаточно подготовится к моей фразе «С чего начнем? Увы, с голодания». То есть возвращайтесь на пару абзацев вверх и погружайтесь в 33 часа жизни без холодильника и плиты...

Вы выдержали это испытание?!!! Ну чтож.... Поехали дальше...

Достаньте всю еду, которая у вас есть. Если никакой нет, то нужно съездить на рынок-магазин и купить понемножку, но всего, чего только можно...И начинаете экспериментировать: откусываете от продукта кусочек и жуете. Жуете, но не

глотаете. Жуете и жуете. Дальше могут возникнуть три варианта: 1) пища САМА рассосется во рту, через язык, небо, уйдет со слюной через пищевод; 2) пища размельчится, но чтобы проглотить - необходимо будет сделать небольшое усилие; 3) то что во рту немедленно захочется выплюнуть...

Понятно, что в первом случае - продукт очень необходим организму, во втором - можно есть в небольших количествах, а в третьем - можно отказаться.

Минус метода (он же и плюс) в том, что некий баланс в организме через некоторое время восстанавливается, и такую проверку необходимо проводить ЕЖЕМЕСЯЧНО, ибо через месяц организм "просит" другие продукты. Проверено.

Как только вы позволите своему организму подсказывать вам, чего ему хочется в тот или иной момент, вы перестанете тратить большую часть энергии на переваривание пищи, на то, чтобы попытаться «достать» из ненужных продуктов нужные вещества.

Следующий шаг прост внешне и достаточно тяжел для многих внутренне. Подойдите к зеркалу, посмотрите на себя и скажите: «Я люблю свое тело». Вслух скажите. И поверьте в это. Можете не сомневаться: ваше тело, каким бы толстым, жирным, либо худым и костлявым оно не было – идеально для выполнения определенных задач в этот конкретный момент. Оно В ЭТУ МИНУТУ вам нужно именно такое. Полюбите свое тело в «сейчас», и тогда оно сможет изменяться и трансформироваться по вашему желанию в будущем. Примите себя. А потом запустите намерение, каким бы вы хотели его видеть... Вот увидите, при правильном питании (когда тело само подсказывает что и когда вам есть), ваш организм сам вернется к идеальному состоянию в течение двух-трех месяцев.

Если вам уже совсем невтерпеж сбросить лишние килограммы, могу поделиться двумя рецептами, благодаря

которым на моих глазах двое знакомых капитально потеряли в весе.

Первый знакомый имеет мощнейшую силу воли. В течение почти трех месяцев все, что он делал – это просто тягивал живот. Он не использовал диет. Не сидел на посту. Он просто тягивал живот. Но постоянно. Ежеминутно. При этом, первую неделю у него безумно болели все мышцы, словно он проводил по несколько часов в тренировках. Организм все время забывал про висящее пузо, и оно привычно свешивалось над штанами. Приходилось снова и снова заставлять себя «подбираться». Через неделю тело несколько привыкло к задаче. Интересно отметить, что расправились плечи и выпрямилась осанка. Через две недели желудок стал принимать гораздо меньшее количество пищи. Насыщение наступало раньше... Это тягивание живота продолжалось до тех пор, пока знакомый не почувствовал, что пришел в норму. За 3 месяца он сбросил 18 килограммов. Я это видел своими глазами.

Второй знакомый веса сбросил совсем немного, но при этом внешне он тоже сильно изменился. Живот исчез, плечи распрямились. Этот знакомый делал только одно упражнение: он вставал «на кулачки», как если бы собирался отжиматься от пола и...стоял. Просто стоял. Не позволяя, правда, при этом своему тазу приподниматься вверх, или своим бедрам опускаться вниз. Его туловище было ровным, как доска. Он начал стоять в такой позе с 1,5 минут и постепенно дошел до четырех. Когда он мне рассказал об этом упражнении, я подумал: что же тут сложного? И попробовал сам. Попробуйте и вы. Снимите с руки часы, положите на пол перед собой и встаньте на ладонки (или кулачки, как вам привычнее). Уже через полминуты вашу спину начнет сводить судорога, руки и плечи начнут трястись, а пресс болеть. Попробуйте простоять 1,5 минуты. Думаю, вам понравится ощущение.

...Да, и еще о еде! Я уже писал, что одно время у меня с пропитанием в тайге было очень туго. Мало того, что жевать было нечем, жевать было нечего! Во многом спасла меня неожиданная находка. По следам я заметил, что возле определенного места у протекающей в нескольких километрах от моей «берлоги» речушки постоянно пасется мишка. Мне никогда бы в жизни не хватило смелости подкарауливать и наблюдать за живым медведем, но однажды я случайно заметил такую картину: косолапый стоит в реке, что-то достает со дна и ест. Когда бурый ушел, я исследовал это место. В километре вверх по реке над речкой склонилось множество кедров. Ветер скидывал созревшие шишки вниз, они падали в реку, тонули и катились по дну. Как раз перед «столовой» Потапыча был перекат, а сразу за ним - яма. Вот в этой то яме и собирались все уже отшелушенные кедровые орехи. Лазить каждый раз в студеную воду было для моего ослабленного организма слишком. Благо в избушке нашлось ведро и веревка, и я, словно старик невод, забрасывал пустой сосуд на веревке в воду, ждал, пока оно утонет и вытягивал его полным. Я удил орехи! Так что почти в течение месяца мой рацион в большей массе состоял из кедровых орешков, которые я толоч в миске и ел полученную кашичу.

А, памятуя, как мой дед делал целебнейшую настойку из кедра, (он брал орехи прямо в скорлупе, и заливал их спиртом. Через какое-то время спирт приобретал цвет коньяка, а скорлупки внутри ореха оказывались пустыми. Для меня-ребенка это было волшебством), и лечил ей множество болезней, могу сказать, что, возможно, и кедровый рацион немножко повлиял на чудо с выращиванием зубов.

Но, я отвлекся! Еще раз хочу остановиться на условии постепенного прочтения книги. Если вы не бросили курить и не похудели, но решили читать дальше – говорю вам: бросьте! Это бессмысленно. Коль уж вы не имеете двух простых

качеств: терпения (чтобы вовремя остановиться и не читать дальше) и силы воли (чтобы избавиться от вредных привычек или лишнего веса), то вам не стоит тратить время на выращивание зубов, ибо вера, воля и терпение – одни из основных составляющих успеха в нашей с вами афере.

Возвращаемся к кухне. Сегодня на моем столе круглые сутки стоит урюк (курага), какие-нибудь орехи, изюм, яблоки, груши, чернослив... Всегда несколько тарелочек с маленькими порциями такого вот десерта. И в течение дня я бессознательно бросаю в рот то один, то другой сладкий кусочек. Как это не странно, зачастую такое питание заменяет мне обед, но при этом я чувствую себя гораздо более наполненным энергией, чем раньше. Я стал меньше спать и меньше есть.

Для того чтобы четче понимать, куда еще уходит наша энергия, вам придется взять себя в руки и прочитать следующее:

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

Учимся слушать свое тело

Однажды я сидел под деревом и умолял свои отсутствующие зубы не болеть... Помычу, помычу и умоляю: «Ну, пожалуйста, ну не болите!». Но не помогало. Я снова умоляю... А потом внезапно откуда-то в меня вошла ярость. И я заорал, что есть силы: «Я приказываю вам перестать болеть». Хорошо, что меня никто не слышал. Потому что отдавать приказания беззубым ртом – это смешно. Но мои челюсти, тем не менее, восприняли меня всерьез, и буквально через несколько мгновений боль ушла. Уже вернувшись домой, то есть через полгода, я вспомнил этот момент и решил разобраться, почему же так произошло? И нашел подходящее объяснение в хатха-йоге. Она учит, что физическое тело состоит из клеточек, каждая из которых заключает в себе "маленькую жизнь" контролирующую действие клеточки. Эти частицы разумной мысли подчинены, контролю центрального разума человека и послушно, сознательно или бессознательно выполняют приказы, посылаемые им высшими центрами. Но в тоже время каждая клеточка остаётся индивидуальной, отдельной и сохраняет в себе большую или меньшую независимость, хотя и подчиняется контролю группового разума клеточек.

Один из самых простых способов достижения власти над пораженным местом и восстановления прочного порядка в клеточках есть тот, который преподает Хатха-йога своим ученикам. Способ этот состоит в самом простом «уговаривании» плохо повинующихся органов или частей тела, внушая им распоряжения так, как будто перед вами были школьники. Отдавайте приказания твердо и положительно,

говоря органу словами то, чего вы от него хотите и строго, по несколько раз повторяйте приказ. Поколачивание или нежное поглаживание больной части или места, непосредственно лежащего над ней, привлечёт к ней внимание клеточной группы, также как прикосновение к плечу заставляет человека остановиться, обернуться и прислушаться к тому, что хотят ему сказать. Твердо произнесённые слова помогают вам создать умственный образ того, что вы говорите, эта мысль по каналам симпатической нервной системы, управляемой инстинктивным разумом, прямо передаётся на место и легко понимается клеточками группы и даже отдельными индивидуальными клеточками, усиленная волна праны* и усиленный приток крови также направляется в пораженную область, привлекаемые туда концентрированным вниманием лица, отдающего приказания.

Многим всё это, пожалуй, кажется ребячеством, но за этим стоят прекрасные научные результаты и йоги считают этот способ самым простым и верным в передаче клеточкам приказаний ума. Не отбрасывайте же совета, не попробовав его на деле. Он веками выдержал испытание и пока ему ещё не наедено лучшей замены. Если вы хотите попробовать этот способ на себе или на ком-нибудь другом, то потирайте слегка ладонью больное место тела и с твердостью говорите, например: печень, исполняй лучше свою работу, ты слишком медлительная и я тобой недоволен, теперь ты должна работать лучше, работай, работай, говорю тебе и чтобы больше не было глупостей. Конечно, нет надобности говорить всё, что придет вам в голову лишь бы в ваших словах заключалось строгое, положительное приказание органу работать.

Деятельность сердца может быть улучшена таким же образом, но в этом случае нужно действовать гораздо нежнее, так как группы клеточек сердца обладают гораздо большей

*Прана – универсальная энергия Вселенной

разумностью, чем клеточки, например, печени и с ними надо обращаться гораздо почтительнее. Мягко напомнить сердцу, что вы бы хотели, чтобы оно работало лучше, но говорите с ним вежливо и не "запугивайте" его как печень;. Группы клеточек и сердца наиболее разумная из всех групп, контролирующая органы, клеточки печени, напротив - глупее всех других, печень имеет характер ишака, тогда как сердце подобно чистокровной лошади, умной и проворной. Если печень ваша не повинуется вам, вы должны воздействовать на неё сильными средствами, помня её таковые наклонности.

Желудок обладает значительной долей ума, хотя и сильно уступает сердцу. Кишки совершенно послушны, хотя терпеливы и многострадальны. Кишкам можно каждое утро отдавать приказание выбрасывать их содержимое, указывая при этом час, и если достаточно положитесь на них, и будете соблюдать этот час, и таким образом держать взятые на себя обязательства, вы увидите, что и кишки через короткое время начнут исполнять ваши желания. Однако же помните, что бедными кишками сильно злоупотребляли и, им всё-таки потребуется время, чтобы вернуть себе уверенность. В течение нескольких месяцев может быть урегулирована неправильная менструация и восстановлены нормальные привычки организма, нужно отмечать по календарю правильные сроки и каждый день производить над собой легкое лечение по линиям указанной области, говоря контролирующим функции группам клеточек, что до срока ещё осталось много времени, что вы желаете, чтобы они приготовились к своей работе, и что в назначенный период все оказалось в порядке. По мере приближения срока обращайтесь внимание клеточек на то, что время подходит, и что они должны начать свою работу. Не отдавайте приказания, шутя, их надо делать серьёзно, как будто вы действительно в них верите (вы и должны в них верить) клеточки будут вам

послушны.

В избушке в тайге я спал на шкурах. Спать на них достаточно приятно, если вы спокойны к запахам, а, главное, если вы спите не на полу!!! Я спал именно на твердом полу. И заметил такую вещь: первое время, когда я просыпался, все мое тело страшно затекло. Несколько раз, вставая ночью в туалет, я чуть не падал оттого, что нога полностью онемела. Через какое-то время это прошло. Из этого я сделал простой вывод: в городе мы разнеживаем свое тело и, в первую очередь, сердце. Когда тело покоится в мягкой постели, наш мотор расслабленно и неспешно толкает кровь по венам. Когда же мы спим на твердом, сердце вынуждено толкать кровь с усилием, чтобы прогнать ее по пережатым артериям. Засыпая на твердом, мы тренируем собственное сердце. Подумайте об этом. Может, стоит выкинуть пару перин и подушек?! И сразу еще совет: как можно чаще потягивайтесь! Всем телом. Старайтесь это делать каждый час!

