



Мира Райм

Из 50 в 20:

*Или откуда берется внешняя красота и как продлить
молодость до возраста глубокой старости*

© Мира Райм, 2020

Книга призвана вдохновить, дать направление для внешних и внутренних преобразований на пути к здоровью, красоте, молодости и активной наполненной жизни. Следуя принципам, изложенным в книге, вы будете преображаться внешне — черты лица станут милыми, молодыми, привлекательными, тело обретет лучшую форму, а «побочным эффектом» станут преобразования к лучшему во всех других сферах жизни.

18+

ISBN 978-5-4498-5277-9

Содержание

Описание

Вступление

Глава 1. Пища - полезная, бесполезная и вредная

Глава 2. Целительный источник молодости

Глава 3. Химия в быту, ее влияние на наше здоровье – так ли оно невелико

Глава 4. Золотые правила физической активности - законы здоровья и красивой юной внешности

Глава 5. Внешнее, как отражение внутреннего. «Отпечатки» эмоций, мыслей и чувств на лице и теле - глубокие изменения на уровне ДНК

Глава 6. От напряжения к глубокому расслаблению

Глава 7. Жизненная энергия – увеличение оборотного капитала

Глава 8. Режим исцеления и омоложения – его «включение» и почему он работает не в полную силу

Глава 9. Осознанная жизнь – путь в активную молодость

Описание

Есть люди, которые с годами хорошеют и даже молодеют, другим только и приходится удивляться, как у них это получается. Казалось бы, чем старше становится человек, тем дряхлее его организм, или, если так можно выразиться, он «изнашивается». Но этим людям все нипочём. Может генетика хорошая или они владеют секретными методиками и тайными знаниями?

О способах, методах и принципах, часто остающихся незамеченными и порой не рассматриваемых в данном контексте и не связываемых со своим здоровьем, красотой, молодостью, тем не менее, имеющих самое непосредственное к этому отношение, и пойдет речь в книге. Тут вы не найдете традиционного подхода к внешности: диет, рекомендаций по косметическому уходу и секретных молодильных зелий, мы заглянем намного глубже и отыщем, что внутри нас, в нашем поведении, сознании, мироощущении мешает нам сохранить или вновь вернуть молодость и здоровье, а также не оставим без внимания физический аспект данной темы. Все, что нужно – применять прочитанное, интегрируя все это в свой образ жизни, не ожидая моментального результата, тем не менее, результат обязательно будет – но не кратковременный, а стабильный и устойчиво улучшающийся со временем. Вы с удивлением обнаружите, как меняется ваше самоощущение, восприятие вас окружающими, а в один прекрасный день, в зеркале вы увидите сияющего, жизнерадостного, юного человека, а все вокруг будут восторженно восхищаться и любопытствовать, как вам удается так молодо и прекрасно выглядеть!

Книга призвана вдохновить, дать направление для внутренних и внешних преобразований на пути к здоровью, красоте, молодости и активной наполненной жизни. Следуя принципам, изложенным в книге, проверенным и работающим, вы будете преображаться внешне — черты лица станут миловидными, молодыми, привлекательными, тело обретет лучшую форму, а помимо этого — «побочным эффектом» станут преобразования к лучшему во всех других сферах жизни.

Вступление

В наш век информации давно известен тот факт, что человек – это не только физическое тело, состоящее из клеток, тканей, органов и систем. Мы вмещаем в себя нечто большее – а именно, сознание (или разум) и подсознание (или душу). И прежде, чем начать заниматься своим здоровьем, внешней молодостью и юным внутренним состоянием, следует учесть следующий момент – заботясь лишь о физической составляющей, невозможно достичь весомых, стабильных результатов, все они будут односторонними, временными и поверхностными. Нельзя, работая только с одной составляющей, достичь равновесия и сохранить стабильный результат. Это все равно, что в колесе перетянуть один из болтов, при этом другие оставить ослабленными – вряд ли на нем далеко уедешь.

