

Чудеса в Шемордане

Методика «бархатного голодания» доктора Зиганшина

«Целитель из Сабинского района», «Шаман из Шемордана» – как только не называют Альфреда Зиганшина журналисты. А сам он о себе говорит гораздо скромнее: «Я – сельский врач!»

Почти всю свою долгую жизнь, а Альфреду Абдульбаровичу в этом году исполняется 73, он отдал лечению людей, но самых больших успехов ему, как доктору, удалось достичь благодаря методу «бархатного голодания», который он сам и разработал.

Что они там нашли?!

Чтобы встретиться с Зиганшиным, нужно добраться до села Шемордан Сабинского района, а это значит, из Казани пару часов ехать на машине или на электричке. Именно здесь, в Татарстанской глубинке, и расположен геронтологический профилакторий «Надежда», который возглавляет Альфред Абдульбарович. И именно сюда, в провинцию за 1000 км от Москвы, к этому скромному невысокому доктору, стремятся попасть больные не только со всех концов России, но и из-за рубежа... Что же такого особенного они находят в Шемордане?

Без пафоса

Первое, с чем сталкиваешься в коридорах профилактория «Надежда», – это тишина. Непривычная, наполняющая сердце миром и успокаивающая. Да и голос самого Зиганшина, вдруг возникающий в этой тишине, звучит умиротворяюще.

– У нас все скромно, но мы и не гонимся, – улыбается Альфред Абдульбарович, встречая меня в простом и чистеньком коридоре своего лечебного учреждения. – Зато здесь можно от всего отрешиться и сфокусироваться на лечении.

Похоже, что скромность и отсутствие пафоса – это принципиальная позиция шеморданского целителя.

– Мы ведь и рекламу не делаем, – поясняет Зиганшин, – только «сарафанное радио» – люди друг другу рассказывают. Раньше я пытался организовывать встречи с потенциальными пациентами, но все это выглядело так, словно я их уговариваю, а они мне провокационные вопросы задают... Я отказался от этого способа, и теперь сюда приезжают только готовые, те, кто созрели и сами хотят исцелиться.

Минус 78

Стены в коридоре третьего этажа Шеморданской больницы, где и расположился геронтологический профилакторий, увешаны фотографиями. На многих из них Зиганшин с персонами, которые нередко мелькают на экране телевизора: с певцом Иосифом Кобзоном, с Николаем Дроздовым, которого все знают по передаче «В мире животных», с народным целителем Иваном Неумывакиным... Все эти люди воспользовались методом Зиганшина и получили результаты. Впрочем, похоже, что Альфреда Абдульбаровича больше вдохновляют другие фотографии.

– Этот человек приехал к нам из Арзамаса, – доктор подводит меня к двум снимкам, – вот здесь он весит 158 кг, а тут на 78 кг меньше! Это, конечно, не за один приезд произошло, но этот человек прошел весь путь, не остановился, как это иногда бывает – чуть полегло, и ладно. А ведь пациент за шаг до обрыва, за мгновение до катастрофы к нам приехал. С таким весом его ждали инфаркт, инсульт. Он одной ногой в

могиле стоял. Но вот удалось помочь, и ему сейчас жить хочется, у него второе дыхание открылось... Это же потрясающе! И таких здесь полно.

На своей шкуре

– А как Вы пришли к идее оздоровления с помощью голодания? – интересуюсь я.

– В студенческие годы я получил серьезную черепно-мозговую травму. Занимался легкой атлетикой, и на тренировке мне в голову попал диск для метания... У меня начались страшные головные боли, а то, что предлагали доктора, не помогало. Я стал копаться в той литературе, к которой официальная медицина относится настороженно. Читал Поля Брэгга, Шелтона, Николаева. Благо, свободное время у меня было, я ведь сельским врачом работал... И все, что узнавал, я пробовал на себе. Я и сейчас сначала сам практикую, потом предлагаю пациентам – у врача ведь нет права на ошибку.

Чудеса, да и только!

– Так что, Альфред Абдульбарович, Вы разочаровались в возможностях современной медицины? – допытываюсь я.