И еще одно отнюдь не лирическое отступление. Заранее прошу прощения у эстетов за некоторые физиологические акценты... Как вы понимаете, в тайге у меня унитаза не было, поэтому в течение года поза для сбрасывания «продуктов распада» была абсолютно природная, натуральная. У меня был регулярный утренний процесс освобождения кишечника и никаких проблем со стулом. Вернувшись в «цивилизацию», к стандартному «белому другу», стоящему в туалетной комнате, (и другой пище, правда), снова получил некоторые проблемы. Которые не исчезали, пока не возвратился к позе «на корточках». Это для размышлений...

...В человеческом организме на сегодняшний момент обнаружено 98 из 108 химических элементов, и, скорее всего, в ближайшем будущем обнаружат и недостающие десять. Эта "химия" в общей сложности составляет 4% массы тела, то есть в человеке весом 80 кг химических элементов около 3,2 кг! Не

много, конечно, но и не так уж мало! О чем это нам говорит? О том, что наше с вами тело потенциально содержит в себе все строительные материалы для производства чего угодно!!! А значит и для выращивания новых зубов тоже. Все что нужно – это поговорить с клеточками, настроиться на нужные вибрации и попросить организм выработать необходимые вещества.

В одном из своих писем – ответов читателям электронной версии книги Михаил Столбов повествовал о таежной находке. Мне показалось, что этот момент стоит включить в книгу, несмотря на то, что сам Михаил этого не сделал:

«Природа всегда сама подсказывает, что тебе нужно. Вообще, за время моего пребывания в тайге, я ее (природу) сильно зауважал. Я никогда не понимал, как правильно и четко все устроено. В городе этого не замечаешь. В лесу видишь причины, следствия, понимаешь что за чем и что от чего... При этом любопытно, что человек – отдельный организм, тело, представляющее собой также часть природы – это гениальное творение. Оно устроено абсолютно гармонично и логично. Но стоит вмешаться социуму, человеку попасть в группу, в коллектив, как он перестает понимать, чего ему на самом деле нужно от жизни. Видимо, что-то в детстве мы упускаем в воспитании и человек не чувствует себя полноценным и самодостаточным, в итоге подменяет свои реальные и естественные желания, потребностями общества...

...Да, обходя радиально тайгу, наткнулся однажды на большое, заросшее озеро. Плавая по нему, обнаружил несильное течение, проследовав по которому попал в заваленную деревьями протоку. Потратил пару дней на то, чтобы разобрать естественный завал и попал во второе озеро. Оно, конечно, было очень красивым, но поразился я не этому. Посреди озера находилась непонятная мне конструкция в виде

спирали. Я грешным делом даже припомнил инопланетян, но добравшись до конструкции, понял, что это рукотворное сооружение, правда неясно как сделанное. В дно минимум на 10-15 метров глубины были забиты, или вкопаны рядами огромные листовенницы,. Во всяком случае, я, ныряя на 7-8 метров вниз, дна не достал. Эти листовенницы выстраивались в огромную спираль, максимальный виток которой был с половину футбольного поля. Позже, когда я рассказал одному из золотоискателей о своей находке, он предположил, что это лабиринт для ловли рыбы, однако, подобные лабиринты имеют смысл в море, где есть приливы и отливы, но в озере?!?! До сих пор не понимаю, что это было...»

ГЛАВА ПЯТАЯ

Учимся слушать свою душу

Первое время в тайге меня безумно раздражал гнус. Мелкая мошка не только кусалась. Она лезла в нос, глаза, уши, повсюду. Над своей лежанкой на ночь я натягивал марлю. Утром марля почти не просвечивала – она вся была в гнусе. Однако, через некоторое время я заметил, что гнуса стало гораздо меньше. Вначале я решил, что прошел сезон, и гнус сам по себе отмирает. Но на следующий год почти в это же время, мошка доставала меня совсем не так.

Когда я, умиротворенный измененный (и с двумя новыми зубами), решил выходить из тайги, километрах в семидесяти от своего домика я обнаружил старательскую артель. Серьезные мужики работали с утра до вечера без водки и женщин в течение 9-10 месяцев. Они добывали золото. Я прожил у них неделю. Это отдельная история, я сейчас о другом. Также как и я когда-то, от мошки старатели спасались марлей (точнее, днем они мазали лицо и руки дегтем, а уже на ночь натягивали марлю). Проснувшись в один из дней, я обнаружил, что количество мошки на моей марле несопоставимо меньше, чем на сетках любого из этих одиннадцати мужиков. Я задумался, что же является причиной. Единственный ответ, который мне пришел в голову – это состояние души. Я был спокоен и, если можно так сказать, «наполнен любовью» ко всему миру. Любой из старателей был слегка взведен. Их бригадир как-то рассказал мне, несмотря на великолепные отношения в коллективе, частенько случается момент, когда один из работников утром не встает с кровати. Лежит. Молчит. На работу не идет. Остальные знают, что в такой ситуации вопросов человеку

лучше не задавать. Не интересоваться дружелюбно «что случилось». Ибо в этом состоянии человек готов в лучшем случае дать в морду, а в худшем - схватить топор. Кризис. Проблема замкнутых коллективов... Я к тому, что состояние старателей благостным не назовешь.

Позже я проводил эксперимент: садился в лесу, где полно комаров в расслабленном состоянии. Насекомые на меня не реагировали. Я специально заставлял себя разозлиться на что-нибудь. Немедленно появлялось несколько особей, заинтересованных в моей кровушке. Это лишний раз показало мне, как важно уметь отслеживать свои эмоции, свои мысли. Слышать свою душу.

Клетки человеческого тела постоянно отмирают . За несколько лет – все клетки нашего организма полностью меняются., т.е. через какое-то время наша оболочка – уже не наша! Удивительно, да? Наше тело - уже не наше... Совсем не то, с которым мы родились, и уже даже не то, с которым учились читать, и не то, которое впервые поцеловалось... Все это делало другое наше тело. Оно уже умерло. Нашей всегда остается только душа. Это в какой-то степени говорит о том, что душа – «главнее», «опытнее», «мудрее» и именно она, обычно подсказывает нам правильные ответы. Беда души в том, что подсказывает она шепотом и через подсознание, через интуицию, если хотите. А мы настолько привыкли доверять логике, тому, что видим, слышим и можем пощупать, что слабый голосок из глубины самих себя кажется нам бредом. Происходит примерно следующее: наша душа узнает необходимую нам информацию, через интуицию передает ее в подсознание, подсознание в меру своих слабых сил пытается достучаться до сознания, сознание фильтрует те крупницы, которые получило через мелкочаеистую сеть логики и уже оставшиеся несколько песчинок преобразует в приказы для тела. Всей нашей жизнью руководит логика. Она – тот мелкий

тиран, который узурпировал власть, ввел жесточайшую цензуру и единолично отдает приказы.

Посмотрите на детей. Они еще не научились логически мыслить, не воспитали в себе привычку проверять каждое слово на соответствие своей картине мира. Попробуйте сыграть со знакомым ребенком в игру «Угадай-ка»: зажмите в руке конфетку и попросите его угадать, в каком из двух кулаков она зажата? Поверьте, он угадает не меньше, чем шесть к четырем, а скорее всего, больше. Он не пытается разглядеть, какой кулак кажется больше, не строит в голове цепочки типа «ага, два раза было в этом кулаке, значит теперь будет в этом», он просто берет и угадывает. Он слушает душу. Мозг у него в этот момент молчит. То есть, для того, чтобы услышать душу, нужно научить сознание не болтать.

Во время моего почти годичного пребывания в тайге говорить мне было не с кем. Меня это особо не напрягало, так как я и в жизни всегда предпочитал молчать. Но через пару месяцев такого разговорного поста на меня стало нападать непонятное оцепенение. Часто с утра переделав все дела, я садился на поваленную сосну и мог часами застывать, уставившись в одну точку. Через какое-то время я заметил, что в такие моменты у меня нет в голове не только слов, но и мыслей и образов. Тогда я впервые по настоящему услышал, как бьется мое сердце, как скрипят мои мышцы, как бурлит желудок, даже как бежит кровь по венам. Но главное, я научился «слышать» свои собственные желания, научился задавать в этой тишине вопросы и получать на них ответы. При этом этому моему «слуху» не мешал ни скрип деревьев, ни шелест листвы, ни крики птиц. Видимо, услышать самих себя нам мешает не внешний шум, а постоянная внутренняя болтовня. Уверен, что умение слушать свою интуицию являлось одним из факторов, которые помогли мне поверить в чудо.

Для начала давайте попробуем следующее: устроитесь удобно (сидя или лежа) в спокойной обстановке. Если вы в лесу, то она (обстановка) и так замечательная, но что-то мне подсказывает, что вы плевали на мои советы и сидите дома. Тогда хотя бы телевизор выключите. И не включайте больше. Можно никогда. Это один из главных глушителей нашей интуиции. Он заставляет наш мозг беспрестанно болтать, проговаривать в уме фразы рекламы, пугаться новостей, переживать вместе с героями сериала, отвлекая нас от самих себя и отучая нас жить СВОЕЙ жизнью...

Устроились?! Прочитайте, что нужно сделать дальше, повторите все действия в уме, стараясь все запомнить, потом отложите книжку в сторону и делайте! А то ж начнете: кусок сделали, глаз приоткрыли (что там дальше-то?) и снова делаете...

Итак: закройте глаза и представьте перед мысленным взором белый-белый экран. Это может быть классная доска, лист ватмана или что угодно. Поднимите глаза (разумеется, закрытые) вверх, отметьте, что экран поднимается высоко-высоко, даже края не видно. Затем опустите взгляд вниз, проследите, что и внизу экран закрывает весь горизонт. Прodelайте тоже самое с правой и левой стороной. Теперь посмотрите в центр. Вы заметили? Экран уже не белый. На нем возникают какие-то размытые образы, некие силуэты, картинки. Возьмите мочалку (или кисточку и белую краску, или распылитель, или «Мистер-Мускул» в конце концов) и сотрите (закрасьте, растворите) те картинки, что появились. Немедленно проступят новые. Их вы тоже быстренько сотрите.

Где-то через три-четыре минуты такой войны с изображениями ваш мозг в ужасе начнет выкидывать на экран все, что у него накопилось. Картинки будут становиться ярче, интереснее, станут более объемными и похожими на

мультики. Какими бы захватывающими не оказались сюжеты, как бы вам не хотелось посмотреть «что же будет дальше», без сожаления стирайте все! Стирайте и стирайте! Ваша задача – чтобы экран оставался белым. Самое интересное, что вместе с образами, вы стираете и ваш внутренний диалог. Когда картинок почти не осталось, начинается второй этап войны: вы внезапно вспоминаете, что вам срочно нужно позвонить Сергею Васильевичу или Глафире Ивановне, либо же вас начинают осенять гениальные мысли, музы начинают подкидывать вам стихи, которые хочется немедленно записать! **СТИРАЙТЕ ВСЕ!!!** Ваша задача сейчас – чтобы экран оставался белым. Если вы научитесь ловить это состояние «белого экрана», то открытия и стихи еще будут неоднократно. Так что, тряпку в руки и стирайте. Вроде все! Центр экрана чист. Но тут вы замечаете, что образы начали вылезать по бокам. Уничтожайте. Все.

Больше чем уверен, что вы уже уснули. Ваш мозг, испугавшись этого состояния молчания, выкинул вас в сон. Правда?! Ничего страшного, ежедневно повторяйте это упражнение, и однажды экран останется белым.

Но на самом деле, я лукавлю. Абсолютно белый экран нам пока и не нужен. Примерно через неделю таких занятий, в момент, когда вы уселись удобно, задайте вслух интересующий вас вопрос. Например: «где я потеряла свое колечко с тремя топазами?» или «где купить дешевый глушитель для «Москвича»?». Сконцентрируйтесь на этом вопросе. А потом начинайте очищать экран. В какой-то момент вы внезапно поймете, осознаете, догадаетесь, почувствуете, ощутите, что знаете ответ на вопрос. Это может оказаться образ, слово, звук, что угодно, и вы сначала можете и не понять, что это – ответ. Главное эту секунду другое: ваше подсознание поняло, что вы готовы его слушать. Запрос душе отправлен, и теперь получать ответы на вопросы вам будет

легче и легче. Постепенно вы научитесь практически моментально рисовать белый экран, находясь в метро, в лифте или на ковре у шефа. А потом вы поймете, что подсказки есть повсюду. Вы научитесь слушать мир. Как? Да очень просто:

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Учимся слушать Мир

Вы когда-нибудь видели, что Земля круглая? Своими глазами?! Я, как ни странно, первый раз увидел размер Земли, не в море, а сидя на высоченном кедре. Кушать мне в тайге хотелось постоянно, и на кедр я забрался никак не природой любоваться, но когда залез, слезть не мог долго. Плакал. Почему плакал – не знаю, но... увидел какая тайга огромная, а Земля – маленькая, ветром меня на кедре над этим всем несколько раз качнуло, и зарыдал... А слез и начал с деревьями разговаривать. С кустами. А, главное ж, и ответы получать начал...