Внимательно изучая учения Святых и мудрых людей, мыслителей, философов, можно выделить, что красной нитью в них заложено описание слияния в человеке трёх разных по природе основных частей – души, разума и тела. Все стороны человеческого существа неразрывно связаны между собой, составляют единое целое и влияют друг на друга – развитие души создает хорошие условия для развития разума и тела,

совершенствование тела создает основу для развития разума и души. Отрицая наличие души, или же забывая об этом, мы отрицаем человеческую сущность, нарушаем закон равновесия, которое по задумке Творца должно присутствовать в человеке – равновесие между физическим, умственным и духовным началами. Отдавая предпочтение лишь одному – мы создаем перекося, который неизбежно приведет к нарушениям в различных сферах нашей жизни, а перво-наперво отразится на здоровье, теле и нашем лице, проявляя внутренние неполадки. При этом, не обращая внимание на физическое тело, а занимаясь лишь духовностью – результат будет приблизительно такой же.

Преамбула Устава Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), гласит, что здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней или физических дефектов. Традиционно благополучие связывают с душой, духовным состоянием и психикой человека. А основными факторами, влияющим на здоровье человека, согласно ВОЗ, являются: 1) духовно-нравственные факторы - духовность, вера, мораль (этика), религия; 2) биологические факторы - пол, возраст, конституция, генетика и наследственность; 3) природные (экологические) факторы - качество окружающей среды; 4) социальные (социально-экономические) факторы - образ жизни (питание, физические нагрузки, распорядок сна, режим труда и отдыха, жилищно-бытовые условия), законодательство, политика, здравоохранение, миграционные процессы, система образования и культуры; 5) информационный фактор - знания, информация. Перечисленные факторы влияют не только на физическое, но и на духовное, нравственное здоровье человека.

Физическое тело – инструмент, функционирующий по определенным законам. От нас зависит будет ли он в отличном состоянии или же мы разрушим и приведем его в негодность неправильной эксплуатацией значительно раньше отведенного ему мудрой природой срока. Мы все часть природы – ее продолжение и отражение, и функционируем по ее законам независимо от того, знаем мы их или нет, или же зная пренебрегаем, это не имеет значения – последствия их несоблюдения, все равно нас настигнут. От законов созданных социумом, порой можно отклониться, увильнуть, но законы природы непреложны, нельзя нарушая их избежать последствий.

Мы разберем также моменты, касающиеся непосредственного и традиционного воздействия на физическое тело. Одними мысленными усилиями с процессами, отвечающими за сохранение молодости, не справиться. Речь пойдет о том, что, возможно, вы и так знаете, кое-чему, возможно, не придавали значения, которое оно в действительности несет для красоты, здоровья, молодости. Над чем-то просто не задумывались, что-то не рассматривалось в таком ракурсе.

Глава 1. Пища – полезная, бесполезная и вредная

Лет сто назад наши прадеды не знали подобной проблемы, сейчас же мы настолько отошли от самих себя, от истинного здоровья, природы, натуральности, естественности, что практически в любой сфере заменили то, что дано нам самой природой – на синтетические аналоги. Основная часть продуктов, продающихся в магазинах напичкана синтетикой, консервантами, усилителями вкуса и прочей химией, в быту мы пользуемся такими средствами, что нужно надевать маску, чтоб не задохнуться, одежда в половине случаев синтетическая, прогулки на природе – мы заменили сидением у телевизора или

компьютера. Мы глотаем таблетки, снимающие лишь симптомы болезни, «лечим» одно – губим другое. Мы настолько подвержены тому, что нам рекламируют, что перестали отличать, что действительно нам нужно и полезно, а что навязано и пагубно для нас.

Факт состоит в том, что чем дальше мы отходим от природного и натурального, чем сильнее нарушаем законы природы, и забываем о них, или просто не знаем о них в силу своей «современности» – тем быстрее мы разрушаем свое тело, которое, как и заложено изначально, – живет по тем же самым законам природы.

