

A woman with long blonde hair adorned with green leaves and flowers stands in a lush garden. She wears a light blue, off-the-shoulder dress with a gold and brown ornate bodice and a wide gold belt. She holds a bouquet of pink and white roses in her left hand. The background features rolling green hills, a blue sky with white clouds, and several butterflies. The text is overlaid on the upper half of the image.

«Метод Гейбл»[®] Вылечил
гипертонию и шум в ушах, снял
гипертонический криз навсегда, и
избежал инсульта. История
зарождения, объяснение метода
пошагово. Все степени
артериальной гипертензии сдадутся

**Александр Малышев
«Метод Гебы 2»: Вылечил
гипертонию и шум в ушах,
снял гипертонический
криз навсегда, и избежал
инсульта. История зарождения,
объяснение метода пошагово.
Все степени артериальной
гипертонии сдадутся**

<https://litres.ru/74266863>

SelfPub; 2026

Аннотация

Представьте: вы открываете книгу о здоровье, но вместо сухих схем и запугивающих терминов попадаете в мир восточного базара, караван-сараев и мудрых притч

Эта книга намеренно написана в стиле «Тысячи и одной ночи» — так, словно сам Ходжа Насреддин усадил вас на ковёр в чайхане и начал свой неторопливый, прятный, обволакивающий

рассказ. Уже с первых строк вы поймёте, что оторваться невозможно

Здесь не будет скучных лекций. Вместо этого вы проживёте 200 дней удивительного путешествия, где каждая глава — как новый ковёр-самолёт, уносящий вас всё дальше от гипертонии. Вы будете смеяться, удивляться, узнавать себя в героях, но главное — с каждым прочитанным словом ваше давление будет незаметно приходить в норму. Так устроен этот древний метод: он проникает в сознание через образы и ритм сказания, минуя сопротивление и страх.

К тому моменту, когда прозвучит последняя фраза последней главы, вы вдруг осознаете: тонометр показывает 120 на 80, а таблетки остались лежать в аптечке забытым трофеем.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Александр Малышев
«Метод Гебы 2»: Вылечил
гипертонию и шум в ушах,
снял гипертонический
криз навсегда, и избежал
инсульта. История
зарождения, объяснение
метода пошагово. Все
степени артериальной
гипертонии сдадутся**

Глава

**Важное предупреждение и Отказ от ответственности
Внимание!**

**Все материалы этой книги публикуются исключительно в
ознакомительных целях и не должны рассматриваться как**

индивидуальные инструкции для конкретного читателя, поскольку каждый человек уникален.

Материалы этой книги, в том числе приведенные в ней диеты, упражнения, методики и рекомендации, могут представлять опасность для вашего здоровья и жизни.

Будьте благоразумны: объективно оцените состояние своего здоровья и проконсультируйтесь с врачом, прежде чем соблюдать предлагаемые в этой книге диеты, выполнять упражнения и применять иные описанные в книге приемы, методики или рекомендации. Автор и издательство не несут ответственности за последствия использования диет, упражнений, методик, рекомендаций и иной информации и материалов, содержащихся в этой книге.

Это стандартный дисклеймер (отказ от ответственности), который авторы и издатели размещают в начале книг по фитнесу, диетам и здоровью, чтобы предупредить читателей о возможных рисках.

Идея: В одном восточном государстве, славном своими коврами, сладостями и мудрецами, свирепствует таинственный недуг под названием «закупорка жизненных рек» (гипертония). Недуг поражает и простых водоносов, и великих визирей, и даже самого падишаха. Властитель, устав от головных болей, шума в ушах и вечного страха перед ударом «огненной палицы» (инсультом), собирает лучших врачей.

Но их пиявки, кровопускания и настои из рога носорога дают лишь временное облегчение.

Однажды во дворец является загадочный дервиш из дальних стран и рассказывает о древнем секрете исцеления, который передавался тысячи лет. Секрет настолько прост, что кажется шарлатанством. Падишах, будучи человеком дотошным, но трусоватым, боится испытывать странный метод на себе. Тогда он приказывает собрать десять своих подданных, страдающих той же хворью, и назначает каждому свою дозу чудесного лекарства-движения, чтобы воочию убедиться в его действии. Так начинается великий эксперимент длиной в двести дней, полный курьёзов, препирательств, чудесных исцелений и мудрых прозрений.