Проведите эксперимент. Подойдите (не забывайте, вы – в лесу!!!) к растению, о котором вам ничего неизвестно. Поздоровайтесь с ним. Да-да, поздоровайтесь! Вслух и четко. Это нужно, во-первых, чтобы установить контакт с растением, а, во-вторых, чтобы расшевелить ваше эго, научить вас без стеснения чувствовать себя идиотом. Теперь сядьте возле растения и попросите его рассказать о себе. Закройте глаза и ощущайте. Ничего?! Отлично. Вы можете поползть вокруг растения на коленях, понюхать его, сорвать и разжевать листик и снова сесть и ...ощущать. Опять ничего?! Ну, как минимум, грибки уж от вас разбежались... Хорошо, я расскажу вам способ, которому научился сам.

Вы знаете, что в этом мире существует только два вида энергий? Это энергии Любви и Страх. Ненависть, зависть, злоба – это все результаты изначального страха перед чем-то. Любое существо или предмет во вселенной «молчит», пока мы наполнены страхом. Но стоит нам прикоснуться к нему любовью и он раскроется нам навстречу.

Помните, мы мысленно экран закрашивали? Сейчас мы будем заниматься чем-то подобным. Сядьте, закройте глаза и успокойтесь. Теперь представьте у себя в груди, там, где находится сердце, маленький светящийся огонечек – это ваша любовь. Теперь медленно и спокойно вдыхайте (лучше носом, но это не принципиально). Видите, как с каждым вдохом раздувается, а во время выдоха фиксируется ваш огонек? Он уже становится наполненным светом шариком. А затем и шаром. Дышите. Дышите, пока не ощутите, что шар стал с вас ростом, так, что вы целиком оказались внутри него.

Продолжайте растить шар, пока внутрь него не попадет и наше растение. Зафиксируйте это момент. Еще раз мысленно попросите растение рассказать о себе, а потом постепенно мысленно начинайте «сдувать» шар, при этом на вдохе будет происходить фиксация шара, а на выдохе - сдувание. Почувствуйте, что образ растения сдвигается в вашу сторону вместе с уменьшающимся шаром, а затем и погружается в вас. Вы принимаете его в себя, становитесь с ним одним. Возможно, что уже на этом этапе у вас появятся образы или знания, поясняющие суть вашего растения. Если нет, то дождитесь, пока шарик не уменьшится до исходного состояния. А теперь попробуйте еще раз вслух попросить растение рассказать о себе. Это – третий раз. Прислушайтесь к себе!...Вы по-прежнему не верите в силу Любви?!

По тому же принципу можно работать с камнями и минералами. Только в этом случае, прежде чем в первый раз задавать вопрос, попробуйте закрыть глаза и приложить камень острой или выпуклой частью в переносице и поощущать...

По тому же принципу можно работать и с людьми. А если вы однажды решите поэкспериментировать и вырастить шар до размеров Земли, а потом вернете его в себя, уверен, вас ждут непередаваемые ощущения...

Неплохой способ получать ответы на вопросы озвучили наши предки поговоркой «Утро вечера мудренее». Если в самый момент засыпания вы четко сформулируете вопрос или задачу, то утром у вас есть все шансы проснуться с готовым ответом или решением. Стоит отметить, правда, что это пассивный способ работы со сновидением. Есть и активный, но он также требует терпения и труда. Вкратце могу рассказать.

Если рядом с вами есть островок цивилизации в виде магазина канцелярских товаров, то сейчас вам нужно сделать следующее: встать, пойти в него, улыбнуться продавщице и купить блокнот, ручку, и два маркера (красный и желтый). Мы с вами будем разбираться со сновидениями.

С сегодняшнего дня, где и с кем бы вы ни спали, вам нужно иметь рядом с собой фонарик, ручку и блокнот. Проснулись (среди ночи ли, утром, днем, с похмелья или в туалет) – запишите в блокнот хотя бы два слова о том, что запомнили из сна, когда придете в себя они послужат вам ключом для воспоминания. А лучше сразу запишите все, что помните в мельчайших подробностях.

Записали? Теперь возьмите желтый маркер и отметьте в предложениях все глаголы, связанные с живыми персонажами сна. То есть все ваши или чужие действия. Пошел, увидел, обернулся, моргнул и т.д. Это нужно для того, чтобы вы научились делать картинку сна «активной», научились реагировать на действие. А также для того, чтобы позже - в реальной жизни - вы научились отыскивать скрытые связи, подсказки, послания и знаки.

Пометили?! Теперь возьмите красный маркер и поверх желтого маркера отметьте все действия, которые в реальном мире невозможны, например: взлетел, испарился, прошел сквозь стену и т.п. Все, что выходит за рамки допустимого в

жизни. Это нужно для того, чтобы вы научились отмечать про себя все нелепости и несуразицы. Однажды – это может случиться через неделю таких записей, а может и через два месяца – в тот момент, когда кто-то во сне взлетит, вы автоматически «отметите это маркером», у вас в голове прозвенит колокольчик, что вы спите. И, скорее всего, вы тут же проснетесь. Проснулись? Пишите!!! Вот когда вы научитесь осознавать, что вы спите и не просыпаться – тогда вы сможете получать ответы на нужные вопросы с гораздо большей долей вероятности получения ответа. И это только малая толика возможностей для эксперимента со сном... Но, едем дальше...

Однажды, во время учебы в речном училище, я шел из казармы на экзамен. Прямо посреди тротуара у меня на пути сидела большая иссиня-черная ворона. Я оглянулся по сторонам, посмотрел, что никого вокруг нет и... громко каркнул. Ворона вместо того, чтобы испугаться, наклонила голову, посмотрела на меня одним глазом и попрыгала вслед за мной. Так как я шел довольно быстро, она взлетела, сделала десяток взмахов и снова села передо мной, наблюдая то одним, то другим глазом. Так она провожала меня до главного здания. Это был единственный экзамен в моей жизни, который я сдал на пять...

Через десять лет, в тайге, в один из дней, когда я пребывал в самом скверном расположении духа и уже практически сдался, я вышел зимним утром из домика и как раз застал момент, как к соседней ели подлетели две вороны. Одна уселась на ветку, а вторая зависла над первой и сделала вид, что хочет сесть сверху на первую, но тут же взлетела и уселась рядом. Это маленькое шоу и привлекло мое внимание. После этого первая ворона сделала шаг вперед и... покатила по наклонной заснеженной ветке ели, как это делает

сноубордист. Она слегка расправила крылья и проехала так не меньше, чем полтора-два метра, после чего захлопала и улетела. Тут же за ней снялась и исчезла вторая. Это представление впервые за долгое время заставило меня расхохотаться беззубым ртом. Почему-то мне показалось, что этот спектакль был устроено специально для меня.

Прошло еще несколько лет. Я работал в фирме и никак не мог решиться уйти. В день моего рождения (а это была пятница) на входе в офис я с коллегой обнаружил вороненка. Подбрасывание в воздух показало, что птенец еще не умеет летать... На нашей улице было огромное количество кошек, и товарищ занес пернатого в офис. Тот забился под стол, и через какое-то время о нем забыли. Часа через два вороненок выпрыгнул из под стола и пропрыгал по всем пяти комнатам нашего офиса, взглянул на каждого из восемнадцати сотрудников. Последней точкой его путешествия стал мой стол. Птенец запрыгнул на стоящий возле стола портфель, затем на стол, затем на открытую крышку моего ноутбука, после чего внимательно посмотрел мне в лицо и... скакнул мне на плечо. Все работники сбежались посмотреть на это зрелище, а вороненок абсолютно не по детски каркнул, нахохлился и просидел у меня на плече несколько часов. В конце концов, плечо у меня стало затекать, и я спустил птицу на стол... На выходные мы решили оставить птенца на балконе, налив ему воды и кинув корма. В понедельник вороненка на балконе не оказалось. Сторож рассказал, что прилетела ворона и они долго о чем-то перекаркивались. После чего вороненок запрыгнул на перила и... улетел. Это был знак. В тот же день я уволился...

Хотите верьте, хотите нет, но вселенная постоянно подает нам подобные знаки, либо явные, либо завуалированные, но те всегда дают подсказку и отражают, насколько гармоничны мы с собой и миром, в том ли направлении мы движемся,

правильно ли мыслим, развиваемся. Увы, человеку в суете некогда обращать внимание на «всякие мелочи»: на услышанную в чужом диалоге фразу, удачно попавшую как раз на вашу мысль; на разъединившийся телефонный разговор; на одинаково высветившиеся цифры на электронных часах (11:11). Некоторые посчитают меня шизофреником и скажут, что если придавать всему значение, можно просто сойти с ума. Но, когда вы едете на автомобиле, вы же не удивляетесь, что на пути бесконечно встречаются указатели, светофоры и предупреждающие знаки? Можете следовать им или игнорировать, наличие их не изменится, а с последствиями предстоит иметь дело только вам.

В принципе, как и со снами, когда со временем у каждого человека вырабатывается свой персональный «сонник», в отношении знаков, подаваемых вселенной, дело обстоит подобным образом. Однако, существуют некие универсальные подсказки от жизни, которые для всех означают примерно одно и то же.

Просто перечислю некоторые из них:

- Проблемы с сантехническими стоками или вывозкой мусора - означают проблемы с устранением ненужного и отжившего; что-то создает затор в вашей жизни, какую-то ситуацию нужно отпустить или изменить.

- Короткие замыкания или другие проблемы с проводкой могут означать, что в какой-то области вашей жизни происходят серьезные перемены, и от вас очень скоро потребуются направить дополнительную энергию именно в этом направлении; будьте готовы к этому заранее.

- Бытовые пожары разного масштаба (от небольшого локального до серьезного) указывают на происходящую сейчас глобальную трансформацию вашего образа жизни, сознания или отношений. Это как раз такой случай, когда все старое устраняется мгновенно, и волей-неволей просто

приходится заполнять освободившееся место чем-то новым.

- Забыли дома ключи – ищите новые решения ситуаций («ключи» к проблемам, которыми вы пользовались раньше, больше не работают) -будьте внимательнее!

- Заклинившая дверь – сходный вариант, только здесь уже нужно подумать о новых подходах в вашей жизни и вызвать мастера ПОЧИНИТЬ дверь, скорее всего, жизнь хочет обратить внимание на новые «двери возможностей», поэтому блокирует старые.

- Проблемы с компьютером – стоит задуматься, а не слишком ли много вы работаете в последнее время? Пора дать передышку себе и технике. Как символический вариант: неверно избранная тактика мышления в какой-то ситуации (компьютер – олицетворение логики).

- Проблемы с телефоном или Интернетом – ваш способ связи с миром требует пересмотра. "Навестите родителей!"

- Текущие краны для некоторых символизируют неуравновешенность в сфере чувств (которые метафорически означает вода), эту же ситуацию символизируют и заливающие вас водой соседи сверху – эмоции у вас в доме перехлестывают через край (соседи являются лишь посредником, через которых Вселенная подает знак).

- Если выходят из строя колонки музыкального центра – посмотрите, что вы не озвучиваете из своих мыслей и боитесь их высказать. Так же это может значить, что что-то мешает вам сейчас «зажигать» в жизни (если используете музыкальный центр для прослушивания громкой музыки для поднятия настроения). В этом случае, поднимите свою жизненную энергию!

Также обращайтесь внимание на «случайные» встречи. В этой Вселенной столько дорог, что для того, чтобы пересеклись два ищущих, нужны поистине веские причины...

...Кстати, мои новые зубы тоже постоянно дают мне

знаки. Перед важными командировками за 5-7 дней они начинают ныть и проходят сразу после перемены места.

...Вселенная постоянно разговаривает с нами. Но ни в коем случае не нужно бояться и самим разговаривать с ней. Именно разговаривать. Вслух. Вслух высказывать намерение что-либо сделать. Вслух спрашивать совета. Еще я понял одну вещь: если чего-то хочешь, нельзя этого просить у вселенной обычным способом. Чем более дикий путь для озвучки своей просьбы ты избереешь, тем больше шансов у тебя, что вселенная исполнит твоё желание. На эту мысль я натолкнулся еще в армии, когда одному из сослуживцев прислали книгу Кастанеды. Текст я просматривал мельком, так как времени на чтение не было, да и не интересовала меня тогда подобная литература, но один момент почему-то отпечатался в памяти. Это то, как Карлос (или дон Хуан – уже не помню) подзывал к себе волшебного оленя. Если бы он пытался приманить его по стандартной схеме, олень просто промчался бы мимо. Но автор встал у дерева вниз головой/вверх ногами и принялся хныкать. Ошарашенный олень подошел и поинтересовался, что же случилось... Позже, обдумывая в тайге это поведение, я понял, что вселенная ведет себя как этот олень. Бытовые привычки, все вошедшее в норму – ей неинтересно. Если залезть на дерево в вывернутой наизнанку шубе и прокричать свое желание – шансов, что оно сбудется гораздо больше, чем если час сидеть и молить об исполнении. А главное, что это не только вселенную радует и помогает реализации твоих задумок. Это еще и ТЕБЯ РАЗВИВАЕТ!

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Расти́м новые зу́бы!

Для начала еще несколько писем:

«Здравствуйте Михаил!