Существует огромное разнообразие всевозможных диет, принципов питания, исключая одно или другое, все они по своему работают. Но я не буду агитировать вас стать приверженцем никакого конкретного направления, хотя сама и являюсь вегетарианкой, что считаю естественным для себя с самого детства. Чтобы следовать какой-либо системе питания, нужно основательно ее изучить и осознанно принять решение следовать ей, подготовиться морально, теоретически и осознать для чего вы этим хотите заниматься, насколько это полезно для вас на данном этапе и насколько вы сможете следовать ей с удовольствием, без насилия над организмом. Поверхностно услышав, например, о пользе сыроедения, и попытавшись тут же на него перейти, пока не остыл первичный энтузиазм, результатов, которые обещают статьи и книги про сыроедение, добиться практически невозможно – такой подход может привести лишь к провалу и откату к привычному питанию, с добром того, что за несколько дней попыток питаться сырой необработанной пищей не было съедено. Также часто бывает и с диетами – когда хотят похудеть, и, садясь на выбранную диету, впоследствии отъедаются и набирают еще больше лишних килограммов. Основа здорового питания не в какой-то конкретной системе, ведь каждая хороша в отдельных случаях и то, что работает для одного – может быть неприемлемо для другого. Исходить нужно из того, насколько именно вы готовы перейти на ту или иную систему питания, насколько именно вы сможете питаться так с удовольствием. Иначе принимать пищу и строго следовать каким-то прописным принципам не имеет смысла – толка не будет, но про это мы поговорим чуть позже, а сейчас о более прозаичных вещах.

Для питания, впрочем, как и для других сфер жизни, самыми важными критериями являются – натуральность, умеренность и простота. Чем проще и менее обработана всяческими способами будет ваша пища – тем полезнее она будет, ведь мы то, что мы едим – наше тело потом построит из пищи новые клетки и какими они будут – больными или сильными и здоровыми – зависит только от нас. Чем меньше мы обрабатываем пищу, чем ближе к исходной природной она является – тем полезнее и здоровее. Долго варенное, многокомпонентное сложное блюдо всегда будет менее полезным, чем простое свежее не подвергшееся обработке или минимально подвергшееся обработке. Вы наверняка обращали внимание как тяжело после Новогодних праздников, после обильного питания смешанными блюдами в больших количествах, я уже не говорю об алкогольных возлияниях, впрочем, тяжело после любого традиционного застолья, не только новогоднего, просто новогоднее затягивается на пару недель и оттого еще тяжелее, что, как правило, здоровья и красоты нам не добавляет.

Сейчас значительно сложнее, чем даже лет 10-20 назад, найти что-то максимально натуральное и необработанное, но все же, стоит постараться. Если не хотите преждевременно разрушить свое тело и к 60-70 годам, а то и намного раньше, превратиться в немощного старого человека, следите за тем, что едите, не поленитесь

делать правильный выбор, ведь день за днем, год за годом, эта отравка накапливается в нашем организме, а накопительный эффект на порядок сильнее одноразового, и даже при самом высоком пределе запаса здоровья данного нам природой и хорошей наследственности, организм со временем перестанет с ней справляться и должным образом восстанавливаться. Синтетические пищевые консерванты могут вызвать рак, каменно-почечную болезнь, расстройство кишечника, аллергию (дерматит, астму). Некоторые консерванты могут нарушать артериальное давление. Они разрушают печень, работу нервной системы, могут вызывать такие симптомы отравления, как головная боль и тошнота. Нитраты, добавляемые в продукты питания с целью подавления жизнедеятельности бактерий, попадая в организм человека мешают усвоению кислорода – вызывают кислородное голодание, при этом вызывают привыкание – то есть вам будет хотеться еще и еще той пищи, которая вас отравляет. Большинство из нас осведомлены о вреде генно-модифицированных ингредиентов из растений мутантов, и о том, что последствия потребления продуктов с такими составляющими могут быть совершенно чудовищными и непредсказуемы как для нас, так и для наших потомков, но есть еще невидимая составляющая данного вопроса, о которой мы поговорим ниже.

По данной теме можно писать много и долго, она требует отдельной книги, и такие книги уже существуют, мы же только вкратце остановимся на данном аспекте, поскольку он невероятно важен и актуален в наше время, упускать его нельзя. «Высокотехнологический прогресс» промышленного производства продуктов питания достиг колоссальных масштабов и книга Олега Ефремова «Осторожно: вредные продукты! Новейшие данные, актуальные исследования» прекрасно описывает, насколько все серьезно и как далеко это зашло:

«Если раньше было еще хоть какое-то разделение: есть продукты полезные, а есть — вредные, то сейчас появилась новая категория — продукты опасные. Научный прогресс привел к тому, что еда в буквальном смысле становится ядом.