Предисловие от рассказчика

О, почтеннейший читатель, да будет твой ум светел, как минарет в полуденный час, а здоровье крепче стен Багдада! Позволь мне, скромному искателю историй, поведать тебе невыдуманную быль о великом правителе, имя которого до сих пор с трепетом произносят на базарах и в караван-сараях.

Знай же, о любознательный друг, что в те далёкие времена, когда пустыня ещё была дном океана, а звёзды над головой висели так низко, что их можно было достать рукой,

жил да был один падишах. Владел он несметными сокровищами, гаремами, полными гурий, и армией, способной покорить полмира. Но была у него одна беда, которая, словно ржавчина разъедает булатный клинок, подтачивала его могучее тело изнутри. Болезнь эта называлась в народе «закупоркой жизненных рек», а придворные лекари, любящие вставлять в речь заморские словечки, величали её «гипертонией».

Ты спросишь, о славный читатель, что это за напасть? Представь себе арык, по которому вода бежит к драгоценному хлопковому полю. Если стенки арыка заилились, а поток слишком силён — вода прорвёт берега и погубит урожай. Так и внутри нашего тела: когда жизненные соки начинают течь с излишним напором, они грозят разрушить сосуды, и нет от этого спасения ни в золоте, ни в славе.

Бедный падишах перепробовал всё: он пил настои из сушёных скорпионов, нюхал дым священных трав, прикладывал к затылку ледяных лягушек и даже слушал советы визиря, который предлагал лечить «подобное подобным» и кричать на подданных в два раза громче обычного — чтобы «стравить лишний пар». Ничто не помогало надолго. И тогда падишах понял: нужно искать средство необычное, невиданное и, возможно, слегка опасное. Но как же найти то, что сокрыто за горизонтом?..

О том, как разворачивались события дальше, как плелись интриги, как тряслись от страха испытываемые и как простой секрет движения победил «неизлечимую» хворь, я и пове-
ду свой рассказ. Да будет он слаще рахат-лукума и полезнее кувшина кумыса!

Глава 1. О том, как падишах разгневался на свои сосуды

О, достопочтенный мой слушатель! Если ты думаешь, что быть правителем — легко, ты никогда не носил на голове корону весом с доброго барашка. Падишах наш, да продлит Всевышний его дни (а они, увы, грозили сократиться), проснулся однажды утром с таким чувством, будто в его голове поселился базарный зазывала.

«Бум-бум-бум!» — стучало в висках, словно кузнец ковал подкову прямо в его черепной коробке. Шея затекла так, что повернуть голову направо можно было только вместе со всем телом, словно он был не человек, а фарфоровая кукла. Перед глазами плыли чёрные мошки, а щёки налились таким багрянцем, что главный евнух, заглянувший в опочивальню, решил, будто властитель тайком выпил три кувшина вина.

— О, горе мне! — возопил падишах и хлопнул ладонью по шёлковым подушкам. — Почему я, властелин обширных земель, не могу справиться с собственными жилами? Позвать

сюда моего лекаря!

Пришёл лекарь, старый Абдулла, бородатый, как мудрец из древней книги, но хитрый, как базарный меняла. Он приложил ухо к груди падишаха, пощупал запястье, закатил глаза и изрёк:

— О, великий! Твоя кровь густа, как халва, и бежит быстрее арабского скакуна. Но не бойся! У меня есть вернейшее средство! Пиявки! Свежайшие, откормленные, голодные! Мы поставим их к венам, и они отсосут лишнее давление.

Падишах вздохнул. Он уже проходил через это. После пиявок он две недели ходил в синяках и пугал наложниц.

— Убирайся, Абдулла, — мрачно сказал он. — Твои пиявки — шайтановы черви. Позвать другого лекаря!

Пришёл второй, по имени Джафар. Этот был ещё хитрее и прописал порошок из рога носорога. Потом пришёл третий — и порекомендовал окуривание дымом от верблюжьего помёта. Четвёртый лекарь, совсем уже отчаявшийся шарлатан, предложил раз в день громко орать на восход солнца, дабы «выкричать» болезнь. Соседи падишаха по дворцу были крайне недовольны. Пятый лекарь сказал, что всему

виной сглаз, и предложил носить амулет из сушёной жабы. Шестой...

— Хватит! — взревел падишах. — Вы все — сборище недоумков! Моя голова раскалывается, а вы предлагаете мне то вопли, то жаб! Я соберу совет мудрейших, и мы решим эту проблему раз и навсегда!

Так и началась эта история.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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