С радостью обнаружил вашу работу по выращиванию зубов в интернете. У меня удалены все зубы, и недавно обнаружил рост двух новых зубов. Не могу объяснить причину этого и пока только наблюдаю за процессом... Очень жду окончания вашей книги.

Зубы были удалены полтора года назад полностью и эти два зуба растут ПО НОВОМУ. Серьезной методики у меня нет, за исключением - зарядка воды и упражнение "Жевать - кусать", и формула "Куда мысль, туда энергия, куда энергия, туда кровь.!"

Мне 46 лет. Александр (tainik2@yandex.ru)».

«Когда у меня вырвали боковой зуб, передние два зуба раздвинулись и между ними получилась очень широкая и некрасивая щербинка. Я из-за этого страшно переживал и комплексовал. Каково же было мое удивление, когда через какое-то время в этой щели ВЫРОС еще один зуб!!!»

«Я бы никогда не поверил! Но, найдя в Нете твои статьи, решил попробовать и вот три дня назад у меня полез новый зуб!!! Я сначала ничего не понял!. Что-то колет язык и все. Вчера я увидел: ползет, зараза!!!»

«Привет, Михаил! Есть у меня один зуб с историей. То есть, давно уже там киста у меня, несколько лет назад мы её

усиленно лечили. Сегодня сделали снимок, и выяснилось, что костная ткань между корней восстановилась, чего в принципе не может быть, как мне сказала моя стоматологиня».

Дополню несколькими цитатами с различных форумов:

«**Anatoly**: Выращивал чисто сознательно. Создавал мыслеобраз зубов там, где их уже не было. За пару месяцев выросло 4 красивых белых, как снег. Но ведь наши дантисты-типичные варвары. Они начали доказывать, что это аномалия, что это зубы мудрости (после 50 лет) и не успел я очухаться, как все 4 моих красавца без анестезии были зверски удалены. Повторная попытка вырастить новые ни к чему не привела.

Дело в том, что я пошёл к этим варварам ставить мостик и они мне "доказали", что эти зубы будут не только мешать, но и вредить. А вера в советскую медицину была выше веры в собственные способности, вот и...»

<http://magov.net/blog/135.html>

«**yogesh**: У моей матери (55 лет) как-то заболел зуб, и я посоветовал ей пополоскать рот мочой. В течение месяца регулярных полосканий у неё выросло 3 новых зуба на месте удалённых ранее. При этом, два зуба были удалены ещё в школьные годы». <http://magov.net/blog/135.html>

«Так случилось что я до последнего тянул с лечением зубов всегда веря, что можно обойтись своими силами и даже мне кажется когда-то это получилось - я мысленно "сканировал" челюсти представляя как появляется сила в зубах и увеличивается кровоток, но как то не системно. И вот на месте вырванного в армии зуба вдруг что-то появилось. Я не знал что и думать. С одной стороны в армии могли не

полностью удалить зуб и это мог быть остаток корня с другой стороны то что появилось было абсолютно гладким и аккуратным(!!!) Потом вдруг на его поверхности (выступал он на 1-2 мм) появилось пятно которое быстро стало превращаться в кариес. А потом из за другого зуба распухла щека и приперло идти в поликлинику где врач заодно с испорченным зубом вырвала и этот кусочек. На все мои потуги обратить внимание что это может быть не осколок естественно никто не обратил внимание (да и я был хорош - под уколом да еще панически напуган посещением поликлиники - не особо был настойчив)

Короче после того события прошло уже около 4-х лет и я сдался (жевать то уже нечем)».

<http://www.e-puzzle.ru/forum/lofiversion/index.php/t350.html>

«А вот что мне рассказал один знакомый, бывший халулаевец (одна из бывших элит спецназа в Приморье).

Как то он в тайге монаха буддийского повстречал, тот травки искал. раззнакомились. Тот и рассказал, что зубы возможно вырастить, для этого особый настрой нужен (возможно медитация), набор трав определенный, и самое главное три месяца в тайге быть надо. Видимо на природе обязательно (не всем же желающим именно в тайгу Приморскую или сибирскую ехать).

Травы, думаю, нужны, чтоб организм почистить, природа - энергии набраться, медитация - на помыслы чистые, настрой - на рост зубов». http://forum.anastasia.ru/topic_21135_30.html

«По поводу регенерации зубов хочу сказать - у меня стоматологи выдрали 8 зубов. (ВОСЕМЬ) осталось 28 (ДВАДЦАТЬ ВОСЕМЬ) зубов. Если кто мне не верит, может посмотреть вживую в Омске. Фото выложу в июле, когда сфотоаюсь на цифровик. Один зуб вырос на месте удаленного и

еще три во втором ряду. В том числе два клыка, так что клыков у меня сейчас шесть. Хотя я не зверь. Главное - верить и все получится!».

http://forum.anastasia.ru/topic_21135_30.html

«Это происходило и происходит на курсах, если Вы поставите такую задачу перед собой. Я помню такой случай из сврей практики, когда у Короля начал пошатываться мост. Он пошел, сделал рентген, а под мостом начали расти два зуба! Мост сняли, зубы выросли. Ему было тогда 42 года. Кроме этого, он добился многих побед на курсе. Главное настрой на победу и четкая постановка задач. Он потом сказал, что работать стало некогда, так как каждый подходит на работе и говорит: "Открой рот и покажи". Он стал на работе гордостью и достопримечательностью.

Был и курьезный случай, когда зуб начал расти вторым рядом. Пришлось удалять».

<http://www.norbekov.com/forum/viewtopic.ph...&highlight=>

«Да, на 2 оздоровительном одна из дам вырастила зуб. Ей под 40 лет. Мы все свидетели. Это был верхний клык и он был сначала маленький, потом мы встречались - зуб вырос. Класс!»

<http://www.norbekov.com/forum/viewtopic.ph...&highlight=>

«Потому как я не автор методики, доказывать ее работоспособность не буду. Скажу лишь то, что воспользовавшись ей я получил результат - 2 зуба, здоровых.

Думаю опыт автора еще одно из доказательств. Можно откреститься, мол выдумки и все такое. Но для чего нужны вымыслы, чтобы заработать, для выгоды в общем. Здесь никакой выгоды нет.

То бишь в методике описывается, что автор вырастил 17 зубов. У меня пока два и стопор. Скорее всего по

психологическим параметрам.

Боль, у меня она была пульсирующая, волнами, до тех пор пока я не нащупал языком кость зуба и гладкую эмаль, но притрагиваться и пить холодные/горячие напитки, было еще больно в течении недели. Потом боль стихла, но пока она была я прикладывал соленое сало и она отпускала немного, до уровня, когда я мог терпеть.

Второй зуб, сначала также шел, но потом раскрошился и потом снова начал расти и набирать объем, аналогично первому. Начал я практиковать еще в мае и только месяц назад был первый результат.

Почему больно? Не знаю, десну жгло и нерв пульсировал. Но я думаю, что это у каждого индивидуально. У одного болит, а другой может даже и не заметить.

<http://www.pervocvet.com/index.php?q=node/5>

Из письма: «Два зуба вырастил. Суть результатов в мотивации, по крайней мере у меня так было. Изначально я просто хотел реанимировать зубы, в плане эстетики, но постепенно понял, что просто так они не реагируют. А началось все когда зубы стали жизненно необходимы, стали просто вываливаться из десен.

Тогда и появились первые результаты. Боль была невероятно острая особенно первые 2 дня и когда в некоторых местах пробивалась десна. Появилось 2 зуба, но не на месте старых а рядом, правда без искривления.

Другими словами результат - 2 новых зуба и после полугода работы больше результатов не было.»

Письма – это лишний стимул для тех, кто дочитал до этого места. Я – не одинок в своем щелканьи новыми зубами!

Между активностью лицевых мышц и кровоснабжением

мозга существует взаимосвязь. Когда человек улыбается или смеется, мозг получает больше кислорода, эмоциональное состояние улучшается. Но помимо этого, при улыбке мы задействуем огромное количество мышц, которые вызывают приток крови в область челюстей, что для нас крайне важно. Однако, многие разучились улыбаться. Если у детей выражение лица меняется по тридцать раз в день, то у людей, которым за тридцать, только семь раз...

Все ниженаписанное – это кусочки, взятые из переписки Михаила Столбова с читателями. Сохранилось всего четыре ответа Михаила своим читателям. Либо он редко отвечал, либо провел «чистку»... В любом случае, я постарался расположить так, чтобы соблюдалась некая логика. Огромная просьба к читателям, кто получал ответы от Михаила, написать, что именно он отвечал.

«Привет!

Я - не доктор! Мало того, я в медицине ничего не понимаю и к врачу не хожу уже лет 6.

Продолжение пока не могу написать, так как нахожусь снова черти-где, и некогда этим заниматься.

Там ребята по моей просьбе какой-то сайт клепают, хотя я им сказал, что рано еще выкладывать.

Я то может уникальный, как та дама, что акульки зубки заимела, но я те точно скажу, по моим подсказкам у племяша (9 лет) заросло дупло (там где пломба выпала), и еще двое письма присылали, что у них получилось.

Больше пока похвастать нечем. Но свидетельств то вокруг - море!

Значит РАБОТАТЬ В ПРИНЦИПЕ - может.

Что я буду советовать в книге?

Это будет комплекс, который нужно тщательно

прописывать.

Вкратце так:

Ежечасная (реально каждый час по 5 минут) работа с клеточками десен и усиление притока крови к ним мысленное. Приказ зубу вырасти.

Массаж десен (чистыми руками только в рот лезь , увеличенное потребление кальция (в виде перемолотой яичной скорлупы) и т.д. и т.п.

...Встретил в каком-то из журналов способ естественного наращивания зубов и их лечения без пломбирования. Делюсь целиком, так как это вполне может работать:

«Для лечения зубов обычно применяют две водочные настойки:

• Водочная настойка Аура (болотный или злаковый) – это растение растет по берегам водоемов, цветет в июне – июле, в лекарственных целях используются корни, его можно приобрести в аптеках, либо собирать самим.

• Водочная настойка прополиса – его так же можно приобрести в аптеках или на рынках.

Для их приготовления берут 0,5 стакана корней аура и заливают 0,5 литра хорошей водки (40%). Все настаивается не менее недели. Так же приготавливается настойка прополиса. На 0,5 литра водки добавляют

15 гр. мелко натертого прополиса и настаивают также около недели. Хранят настойки в прохладном месте.

Настойки используют одновременно. Берут 1 ст. ложку настойки аура и 1 ч. ложку настойки прополиса, смешивают и вливают в рот для полоскания. Полоскать нужно больные зубы около 2-х минут, потом выплюнуть. Такие процедуры необходимо делать либо во время болей (любых) и повышенной реакции зубов на холодное и горячее, либо перед сном. Продолжительность процедур около месяца, хотя все

болевые ощущения исчезают на 1-3 день.

Помните, что предложенные растворы обеспечивают проникновение прополиса и алкалоидов аира в глубокие точки больных зубов. Аир обезболивает корни, а прополис пломбирует все микротрещины. Зубы перестают болеть совсем.

Замечено, что и оставшиеся корни, еле державшиеся десной, закрепляются на нее и позволяют давить на них без ощущения какой-либо боли, а ровно обломанные корни перестают разрушаться и в течении нескольких лет заметно отрастают, становясь работоспособными зубами.

При этом ускорение роста зубов принимают в небольших дозах препараты содержащие кальций. Из народных средств рекомендуется принимать во внутрь порошок приготовленный из зубов (например, размолотые свиные зубы), в разовой дозе 0,1гр. во время еды 1 раз в день. А также пользуйтесь фторосодержащими зубными пастами...

...Гипотезу о том, что чистить зубы вредно, я слышал и даже в чем-то соглашусь. Но в нашем с Вами случае, Тамара, мы не столько чистим зубы, сколько массируем десны. Я уже писал, что щетка изначально должна быть не слишком жесткой, чтобы не ранить десны, тем более при такой болячке как Ваша, однако, даже если есть небольшая боль, старайтесь во время чистки зубов, «залезать» щеткой и на десны. Чем дальше, тем дольше и сильнее. Это, во-первых, укрепляет десны, а, во-вторых, стимулирует приток крови... Тренируйте челюсти: сжимайте зубы на короткое время, потом отпускайте, двигайте ими из стороны в сторону, массируйте десны языком, пальцами...

Зубную эмаль отлично восстанавливает свекольный, капустный, морковный соки, пшеничные отруби.

Прежде, чем разбираться с техникой восстановления зубов, предлагаю еще немного информации от стоматологов.