Даже купленные фрукты, сухофрукты могут нести не то чтобы пользу, а самую настоящую опасность для здоровья, например, при производстве сушеных фруктов и ягод добавляют в больших количествах сернистый газ, который взаимодействует с сахарами, не позволяя им разлагаться, и в итоге плоды становятся не светло-коричневыми, а сохраняют свой привычный нам натуральный и естественный цвет. Многие, наверное, видели на рынках эти светлые сушеные абрикосы и виноград. Но чем достигается подобная цветовая гамма? Огромной концентрацией соединений сернистой кислоты. А ведь она может вызывать образование раковых клеток. Стоят ли внешне привлекательные канцерогенные фрукты вашего здоровья? Или же можно обойтись пусть и не столь «гламурными», даже невзрачными, сушеными фруктами и ягодами, но зато здоровыми и действительно полезными?

Еще один распространенный прием для сохранности урожая — использование мощных консервантов и защитных эмульсий. Использование высококонцентрированных консервантов позволяет фруктам несколько раз объехать вокруг света в поисках своего покупателя. И не сгниют они, и не завянут, и не засохнут.

Консерванты подчистую выкашивают гнилостные бактерии, однако такое же воздействие они оказывают и на клетки нашего организма, на полезную кишечную

микрофлору. Все это приводит к резкому ослаблению иммунитета, развитию опухолевых процессов.

Кроме консервантов яблоки, клубнику, виноград, груши и многие другие фрукты для сохранности покрывают специальной эмульсионной пленкой. Глянцевые яблоки в магазинах — самый показательный пример.

Отдельно стоит упомянуть о трансжирах - смертельно опасных для организма человека. Это растительные жиры, которые путем гидрогенизации (доведения растительных масел до высоких температур и последующее присоединение к ним атомов водорода) доводятся до твердого состояния. По своему строению гидрогенизированные или трансжиры отличаются от тех, что необходимы для строительства мембран наших клеток. Это приводит к повреждению, а в дальнейшем и к разрушению клеток, ускорению процессов старения и развитию возрастных заболеваний. Этот вид жира очень полюбили производители фаст-фуда, кондитерских изделий, сладостей, жареной продукции. О том, что они чрезвычайно токсичны, обладают свойством накапливаться в организме и порождают тяжкие последствия — стресс, атеросклероз, болезни сердца, рак, гормональные сбои (к примеру, ожирение) и т.д., стало известно еще в 1958 году, когда в США опубликовали результаты научных исследований. Трансжиры блокируют пищеварительные ферменты, и никакого метаболизма практически не происходит. Попав в клетку, гидрогенизированный жир прекращает процесс переноса в нее питательных веществ через мембрану. В результате этого клетка не получает полноценного питания и накапливает токсины. А патологические изменения в регуляции метаболизма или в самом метаболизме закономерно ведут к развитию заболеваний.

Известно также, что если эти заболевания уже имеются, то полный отказ от суррогатов позволяет уменьшить их проявления или добиться ремиссии. Для этого нужно не менее двух лет полного отказа от трансжирной пищи — маргарина, всех видов майонезов, кетчупа, картофеля-фри, чипсов, конфет, кондитерских изделий на основе этих жиров и т. д.»

Во всем мире сливочным маслом называется продукт, изготовленный из натуральных молочных сливок жирностью не менее 82,5 %. Все остальное — уже не сливочное масло, даже если на упаковке и написано: «Масло сливочное». Также масло должно продаваться в светонепроницаемой упаковке, ведь находясь на свету все витамины в масле теряют свои качества уже в течение первых суток. По оценкам экспертов, 60–80 % продукции, которая продается под названием «масло», на самом деле является хитрой смесью различных жиров растительного и животного происхождения. В данном случае должна насторожить низкая стоимость молочного продукта, дешевизна «сыра», «масла», «творога» - практически «гарантия» того, что это продукт на основе трансжиров, продукт из цельного молока по всем экономическим соображениям не может стоить дешево.