– Ну разочаровываться в ней я права не имею. Как профессионал, – смеется Зиганшин. – На самом деле, мне мои знания очень помогают, я могу комбинировать оба подхода в медицине: и официальный, и альтернативный. Ведь то, что мы тут делаем, ничему не противоречит: диета, малый калораж, элементы голодания, фитотерапия. А результаты потрясают. Одна семья приехала к нам из Израиля в полном отчаянии. Они много лет назад эмигрировали, у мужа развился сильный псориаз. Государство Израиль оплачивало им лечение на Мертвом море два раза в год. Но болезнь лишь отступала ненадолго и снова возвращалась. А со временем из-за регулярного солнечного облучения ситуация с кожей еще ухудшилась, да так, что мужчина был вынужден начать принимать противораковые препараты! И от своих казанских родственников эта семья узнала о нас. Терять было уже нечего. Они собрались и приехали... И Вы можете себе представить – болезнь отступила! Или другой случай: у молодой женщины обнаружили поликистоз яичников. Говорят, выход один – удалять... Она нашла нас, приехала сюда. После курса лечения сделали УЗИ – ни одной кисты! Это же фантастика!

Печка и машина

Когда спрашиваешь Зиганшина о его методе, он так отвечает, что вроде ничего особенного и не сделал. Утверждает, что и термин «бархатное голодание» кто-то другой придумал, и подходы к ограничению в питании он позаимствовал у своих учителей...

– Я велосипед не изобретал, – спокойно говорит доктор. – Ведь подавляющее большинство наших проблем со здоровьем – это ответная реакция на неправильное питание. Я называю это принципом печки, когда в дымоходе образуется нагар. Так и в организме: мы едим, а ведь не все перерабатывается, что-то оседает. Кто-то назвал это «шлаки». Правильный термин. Другой пример – машина. Надо 95-м бензином заправляться, а мы солярку и мазут в бак льем, а потом удивляемся, почему проблемы раньше времени возникают. Голодание же помогает растворять эти шлаки!

Но оказывается, что помимо самого воздержания от пищи необходимо очищать кишечник. Большинство адептов голодания делают это с помощью клизм, большими объемами воды промывая внутренности. Но такой способ, как выяснилось, может вызывать побочные эффекты.

– Для меня самым важным было, – поясняет Зиганшин, – преодолеть эти так называемые «ведерные клизмы». Ведь наш кишечник устроен наподобие многоэтажного дома, где на каждом этаже живут свои колонии бактерий. В толстом кишечнике,

например, гнилостные. И когда мы делаем клизму, то закидываем эти бактерии на несколько этажей вверх, отсюда дисбактериоз, от которого и так народ нередко страдает. И вот пока я решение этой проблемы не нашел, я за массовое лечение не брался. Мне на помощь пришли фитотерапия и легкое слабительное – магнезия. Ну а вторая проблема, которую мы решили с помощью иглорефлексотерапии, – это понижение порога чувствительности центра аппетита.

Ты не хищник!

– Альфред Абдульбарович, а ведь Ваш профилакторий называется геронтологическим, то есть относящимся к проблемам пожилого возраста? – задаю я последний вопрос.

– Да, потому что нас очень волнует проблема долголетия! – говорит Зиганшин. – А продолжительность нашей жизни напрямую зависит от того, что мы едим. Наука считает нас всеядными, но посмотрите, какой у нас зубочелюстной аппарат – совсем не как у хищников, и кишечник у нас устроен как у травоядных... Именно поэтому я считаю, что чем старше мы становимся, тем более вегетарианским должен становиться наш рацион!

Получается, думаю я после нашей беседы, прав был Гиппократ: «Мы ешь то, что мы едим»!

Роман УСАЧЕВ

ИНФО

ЗИГАНШИН Альфред Абдульбарович

родился в 1944 году.

Заслуженный врач республики Татарстан.

Лауреат премии Всемирной организации здравоохранения «Профессия – жизнь» в номинации «Профессионал здоровья» (эту премию в России получали такие светила медицины, как Лео Бокерия, Валерий Шумаков и Леонид Рошаль).

Кавалер ордена МБФ «Меценаты Столетия», ордена «Во имя жизни на Земле» и ордена Европейской академии естественных наук «Золотой орел».

Женат, двое детей.