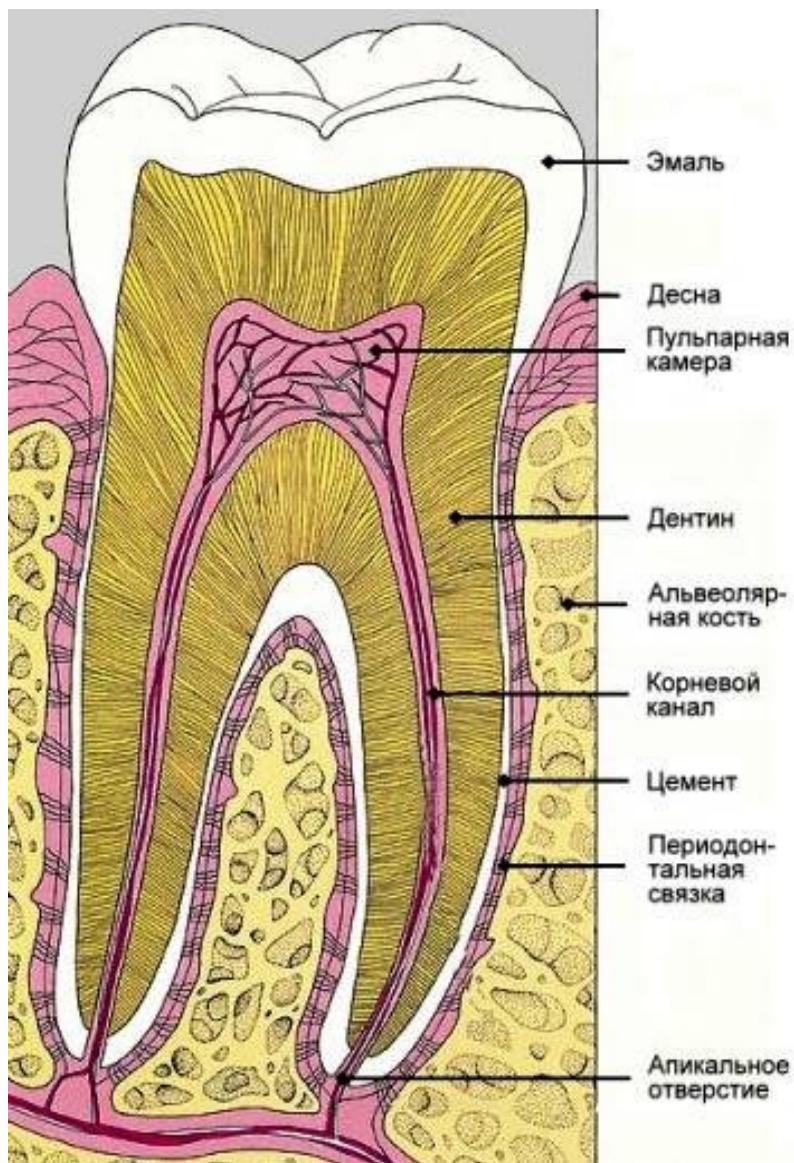
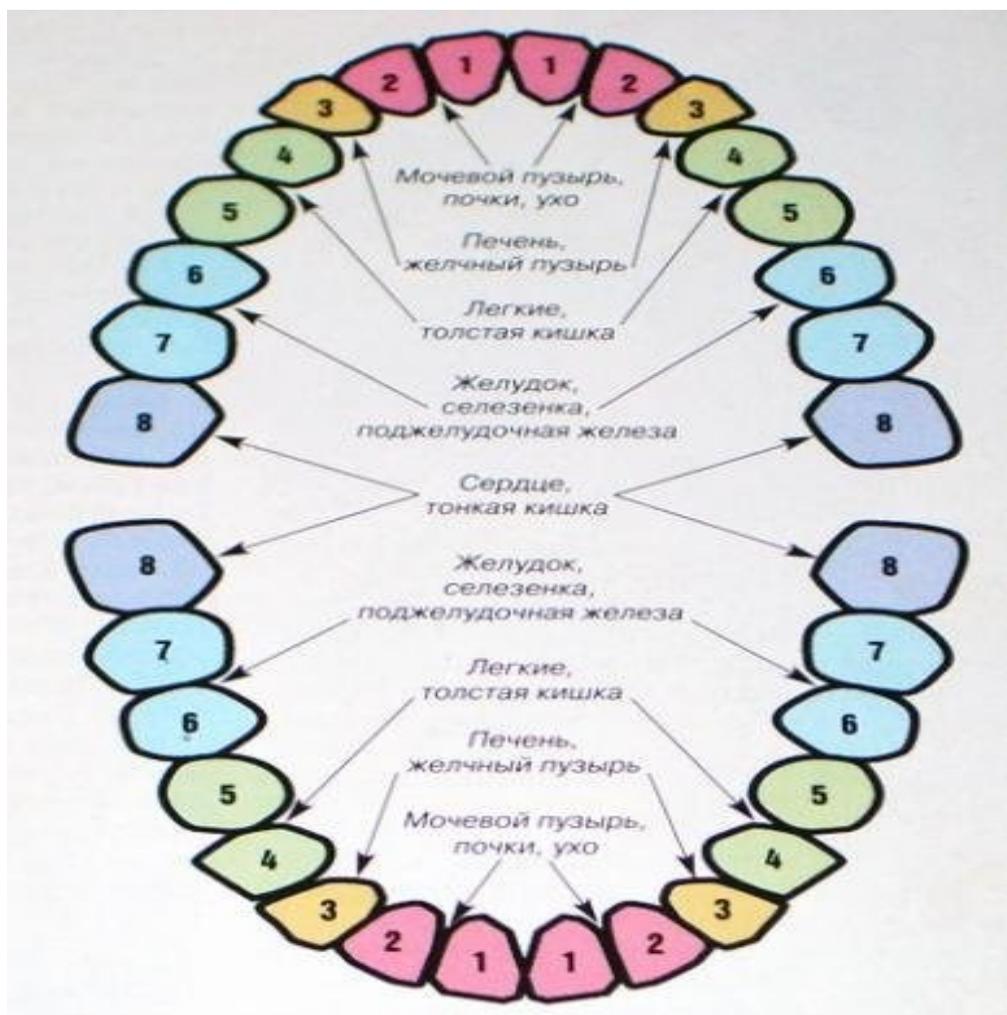


Рис.1 (взято с сайта esthetics.ru)

Зубы соматологии отмечают следующим образом:

Правая сторона	Левая сторона
Зубы молочного прикуса	
V IV III II I	I II III IV V
V IV III II I	I II III IV V
Зубы постоянного прикуса	
8 7 6 5 4 3 2 1	1 2 3 4 5 6 7 8
8 7 6 5 4 3 2 1	1 2 3 4 5 6 7 8



У млекопитающих смена зубов и рост зубного ряда происходит спереди назад (вначале центральные резцы, затем боковые, клыки, премоляры, моляры). То есть, когда вы возьметесь восстанавливать – выращивать зубы, делать это необходимо в той же последовательности, с передних зубов.

Возможно, также, что перед началом работы по восстановлению, вам стоит разобраться в причинах выпадения/болезни тех или иных зубов.

Доктор медицинских наук, профессор из московского ЦНИИ стоматологии Геннадий Банченко убежден, что зубы реагируют на внутренние неполадки в организме, каждый заболевший зуб напрямую связан с нездоровьем какого-то из внутренних органов.

«Так, печень проецируется на уровне нижних клыков, о состоянии поджелудочной железы можно судить по малым коренным зубам, а о заболеваниях суставов ног - по передним зубам верхней и нижней челюсти. О том, что происходит в желудке или кишечнике, можно судить не только по зубам, но и по состоянию десен. У страдающих язвой желудка или двенадцатиперстной кишки в большинстве случаев развивается пародонтоз. Кроме того, при язве желудка на зубах обязательно появляется обильное отложение камня. Следовательно, открыв рот перед зеркалом, вы можете получить исчерпывающую информацию о том, что происходит внутри вашего организма. В зависимости от того, какой зуб страдает от кариеса, можно судить, какому внутреннему органу требуется помощь. А если один и тот же зуб болит не в первый раз - это свидетельствует о том, что болезнь, возможно, зашла достаточно далеко, и меры надо принимать срочно, и кроме стоматолога пойти еще и к другому специалисту.

Если процесс не остановить, то больной орган снова будет посылать в зуб свои сигналы о помощи. В свою очередь

кариес может стать причиной постоянной мигрени. Причем сам зуб, бывает, и не болит. Головная боль в таких случаях приписывается чему угодно - от гриппа до магнитной бури. Особенно часто такое случается, когда воспаляются зубы нижней челюсти и как-то неопределенно болит вся голова.

При кариесе на верхней челюсти боль уже более конкретна: воспаление клыков отдает в висок, а жевательных зубов в теменно-затылочную область. Стоматологи встречаются и с такой "зубной" болью, при которой кариеса нет и в помине. А причина неприятных ощущений кроется в резких скачках давления, например в гипертонических кризах или приступах стенокардии.

Впрочем, зубы могут рассказать не только о болезнях своего "хозяина", но и о его характере. Например, мелкие и острые зубы говорят о коварстве и ехидстве, длинные - о злости и любви к сытной и обильной еде, выпячивающиеся - о жадности, а большие расстояния между зубами - признак безвольности и даже слабоумия. Повезло обладателям больших и крепких зубов, поскольку они предвещают долгую жизнь и свидетельствуют о доброте и храбрости человека. Ровные зубы часто бывают у очень добрых людей. Но если они у вас чуть-чуть неровные, не расстраивайтесь - это считается признаком глубокомысленности».

http://www.hippopotam.ru/article/zazub/vo/...e4ite_pe4en.htm

Райнхольда Фоль в своей книге «Взаимосвязь зубов и миндалин с органами и физиологическими системами» приводит несколько таблиц (http://lebendige-ethik.net/4-Odontontafeln_1.html) связи зубов с органами, с эндокринной системой, с позвоночником. В частности он сообщает:

Связи зубы – органы:

1 и 2 зубы верхней и нижней челюстей (меридианы мочевого пузыря и почек)

Органы: почки, мочеточник, мочевой пузырь, мочеиспускательный канал, генитальные органы, прямая кишка, анальный канал, задний проход.

3 зуб верхней и нижней челюстей (меридианы желчного пузыря и печень).

Органы: зуб справа — правая доля печени, желчный проток, желчный пузырь; зуб слева — левая доля печени.

4-5 зубы верхней челюсти и 6-7 зубы нижней челюсти (меридианы толстого кишечника и лёгких)

Органы: лёгкие, бронхи, трахея; зубы справа — слепая кишка с аппендиксом, восходящая ободочная кишка; зубы слева — левая часть поперечной ободочной кишки, нисходящая ободочная кишка, сигмовидная ободочная кишка.

6-7 зубы верхней челюсти и 4-5 зубы нижней челюсти (меридианы желудка и селезенки - поджелудочной железы)

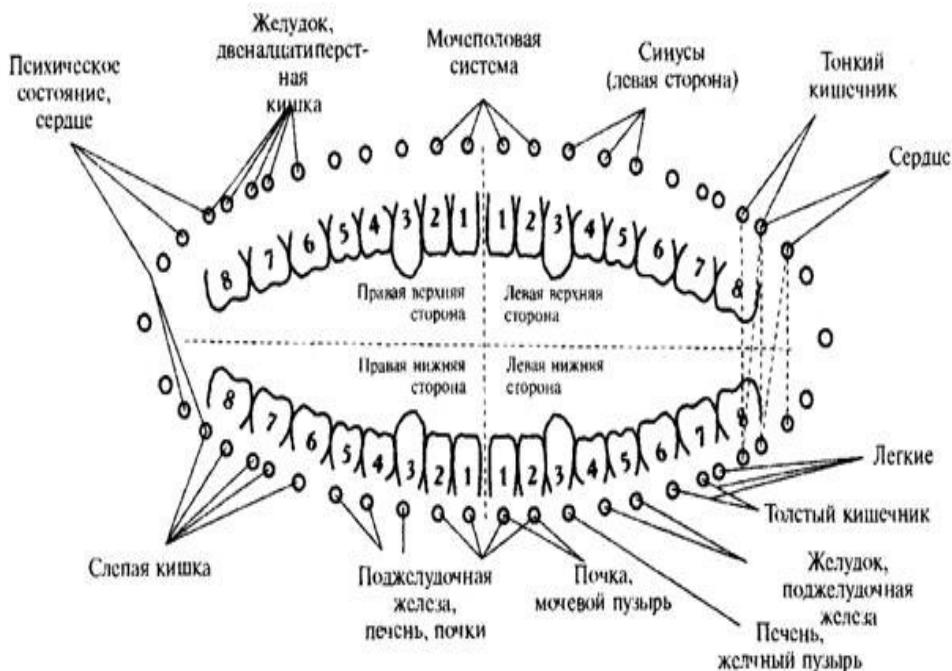
Органы: пищевод, желудок; справа — тело желудка (правая часть), пилорический отдел желудка, поджелудочная железа, правая молочная железа; слева — переход пищевода в желудок, дно желудка, тело желудка (левая часть), селезёнка, левая молочная железа.

8 зуб верхней и нижней челюстей (меридианы тонкого кишечника и сердца)

Органы: сердце, тонкий кишечник; справа верхний — двенадцатиперстная кишка (нисходящий отдел, верхний горизонтальный отдел); справа нижний — подвздошная

кишка; слева верхний — двенадцатиперстная кишка (тощекишечный изгиб); слева нижний — тонкая и подвздошная кишка.