«Приправы, сухие бульоны, продукция из серии «просто добавь кипятка», в состав которых входят усилители вкуса, красители, ароматизаторы», как пишет, Олег Ефремов в упомянутой выше книге: ««жировой «химический» коктейль с кодовым названием «Удар по печени». А известный всем усилитель вкуса – глутамат натрия приводит к головным болям, мышечной слабости, жару, учащенному сердцебиению; повреждает клетки мозга, способствует развитию болезни Альцгеймера; вызывает патологические изменения

сетчатки глаз; вызывает наркотическое привыкание; способствует перееданию. Надо ли еще продолжать...

Искусственные подсластители, йогурты, творожки с регуляторами кислотности, стабилизаторами консистенции, и прочими «радостями жизни» безжизненны, особенно, если хранятся они больше месяца.

Вводимая в колбасный фарш селитра (нитраты) частично превращается в более токсичные вещества, нитриты. Помимо этого туда вводится еще целый «химический набор». И в случае с мясными, молочными продуктами, чем дешевле продукт, тем больше там «чужеродных» компонентов. А чтобы на вкусе отсутствие мяса, молока не отразилось, используются более концентрированные ароматизаторы и в намного больших количествах.»

Не стоит экономить на качестве продуктов, сэкономив на покупке качественного натурального продукта, завтра мы дорого заплатим болезнью, недомоганием, худшей трудоспособностью.

При выборе продуктов питания отдавайте предпочтение более натуральному, если это сливочное масло – то 82,5% жирности, если молоко, творог, сметана – то с минимальным сроком хранения, не берите обезжиренные молочные продукты – они безжизненны и бесполезны, будьте внимательны – молочные продукты должны быть молочными, а не сырным, творожным и другим продуктом с растительными составляющими и заменителями – они далеки от натурального и полезного, на таких продуктах здоровья не построишь.

Если вы пьете кофе – выберите натуральный, в растворимом кофе всего 15% веществ натурального кофе, все остальное – примеси, в том числе, стабилизаторы, искусственный кофеин, специальные ароматизаторы, которые используются для того, чтобы удешевить себестоимость, а не конечную цену растворимого кофе, все эти добавки, накапливаясь в клетках организма, воздействуют негативно на организм человека, и перенасыщение ими оказывает токсическое действие на организм, серьезные проблемы со здоровьем (нарушения в работе сердца, печени и желудка).

Хотите быть здоровым – делайте правильный выбор, ищите более здоровый и близкий к натуральному аналог. Не жалейте, если он стоит немного дороже, технологически и химически молекулярно-исковерканного суррогата, год за годом отравляющего и уродующего клетки нашего организма. Это пока отравляющий эффект не сильно заметен – просто легкие недомогания, слабость, частые простуды, слабый иммунитет, пока... Пока эффект не накопится и не станет заметным, с годами проявляясь в тяжелых заболеваниях, немощности и в раннем старении, а уж там будет не до красивой внешности и молодой энергичности, когда все болит, а тело не слушается. Этого можно избежать, постепенно исключая этот пищевой хлам из своего рациона. Даже при таком массовом наплыве изуродованных продуктов, что несут лишь болезни и кратковременно заглушают чувство голода, высокой ценой для организма, все же реально питаться более натуральными, естественными продуктами. Способов много от выращивания самим, до покупки у бабушек, выборе максимально возможно здоровых аналогов, не подвергшихся противоестественной технической и химической обработке, чтение упаковок, дабы знать, чем мы кормим свое тело. Существуют ГОСТы обязывающие производителей, указывающих этот стандарт на упаковке, придерживаться норм, установленных

государством, это как минимум, а если есть возможность выращивать свое или покупать домашнее, проверенное – еще лучше. Было бы желание здоровее питаться – возможность всегда можно найти!