Л.Г. Пучко в своей книге «Многомерная медицина» приводит следующую схему связи зубов с внутренними органами и системами:



Мнение о связи зубов со всем организмом придерживается и Екатерина Слободскова (ее книга «Новые зубы – фантазия или реальность?») выпущена издательством «Альвара» и доступна для скачивания на <http://www.e-puzzle.ru>). Однако Екатерина вводит в эту взаимосвязь некоторые эзотерические понятия, в частности систему энергетических тел человека. По мнению Екатерины левая сторона отражает взаимодействие с родом, с родственниками,

правая - с другими окружающими людьми, с социумом.

Левая сторона отражает время, правая - пространство.

Левая сторона показывает состояние жизни вообще, отдаленную перспективу, правая - ближайшие события. Верхние зубы отражают мужской аспект, нижние - женский.

Пример: проблемы с верхним 6-м зубом слева могут говорить о проблемах в отношении с отцом или другим родственником мужского пола. Надо обратить на это внимание. Но и однозначности быть не должно... все ведь относительно, не стоит привязываться к чему-то конкретному. Нужно просто наблюдать и делать собственные выводы.

Екатерина Слободскова уточняет:

Центральные резцы (зубы № 1) отражают состояние *физического тела* человека, его взаимоотношение с физическим планом бытия, его умение строить отношения на первом уровне.

Как вы относитесь к своему телу? Можете ли легко пройти, взять что-то со стола, если на вас смотрят? Достаточно ли вы заботитесь о нем — не устало ли оно, часто ли прислушиваетесь к нему, умеете ли расслабиться и просто погулять или просто полежать в ванне, не перебирая в голове проблемы? О своем физическом теле нужно заботиться, как о самом себе!

При нарушении зубов №1 обратите внимание на то, как вы к себе относитесь. При правильном отношении человек, видя свои достоинства, ощущает любовь к себе, видя свои недостатки — сочувствие и стремление исправиться. При искажении человек то обожает себя до страсти, то ненавидит до самоуничтожения.

Отношения с людьми на первом уровне называется «признавать право другого человека на существование, считаться с его мнением».

Эфирное тело имеет связь с боковыми резцами (зубами

№ 2). Их состояние зависит от взаимодействия человека с эфирным планом бытия, а также от его умения строить отношения на втором уровне.

Эти отношения предполагают умение признавать право близкого человека на уют, на удобства, умение заботиться о нем, считаться с его настроением, понимать его, быть снисходительным к его недостаткам и слабостям.

Состояние клыков (зубов № 3) зависит от состояния **астрального тела**, взаимодействия человека с астральным планом бытия, его построения отношений на третьем уровне.

Если человек делает свое дело кое-как, если качество его работы зависит от настроения, если он в работу вкладывает слишком много эмоций, то могут возникнуть проблемы с клыками.

Отношения на третьем уровне характеризуются проявлением чувств, люди становятся желанными друг для друга, признается право человека на его дело.

Ментальное тело имеет связь с первыми премолярами (зубами № 4). Их состояние зависит от правильности взаимодействия человека с ментальным планом бытия и от его умения строить отношения на четвертом уровне.

Люди, живущие в мире ментальных энергий, обладают даром убеждения, вызывают доверие. Проблемы с этими зубами могут возникнуть при неправильном применении человеком Силы Слова.

Слова становятся Речью лишь тогда, когда женщина говорит о том, что она хорошо делает, а мужчина — о том, что хорошо понимает. Если женщина, у которой нет детей, учит других, как их надо воспитывать, это звучит некрасиво, ее неприятно слушать. То же самое происходит, если мужчина плохо понимает то, о чем говорит.

Еще хуже, когда люди произносят бранные слова и мат. Ученые доказали, что мат разрушает геном, а значит, и

будущее. Ругательства просаживают поле человека в нижний мир. Эти слова, как камни, возвращаются к человеку и бьют его по зубам — потом ситуация может сложиться так, что человеку выбьют зубы.

Следите за тем, что выходит из вашего рта — то же потом к вам и вернется. Грязное слово, вылетевшее из уст женщины, потом обязательно вернется грязным поступком мужчины по отношению к ней.

В отношениях на четвертом уровне проявляется взаимопонимание, уверенность в близком человеке, правдивость в отношениях. Люди занимают место в сердце друг друга.

Каузальное тело имеет связь со вторыми премолярами (зубами № 5). Их состояние отражает взаимодействие человека с каузальным планом бытия и построение им пятого уровня отношений.

В отношениях на пятом уровне люди становятся друг для друга судьбой, им интересно друг с другом, они видят причины поведения друг друга. Каждая встреча для них — событие, любое наслаждение грустно, когда рядом нет того, кого любишь.

Буддхиальное тело имеет связь с первыми молярами (зубами № 6). Их состояние зависит от взаимодействия человека с буддхиальным планом, от соблюдения им законов и принципов бытия, от его способности довести отношения до шестого уровня.

Зубы № 6 появляются в возрасте 5-6 лет за зубами молочного прикуса. В этом возрасте человек выходит на новый уровень своего развития — он взрослеет, происходит первое соприкосновение человека с его сутью — мужской или женской — и проявляются первые ее искажения, что может привести к разрушению этих зубов.

На шестом уровне отношений начинается настоящая

жизнь вдвоем: мужчина и женщина становятся единым целым, им нет жизни друг без друга.

При нарушениях в **нирваническом теле** могут разрушаться вторые моляры (зубы № 7), а затем и все остальные зубы.

Отношения на седьмом уровне — это начало Божественной Любви, из отношений рождается Тайна. Это нечто большее, чем земная любовь. Искажений там не бывает.

Но тайна в отношениях должна сохраняться и на всех остальных уровнях. Муж не должен видеть вас в бигуди или с размазанной по лицу клубникой. И не стоит при нем краситься — то, как создается ваше лицо, должно быть тайной. А если муж ходит по дому в вытянутых трико и почесывает живот, икая после обильного обеда, то это тоже вряд ли будет способствовать укреплению отношений в семье.

Более подробно об этом читайте в книге Екатерины Слободсковой

Кроме того, достаточно интересно изучить проблему зубов с точки зрения зороастризма, которую освещает Павел Глоба в своем тексте «Стоматоскопия»:

«Что такое зуб с точки зрения зороастризма? Зубы каждого человека — это связь с его предками. Поэтому по зубам и определялись те лучшие свойства, которые он наследует от своих предков или наоборот худшие, демонические обольщения, которые опять же переходят по наследству от родителей к детям.

Человек всегда получает свое: если у него выросли все 4 зуба мудрости. Если у вас все зубы мудрости, не сомневайтесь, вы получаете только свое. Просто ваша карма и карма ваших предков сильно переплетается друг с другом и они вас или защищают или наоборот, через них вы получаете и дурные какие-то проявления, т.е. на вас наваливаются

дурные проблемы.

Но если у вас нет зубов мудрости, ни одного в особенности, тогда знайте, вот только в этом случае вы действительно расплачиваетесь не за себя, платите за ваших отцов, тогда действительно дети отвечают за родителей, за дедов и прадедов своих. За все. Считается, что если нет ни одного зуба мудрости, значит человек платит за всех предков по восходящей линии.

Если у человека нет зуба мудрости только с левой стороны, то значит — платит за предков только по материнской.

Если нет зуба мудрости с правой стороны — по отцовской стороне. И по обеим.

Ведь 32 зуба связаны еще и с календарным циклом. 32-летним периодом, т. е. с циклом Кейвана, с Сатурном, с Золотым веком человека. Еще один ключ к зубам — это 32-летний тотемический круг.

Всего будет 3 ключа к характеристике каждого зуба. 1-й ключ тот, о котором я вам говорил — это 28 лунных стоянок, связанный с лунными стоянками. И люди, у которых существует только 28 зубов — это люди крайне уязвимые, как открытая книга. Их карма еще не завершена, не закончена.

Что такое 3-я смена зубов? 3-я смена зубов связана с алхимией духа, с вашим преображением. Она дастся в награду за праведную жизнь. Считается, что человек, получивший 3-ю смену зубов, уже меняет свою карму.

...В принципе — первые зубы даны для воспитания, первые зубы являются как бы проявлением индивидуальности человека. Вторые зубы фатум, рок. По вторым зубам мы должны платить за свои долги. А третья смена — связана с приобретением, со свободой. По идее у нас в эпоху Близнецов должны появиться 3-и зубы (третья смена зубов), а также дополнительные зубы, превышающие число 32. Но такого не

происходит.

Итак, 3-я смена зубов связана с преобразованием и те люди, которые их получают эти зубы, считается, что они смогли изменить себя. И они получают высшую защиту. Они отработывают свою земную карму. Такие случаи описаны у некоторых христианских святых, что у них в старости сменились все зубы и они вначале были беззубыми, а потом снова у них стали крепкие зубы. Также описаны у зороастрийских магов.

Собственно говоря, как вы уже догадались, 32 зуба делятся на 2 половины: правую и левую. Для мужчин и для женщин эти половины несут разную информацию (16+16). Зубы надо рассматривать попарно. Обязательно сравнивать их между собой.

Начальная точка отсчета зубов — это 2 верхних передних резца. Отсчет ведется в две разные стороны. Сверху вниз. Закончить вы должны нижним резцом. В левую и правую сторону. Одна будет по часовой стрелке, другая — против часовой стрелки.

Некоторые замечали насчет принципа строения зубов. Между двумя верхними резцами, между двумя первыми зубами (от точки отсчета их) может быть: могут быть или слитными, т. е, соединенными, или между ними бывает щель. По этой щели определяется разрыв круга Зодиака. Плюс ко всему, господа, если у вас будет разрыв, знайте, что это считается дурным знаком. Мало того, что очень часто она дает склонность к вырождению, но плюс ко всему щель между зубами говорит о большой путанице в карме человека и его изначальной склонности к двурушничеству. Такому человеку явно не хватает своей собственной энергии, он должен ее пополнять за счет других людей. Такой человек нуждается в других людях, как в некой биомассе, как в резервуаре для притока крови.

Далее зубы сравниваются между собой. Также считается, что зубы не должны находить друг, на друга, не должны быть запавшими.

У нас по две пары резцов с каждой стороны, потом идут клыки, дальше малые коренные зубы (их две пары с каждой стороны), потом большие коренные зубы (тоже по две пары) и зуб мудрости. Зуб мудрости совершенно особый, я по крайней мере выделяю, как особый. Вообще две, а по классической терминологии — три. По классической терминологии в стоматологии (с трудом вспоминаю то, что преподаватель в мединституте ...) два резца у нас с каждой стороны, по одному клыку, по два малых коренных зуба, по два больших коренных зуба и еще по одному зубу мудрости с каждой стороны. Итого 8. Также эти 8 вы можете связать с 8-мью стихиями.

Итак, верхние резцы. 1-й зуб связан с преодолением страха. Страх и бесстрашие. Если противоположный резец сильнее выражен, более твердый или если они одинаковые и практически сросшиеся, и возвышаются над ближайшими резцами, значит человека вряд ли можно заподозрить в трусости. В трусости можно заподозрить человека с расколотыми резцами, т. е. если между ними есть щель.

Резец номер 2, верхний, связан с ложью, обманом. У женщин с правой стороны, у мужчин — с левой стороны. Сильно выдающийся 2-й резец выдает в вас изначального лжеца, обманщика (заостренный).

Зуб номер 3. Клык. Это злая власть, это самоутверждение. Это тщеславие и гордыня. Если он очень выдается вперед и совершенно противоположен другому, слишком сильно заостренный — страшная гордыня, самоутверждение, глумление над другими людьми, желание делать рабов, заставить других служить.

Зуб номер 4 — малый коренной, верхний. Это зуб черной магии. Магический зуб. Страшный, конечно, зуб. Итак, черная

магия и белая магия, также целительство с левой стороны у женщин, справа у мужчин. Зуб у магов — это зуб несколько заостренный должен быть. Да, этот зуб, как правило, разрушается или их выбивают. У меня, например, эти зубы выбили. Да, сначала ударили по одной стороне, потом — по другой, так вот и получилось с вышибленными зубами.

Зуб номер 5 второй малый коренной зуб, верхний — является зубом двурушничества, двоеверия или манихейства, подмены понятий, «грех сомнения и колебания». Чуть только этот зуб немножко неровный, эти зубы отличаются друг от друга и особенно вот чуть-чуть, хотя бы чуть-чуть больше, длиннее, чем соседние зубы, все — достойный поклонник Манихейский обретен в вашем лице.

Зуб номер 6 — большой коренной, верхний — это подлость, предательство. Если эти зубы сильно выражены или отличаются друг от друга, т. о. можно найти предателя, подлеца, изменника, клятвопреступника, который грешит против Митры, против святости договора.

Зуб номер 7 — второй коренной большой, верхний — это зуб атеизма, безверия, святотатство отсюда, глумление над святынями.

8-й ряд — зуб мудрости. Верхний зуб мудрости — это вера. Она рядом находится с учением, миссионерством. Они очень ... совершенно рядом.

Теперь давайте посмотрим как это проигрывается на земном плане. 8 нижних зубов.

Нижний ряд мы начинаем считать от зуба мудрости.

6 зуб нижний ряд - будет зубом мусора, грязи. В противовес, конечно, чистота. Целомудрие, чистота, защита стихий, любовь к животным. А в противовес это — осквернение стихий, размножение хравстры, грязь, это все связано с этим коренным зубом. Итак, значит эти зубы у нас экологические зубы.

5 нижний зуб, малый коренной, жевательные зубы — зубы жадности. Жадности, жлобства, стяжательства, привязанность слишком большая к имуществу.

Зуб номер 4, малый коренной зуб — это паразитизм. Лентяй, лодырь, паразит, приспособленец, живущий за чужой счет.

Зуб номер 3, клык — вот именно здесь убийство. Или самоубийство. Как отличить убийство от суицида. Если этот клык отделен от других клыков (нижний клык), тогда скорее всего он сам по себе, этот человек, т. е. он склонен к самоубийству (суициду), направляет против себя. А если этот клык сильный, острый и возвышается над другими, но прилегает к ним тесно, тогда скорее всего, что убийца.

Зуб номер 2 резец, нижний — это резец холуя, раба. А в противовес свобода, свободный человек. Свобода или равенство. Зуб номер 2 резец нижний — это воровство. Вор (рядом с клыком который). Не только вор, нарушающий закон торговли, наживающийся на имуществе на чужом, а еще и как нарушение клятвы, договора, обманул, присвоение чужого имущества.

Зуб номер 1 резец, нижний. Эти два резца примыкают друг к другу связаны с рабством и свободой. Тут естественно завершение цикла: с одной это рабство, а с другой — это свободный человек. На негативной стороне грех холуйства, рабства, подчинения другим, пресмыкательство, лакейство».

В почтовом ящике Михаила Столбова обнаружилось больше сотни входящих писем. В основном это просьбы выложить последнюю главу. Есть несколько примеров успешного самовосстановления пломбированных зубов. Несколько упоминаний об успешном выращивании новых зубов, но «у друга приятеля моего друга», поэтому их здесь не привожу. Среди авторов, которые утверждают, что добились выращивания новых зубов стоит помимо Екатерины

Слободсковой упомянуть Аркадия Петрова с его техникой «Древо жизни», Сергея Веретенникова с его «Практиками роста новых зубов», Надежду Ремизову-Бабушкину с ее Био-энерго-информационными оздоровительными модулями Р.Г.Шакаева Все эти авторы приводят некоторые техники, в той или иной степени могущие заменить так и не озвученную Михаилом рецептуру, или же быть частично использованы .

Для начала позволю себе цитаты из каждой техники, а затем постараюсь их резюмировать и привести к общему знаменателю.

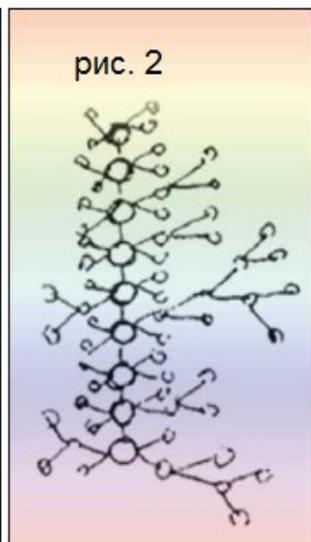
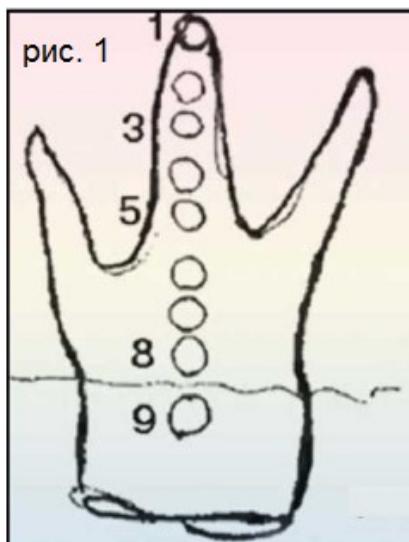
Аркадий Петров «Технология регенерации зубов»

Древо Жизни №1 январь 2008 г.

«Цель работы: полное восстановление всех зубов до нормы методом регенерации.

Когда нет зубов - человек теряет вкус к жизни.

Зубы восстанавливаем со всеми рецепторами, со всеми чувствительными окончаниями.



Выстраиваем голограмму не только сегодняшней структуры зуба, но и будущей структуры. Из настоящего через прошлое: какими зубы были, какими зубы будут.

Край десны - средняя точка восьмёрки (см. рис. 1).

Активизация восьмёрки ускоряет рост зубов, вытесняет из места зубной закладки весь негатив. Можно перенести в восьмерку информацию эмбриона. В эмбрионе нет негатива. Развитие идет только по позитивному сценарию. Эмбрион сам убирает всю негативную информацию.

Процесс регенерации запускаем через стволовые клетки.

Импульсом выстраиваем голограмму корня здорового зуба. Для этого сознанием заходим в хромосому, высвечиваем энергоинформационный каркас здорового зуба, то есть его голограмму, зубную закладку.

Стволовую клетку берём из позвоночной кости (спинного мозга) и телепортируем её в корень зуба (см. рис. 2).

Даём импульс сознанием из Души на выстраивание ствола клетки. Для этого из первичной стволовой клетки (1) выделяем сначала две клетки (всего стало 3), затем ещё две клетки (5) и ещё три клетки (8). Образовался зародыш.

Далее вводим код: "дифференцировка" (т.е. превращение в процессе индивидуального развития организма первоначально одинаковых, неспециализированных клеток зародыша, в специализированные клетки тканей и органов). Затем даём импульс из первичной клетки на выделение 9-ой клетки.

После образования 9-ой клетки начинается деление стволовых клеток на формирование зубных тканей (рис. 2).

Ставим клетки-источники, чтобы ускорить выстраивание зубных тканей. Активизируем их импульсом сознания.

Устанавливаем через щитовидную железу связь восстанавливаемых зубов с теми органами, с которыми они изначально имели эти связи. (Сознание эти связи знает).

От щитовидной железы к восстанавливаемым зубам появляются нити серебристо-белого цвета.

Переносим всю эту ситуацию на все остальные, нуждающиеся в восстановлении, зубы...»

«...Вам каждому в своем воображении или зоне управления нужно будет построить голограмму отсутствующего зуба. Вы находите, какой зуб у вас отсутствует. Регенерацию мы начинаем с верхней челюсти. Если в верхней челюсти все зубы есть, то регенерацию начинаем с нижней челюсти.

Если кто-то не может определить, какой зуб отсутствует. Потому, что бывает так, что человек теряет зубы очень рано. Потом происходит сдвиг всех зубов, они меняют свое положение, и, получается, трудно определить 6 или 7 или 5 зуб. А у них разное строение.

Сейчас в зале присутствует женщина, у которой растет зуб справа на нижней челюсти -5-ка. Но я этот зуб не могу вести, как фрактологию, т.к. не видела его до того, а увидела уже прорезавшимся. А мне нужен ваш статус до того, как прорезался зуб. Иногда зубы растут и в 30 и в 40 и в 50, в моей практике это было.

...Раз мы встали на путь духовного развития, мы будем его продолжать, получив технологии регенерации зубов, будем продолжать этот путь постижения мира, постижения себя, как частицу мира.

Потому, что результат не может, достигнут до тех пор, пока мы не осознаем себя элементом мира, частью мира. И тогда, раз, щелчок и результат у нас получается...

...Ваша задача почувствовать, что происходит в том месте, где вы уже наметили, где будет происходить РЕГЕНЕРАЦИЯ ЗУБА.

Повторяю, что регенерацию мы начали с верхней челюсти, СТВОЛОВУЮ КЛЕТКУ мы берем из костного мозга

одного из тел позвонков.

Мы обращаемся к своему Божественному сознанию и просим его: взять мою **СТВОЛОВУЮ КЛЕТКУ** из костного мозга одного из позвонков и **ТЕЛЕПОРТИРОВАТЬ** на границу между челюстью и отсутствующем зубом.

Сознание способно к эффекту телепортации, на этом основаны все методы регенерации.

Далее импульсом выстраиваем голограмму **КОРНЯ ЗУБА**. В **ВЕРХУШКУ ЗУБА ВСТРАИВАЕМ КЛЕТКУ**. Наши клетки подчиняются нашему сознанию, и хромосомы тоже подчиняются нашему сознанию. Мы даем **ИМПУЛЬС** из души. Энергия Духа и Знания Души входят в клетку, входят в хромосомы.

Так, что мы сейчас импульсом выстраиваем голограмму корня здорового зуба. Для этого **СОЗНАНИЕМ** заходим в хромосому, высвечиваем энергией информационный каркас **ЗДОРОВОГО ЗУБА**. Мысленно выбиваем. Касается импульс и 2 клеточки, касаемся этой первой клеточки – еще 2 клеточки. Таким образом, получается 5 клеточек, касаемся еще первой клеточки – 8 клеточек.

Таким образом, образовался **ЗАРОДЫШ**. Это корневая закладка.

Далее мы вводим словесное кодирование. Каждая клетка знает, что ей строить. Зуб это сложное образование, это не одна костная ткань. Зуб состоит из эмали, здесь внутри находится **ДЕНТИН**, здесь корень, покрытый цементом. Внутри зуба проходит **НЕРВНО – СОСУДИСТЫЙ ПУЧОК**, который тоже имеет сложное строение. Состоит из нервов, сосудов, вен. Поэтому, когда мы даем команду на клетку (**СТВОЛОВУЮ КЛЕТКУ**), **ДЛЯ ВЫДЕЛЕНИЯ 9 КЛЕТКИ И ЭТИМ МЫ ВЫХОДИМ КАК БЫ ИЗ** внутреннего во внешнее.

Потому, что зуб имеет и внутреннее и внешнее проявление. Верхние зубы и нижние зубы – строение у них

разное.

Счет начинается от средней линии, 2 резца центральных, 2 боковых, 2 клыка под номером 3,4 и 5-ый – это премоляры. 4-ый премоляр, как правило, имеет 2 корня, но может иметь и один.

6,7,8 имеют 3 корня.

Но 8 зубы и верхние и нижние очень переменчивы. Они могут иметь 1,2,3 корня.

Нижние зубы распределены также, как и верхние. 6,7,8 зубы это мощные жевательные моляры. Эти жевательные зубы имеют по 2 корня, кроме 8, который, как я говорила переменчивы.

Поэтому, когда вы выстраиваете голограмму вашего регенерируемого зуба четко придерживаетесь указанному количеству корней зубов.

Если это 4 зуб, то 2 корня, если 6 – то 3. Я рассказала о ЗАКЛАДКЕ.

У когонибудь есть ощущения?

Что такое РЕГЕНЕРАЦИЯ? Это МИНИВОСКРЕШЕНИЕ. Ведь регенерируя весь орган – организм просто омолаживается.

Вспомните пример у Петрова, как у одной женщины регенерировались яичники по законам всеобщих связей и причины следствий у нее регенерировался, и аппендицит и миндалина и она вообще омолодилась и почувствовала себя совершенно по-другому. Вы знаете по работам Г.П. и Петрова, что у нас есть клетки источники и клетки стоки.

Посмотрите, где у вас удален зуб, здесь у вас образовалась СФЕРОЗИРОВАННАЯ ТВЕРДОСТЬ, СФЕРОЗИРОВАННАЯ ТКАНЬ.

А вы здесь заложили нежный зачаток из 9 микроскопических стволовых клеточек. Им трудно пробиться и поэтому вокруг здесь ставятся клетки источники. А

СОЗНАНИЕ само ЗНАЕТ, сколько клеток и сколько их кому поставить.

Теперь, когда зуб был на своем месте он был связан с ОПРЕДЕЛЕННЫМ ОРГАНОМ.

Обратитесь к этой картинке, здесь нарисованы все связи. Обратите внимание, что все зубы связаны с желудочно-кишечным трактом, потому, что зубы – это начало ЖКТ.

Сейчас мы не будем восстанавливать эти связи. Кому не понятны синусы, это гайморовы и фронтальные пазухи. 3,4,5 связаны с синусами. Если какой-то орган удален, то жди заболевания еще где-то, т.е. какой-то орган чего-то недополучает, нарушена связь в организме.

Вот когда я училась в институте, то говорили, что аппендикс не нужен в организме и была одно время такая технология удалять у грудных младенцев аппендицит, чтобы не было проблем в будущем.

А что такое аппендицит – это очень важная часть в нашем организме, в первых это профилактика дизбактериоза, во вторых стимулирует перистальтику толстого кишечника. Удаляя аппендицит, вы обрекаете человека на запоры. Кроме того, аппендицит является ДЕПО ИММУННОЙ СИСТЕМЫ. Удаляя аппендицит, мы нарушаем эту связь, удаляя миндалины, мы нарушаем кольцо Пирогова, мы делаем свободным вход инфекции для верхних дыхательных путей. На себе испытала постоянные бронхиты.