Отдельно стоит упомянуть о столь широко используемых микроволновых печах. И о том, что происходит с пищей при нагревании с их помощью. Каждая микроволновая печь содержит магнетрон, который преобразует электрическую энергию в сверхвысокочастотное электрическое поле частотой 2,45 Гигагерц (ГГц), которое взаимодействует с молекулами воды в пище. Микроволны действуют на молекулы воды в пище, заставляя их вращаться с частотой в миллионы раз в секунду, создавая молекулярное трение, которое и нагревает еду. Это трение наносит ущерб молекулам пищи, разрывая или деформируя их. Микроволновая печь вызывает распад и изменения молекулярной структуры продуктов питания в процессе излучения. Многочисленные научные исследования показали, что излучение приводит к разрушению и деформации молекул пищи. Микроволновая печь создает новые соединения, несуществующие в природе, называемые радиолитическими. Эти соединения создают молекулярную гниль – как прямое следствие радиации. В 1976 году в СССР использование микроволновых печей было запрещено. А недавние результаты российского исследования показали, что у людей, употреблявших приготовленные в микроволновой печи молоко и овощи, изменился состав крови, понизился гемоглобин и повысился холестерин, тогда как у людей, употреблявших ту же пищу, но приготовленную традиционным способом, состояние организма не менялось.

Нынче у каждого второго дома есть этот прибор. Выбор за вами, стоит ли временная экономия времени и сомнительное удобство того, чтобы питаться пищей преобразованной подобным образом.

И это еще не все, помимо всего вышесказанного, существует такое понятие как энергетика пищи или информационная составляющая, которую несет любой продукт и которая в последствии, при употреблении встраивается и в наше биополе. Пища влияет на здоровье человека не только с помощью своих физических и химических свойств, она обладает и определенной энергетикой как и все живое на нашей планете.

Был проведен любопытный научный эксперимент на двух группах крыс, с фактически одинаковыми исходными характеристиками, в ходе которого выяснили, что те, которых кормили натуральным молоком, росли здоровыми и крепкими, а тех, кому не повезло и кого кормили искусственными смесями стали болеть и умирать раньше времени.

Они, получали всю гамму белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов, ферментов и всех остальных компонентов, только первая группа из натурального молока, а вторая в виде искусственной смеси. Но продолжительность жизни крыс на искусственной смеси была даже короче, чем на простой воде.

На следующем этапе эксперимента в искусственную смесь начали добавлять немного натурального молока, несколько капель.

В результате, крысы снова начали чувствовать себя превосходно, стали шустрými и подвижными, как и прежде.

Чем же объясняются такие результаты? Дело в том, что в состав искусственных продуктов невозможно включить тонкую энергетическую составляющую или биополе. Этой энергетической составляющей обладает все живое на земле и все живые продукты в том числе.

Пища, как и человек, обладает энергией, а энергия пищи насыщает наш организм. Даже её мизерной доли хватает для поддержания жизнедеятельности организма, в отличие от мертвых искусственных продуктов – не несущих в себе этой энергии. Это еще одна причина, почему «технологическая» пища, мягко говоря, не несет в себе здоровья.

Одни продукты обладают сильной положительной энергетикой, другие более слабой, третьи не несут ее вообще, а четвертые и вовсе несут в себе концентрированную негативную энергетику.

Пища, дающая энергию – это свежие фрукты и овощи, цельное молоко и его натуральные производные, цельная пшеница и продукты из нее, включая хлеб и макаронные изделия, рис, ячмень и другие злаковые, мед, сухофрукты, орехи, зелень, травы. Иными словами – это преимущественно растительные продукты, несущие энергию солнца и насыщающие наш организм этой энергией. Варенные овощи также дают организму энергию, но несколько теряют ее при термической обработке. Считается, что овощи, растущие на поверхности земли и полностью подверженные действию солнца, дают больше энергии, чем те, которые растут под землей. Двумя исключениями из этого правила являются морковь и свекла, которые считаются хорошими носителями энергии. К другим полезным овощам относятся все их листовые зеленые разновидности; свежие травы, такие как петрушка и базилик, и побеги бобов.

Продукты из цельного молока обладают большой энергетической ценностью. Кефир дает энергию, но при условии, что он свежий.

Отсюда и полезность пищи – одна из ключевых причин, почему так широко принято считать, что свежие фрукты, овощи, ягоды, орехи, злаки являются самыми полезными для человеческого организма продуктами питания – они несут нашему телу энергию солнца, которую сами усвоить мы не можем. Это продукты первого порядка – с первично переработанной энергией солнца.