Дома обязательно установите связь регенерируемого зуба с отсутствующим органом, и посылайте с помощью Духа из Души посылайте импульс в маленький зародыш, как будто детей вынашиваем. И в тот ОРГАН, с которым он связан, посылайте СВЕТ и ЛЮБОВЬ.

Как правило, зубы формируются к 15 летнему возрасту. Аркадий Наумович рекомендует возвращаться в этот 15-летний возраст, в эту юность, ВСПОМИНАЯ ВОЛНУЮЩИЕ

МОМЕНТЫ. Этот возврат в наши прекрасные моменты, в эту юность, он тоже способствует ускорению процесса регенерации.

Следующий момент. Даем установку своему сознанию – перенести регенерацию с этого зуба на все остальные зубы, которые отсутствуют».

Веретенников Сергей – Практика выращивания новых зубов

Практика дана 15.09.2008 г. ©

«После проблем со зрением (см. практику восстановления зрения), проблема плохих зубов стоит на втором месте по массовости. Конечно же как и проблема со зрением решается ношением очков, так и проблема с зубами решается их протезированием. Но разве это тоже самое, что хорошие молодые зубы? Конечно же нет.

Природа дала нам возможность менять зубы один раз в детстве и она может давать эту возможность снова и снова, если вновь "включить" этот же самый механизм обновления зубов. Все, что нужно сделать для этого - это знать на какую "кнопочку" нажимать, чтобы Ваше тело понимало, что Вы от него хотите. Сейчас эта функция спит и она будет продолжать спать, пока Вы ее не включите. Повинуясь определённой программе - зубы меняются один раз в детстве, а дальше эта "автоматическая" программа завершается и Вам по необходимости ее нужно запускать самостоятельно своим разумом.

Давайте я коротко опишу как происходит рост первых зубов и затем смена зубов на новые в детстве.

1. Итак, обычно первые зубы появляются около 5-7 месяцев с момента рождения, но еще с 3-4 месяцев ребенок начинает чувствовать процесс "зарождения" зубов в деснах, он

все кусает и периодически плачет. Первыми появляются два нижних центральных зуба-резца.

Через некоторое время прорезаются два верхних резца. Обратите внимание на этот важный факт- он будет важен при моём дальнейшем повествовании данной практики.

И дальше с разной периодичностью вырастают резцы по бокам, затем коренные зубы и в конце - клыки. И в самом конце, через ощутимый интервал времени, - задние коренные зубы.

2. Где-то в пределах шестого года начинают вначале качаться, а затем выпадают зубы в том же порядке, как они и появлялись - вначале два нижних резца, затем два верхних и т.д.

Обратите внимание, что весь этот процесс вновь начинается с двух передних резцов.

"Старые" зубы начинают качаться потому что внизу появляются молодые растущие новые зубы - они разрушают корни молочных зубов и расшатывают их, пока те не выпадут. Это простой и понятный процесс. Который мы все хорошо помним благодаря мудрости Природы - она через боль донесла до своих детей память об этом процессе, как бы говоря нам: "Помните Дети, я знаю, что Вам больно, но это единственный способ для того, чтобы

Вы запомнили как растут новые зубы, чтобы при желании Вы могли вспомнить это в будущем и вырастить новые, вспомнив об этом".

3. К 12-ти годам зубы полностью обновляются на новые, также реализуется ещё одна программа роста новых зубов в возрасте примерно 18 лет, когда вырастают зубы мудрости. А дальше история знает только "случайное" включение программы роста новых зубов, когда новые зубы начинали расти у пожилых людей, которые тем или иным неосознанным действием "запустили" этот процесс, который ждет своего

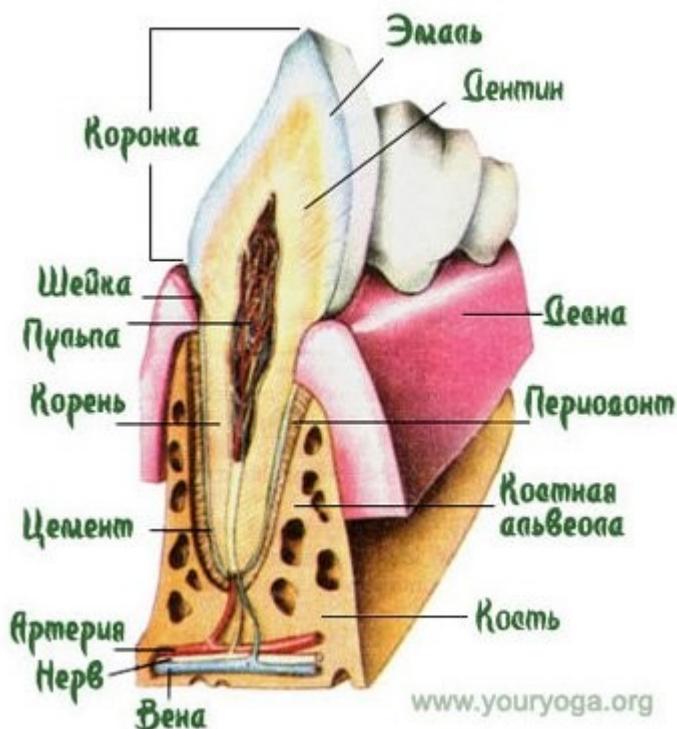
часа и может быть "запущен" совершенно любым человеком.

Описание практики роста новых зубов

1. Первое, что нужно сделать - это вспомнить как можно больше из всех ощущений, которые сопровождали рост новых зубов в детстве. Это сделать не сложно - т.к. Природа постаралась и дала нам память об этом через боль (все болезненные ощущения являются самыми сильными и запоминаются на долго). Вспомните этот постоянный зуд в деснах, как качаются старые зубы, которые "подталкиваются" снизу растущими молодыми зубами, как Вы стоите перед зеркалом с привязанной к зубу ниткой в попытке победить свой страх, выдернув его и т.д. Вспомните это, потому что это первая "кнопка", которая включит и запустит процесс роста новых зубов.

2. Теперь я снова верну Вас к описанию, которое давал сверху - а именно к тому месту, где я говорил о том, что первые зубы начинают расти с первых двух нижних резцов и с них же они начинают меняться на новые. Это упорно говорит нам о том, что здесь находится ещё одна из "кнопочек", на которую нужно нажать, чтобы включить процесс регенерации зубов.

3. И третья "кнопка" находится конечно же в нашем сознании. Её мы тоже должны включить на постоянный режим, т.к. всё, что я напишу внизу, постоянно мы делать не сможем (все 24 часа).



1. Итак, я опишу, что конкретно нужно делать. Найдите 10-30 минут для занятий каждый день. Первую треть этого времени думайте о пространстве под каждым зубом, т.е. одновременно под каждым зубов внутри десен. В этом пространстве представляйте маленькие белые зубы, как семена, которые только-только прорастают. Думайте об этих зубах именно как о семенах, т.е. о том, что посажено и уже начинает прорастать. Вспомните (из первого пункта) зуд, который сопровождал рост новых зубов в детстве, как "чесались" зубы, как это было болезненно и т.д.

2. Держите эту концентрацию первую треть практики.

3. Далее не прекращая вышеописанную концентрацию (зубы-семена, зуд в деснах) концентрируйтесь на точке, которая находится под двумя нижними передними резцами (это область примерно около 0.5-0.8 см). По мере

концентрации - Вы можете чувствовать давление в этой области, это хорошо.

4. Держите такую концентрацию вторую треть практики.

5. Не прекращая обе концентрации, описанные мной сверху (на деснах и на точке под передними резцами), концентрируйтесь также на области между бровями и немного вглубь (Третий Глаз), проговаривая мысленно примерно следующую фразу "Мои зубы полностью обновляются". При этом держите мыслеформу обновления Ваших зубов, в которой плохие зубы выпадают, а взамен их растут новые молодые зубы.

6. Делать данную практику нужно в течение как минимум месяца. Разумеется, что кому-то может потребоваться меньше времени, а кому-то больше. Поэтому главным критерием здесь является Ваша способность чувствовать себя.

Примечания

- Единственной причиной неудачи в данной практике может быть Ваш страх потерять зубы и цепляние за старые. Например такие мысли как "А вдруг все зубы выпадут, а новые не вырастут", "Лучше синица в руке, чем журавль в небе" и т.д.»

http://www.youryoga.org/med/new_teeths.htm

На одном из форумов ДЭИР автор дал следующие рекомендации:

«Сформировать 3-ёх мерное объёмное поле нового зуба с корнями (предварительно вычистив место от ЭИ грязи), а потом постепенно наращивать, укоренять и усиливать это 3-ёх мерное объёмное поле нового зуба разными сильными энергиями, можно при этом направлять туда и энергии

пережёвываемой еды (в частности брынзы, творога, сыра, чеснока, лука и т.д.).

А потом постепенно подгонять и подравнивать этот новый энергетический зуб под внешний вид уже имеющихся во рту ваших здоровых зубов. Не забывая про блестящее защитное эмалевое покрытие!

А что касается лечения кариеса, то я согласен вот с таким подходом:

"В начале, по идее, должен побелеть сам кариес, сняться тёмный налёт, а полость, наполненная тёмными энергиями, чёрный визуально участок зуба, - побелеть. Первый этап.

А когда выгребутся тёмные энергии из таких полостей-участков, зуб вычистится от тёмных, грязных энергий, пройдёт эта кариесная гниль-ржавчина, можно заняться его оживлением и восстановлением.

Это уже второй этап.

Можно наполнять бывший больной зуб энергиями здоровья, делать шарики, загонять светлые эфирные энергии, содержащие оздоровительную информацию, такие програмки-шарики, о том, чтобы зубы были здоровыми, белыми, крепкими, устойчивыми к тепду и холоду, к перегреву и переохлаждению. Имея здоровые, нормальные зубы можно и горячее кофе пить и холодное мороженое кушать кусками.

Кстати, хорошему методика предложил Frenklin!

Найти в прошлом, в подростковом возрасте, когда человек был полностью здоровым, все зубы молодыми и красивыми, участок, место, регион, зону, где локализованы воспоминания и интегральные ощущения здоровых зубов! Очень легко находится в прошлом этот район.

Этот участок ВИПа активизируется, наполняется, накачивается хорошими энергиями и интегрируется с настоящим. А потом постоянно поддерживается эта интегральная конструкция, как программа здоровья, типа таких

как делаются на двойке. А дальше просто наполнять эту конструкцию разными здоровыми энергиями!

Но при этом обязательно следя, чтобы матрица здорового зуба была в программе (сделанной вами) совмещена с больным в настоящем зубом и постоянно наполнялась хорошими энергиями.

А можно внедрить имплант, такую матрицу, копию со своего здорового зуба или чужого здорового зуба (можно работать и с фотографией).

При этом желательно максимально учитывать, скопировать внутреннюю структуру энергетики здорового зуба и наполнять разными здоровыми энергиями, можно и из объекта».

ИТОГ:

Как мы видим, у всех техник есть несколько общих моментов, которые в порядке очереди располагаются так:

1. Мысленная телепортация во времени. Необходимо в своем воображении, либо в медитации перенестись в возраст 13-15 лет, когда все молочные зубы уже ушли, а коренные еще здоровы. Как можно качественнее представить себя в этом времени, возможно с использованием фотографий. Вспомнить как можно больше волнующих моментов из этого периода жизни...

2. Работа с энерго-информационным полем. Необходимо оживить или перенести «зародыш» здорового зуба в нужное нам место. По Михаилу Столбову – отдание приказа зубу вырасти. В последующем – постоянная мысленная визуализация красивых, блестящих, белых зубов.

3. Ежедневное, а лучше ежечасное максимальное внимание к нужному месту, постоянное стимулирование (как физическое, так и психологическое), усиление притока крови, массаж десен зубной щеткой, тренировка челюстей. «Ежечасная (реально каждый час по 5 минут) работа с клеточками десен. Тренировка челюстей: сжимайте зубы на короткое время, потом отпускайте, двигайте ими из стороны в сторону. Массаж десен языком, пальцами».

Если зубов во рту совсем мало, то начинать работу следует, как уже упоминалось выше, с передних зубов и дальше – к краям. Если вы работаете над одним-двумя зубами, то не принципиально...

Чтобы лучше визуализировать тот или иной зуб, привожу модифицированную таблицу Фоля, показывающую количество корней у зуба.

Верхняя челюсть	8, 7, 6 правый	5 правый	4 правый	3, 2, 1 правый, 1, 2, 3 левый	4 левый.	5 левый.	6, 7, 8 левый
Зубы							
							
Нижняя челюсть	8, 7, 6 правый	5 правый	4 правый	3, 2, 1 правый, 1, 2, 3 левый	4 левый.	5 левый.	6, 7, 8 левый

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Вот, пожалуй, и все, что мы сегодня имеем о восстановлении зубов от Михаила Столбова. К сожалению, практически не удалось восстановить удаленное из папки «отправленное», поэтому, придется пробовать на основе того, что есть.

Обсуждение темы восстановления зубов начато в [форуме на "Пазлах"](#).

Текст дается в сокращении. Полная версия книги Михаила Столбова готовится к изданию в издательстве "Крылов" Санкт-Петербург.