После того, как растения усвоили солнечную энергию, их также съедают травоядные, которых употребляет в пищу человек – в данном случае на пути к человеческому желудку уже становится два посредника – растение – животное и только тогда эта энергия передается человеку. Когда растительная пища поедается животными и преобразуется в мясо, значительная часть содержащейся в ней энергии теряется. Например, энергетическая ценность простых злаков почти в семь раз выше, чем энергетическая ценность мяса тех животных, которые кормились этими злаками. Видимо, это одна из причин, почему люди не питаются хищниками – тут цепочка посредников-передатчиков энергии увеличивается еще на одно звено и тогда энергия уже становится третьесортной. Помимо второсортной энергии, мясо несет в себе ту энергию, которую впитали клетки животного во время забоя, и говорить о жизненной энергии тут не приходится. Плюс любая термическая обработка значительно снижает изначальную ценность продукта – что же тогда остается? Всемирная организация здравоохранения, в одном из своих докладов информировала, что мясо является третьим фактором, укорачивающим жизнь человека, после никотина и алкоголя.

Таким образом, продуктами понижающими энергию являются: красное мясо, несвежая пища, в том числе соленая или копченая, рафинированный сахар, алкоголь и кофе.

Считается, что фрукты и овощи гораздо чище и дают больше энергии, нежели продукты животного происхождения, так как они стоят на более низкой ступени пищевых цепей и находятся ближе к солнцу, которое является главным источником энергии в пище.

На более индивидуальном уровне исследования показали, что уровень жизнестойкости и долговременной энергии выше у вегетарианцев, чем у тех, кто ест мясо. У людей, придерживающихся вегетарианской диеты, реже встречаются рак толстой кишки и некоторые другие заболевания. Кроме того, вегетарианцы значительно реже страдают ожирением, которое является основным фактором риска, способствующим возникновению гипертонии, диабета и многих других заболеваний. В продуктах животного происхождения содержатся токсины и метаболические отходы, образующиеся в процессе жизнедеятельности организма самих животных, тогда как вегетарианская пища легче усваивается, поскольку растения не обладают такой сложной физиологией как свиньи или рогатый скот.

Другие виды пищи, понижающие энергию - рафинированный сахар. В процессе обработки уничтожаются некоторые важные составные сахара, которые способны приглушать его действие на организм; в результате сахар всасывается либо слишком быстро, либо в слишком концентрированном виде. Это вызывает физиологический дисбаланс, который проявляется повышенным содержанием сахара в организме, и последующей "пост сахарной усталостью". В то же время необработанный сахар является прекрасным естественным сахаристым веществом, особенно когда употребляется в умеренных количествах. В продаже можно найти природный коричневый нерафинированный свекольный сахар – он является более здоровой альтернативой рафинированному аналогу. Но еще более здоровой и несущей жизненную энергию сладкой альтернативой является мед, естественно в умеренных количествах.

Так же, как и рафинированный сахар, кофе и алкоголь могут обеспечить кратковременный подъем энергии, который вскоре сменяется усталостью. Лучше всего совсем отказаться от алкоголя и, если и пить кофе, то только натуральный и не больше одной чашки в день.

Еще один продукт, на который стоит обратить пристальное внимание это пшеничная мука. Чаще всего в продаже можно встретить пшеничную муку высшего сорта. Это белая фактически безжизненная субстанция, лишенная биологической и энергетической ценности, которую содержит цельное зерно пшеницы. Чем же отличается мука высшего сорта от полезной, смолотой из цельного зерна - пшеничную муку высшего сорта делают только из эндосперма зерна, а оболочку отшелушивают. Как раз в оболочке содержатся все полезные вещества. А сердцевина-эндосперм - это огромные пищевые запасы крахмала и небольшого количества белка. Цельнозерновая (обойная) мука имеющая сероватый цвет, в отличии от белоснежной высшего сорта, самая полезная, поскольку её делают из цельного зерна, не отсеивая оболочки, в ней есть перемолотые отруби и зародыш. Небольшие примеси оболочки и зародыша есть в муке 1-го и 2-го сортов, они придают им чуть сероватый оттенок. В пшеничной цельнозерновой муке содержатся витамины B1, B2, B5, C, D, E, PP и микроэлементы: йод, селен, медь, калий, хром,

кальций, растительные волокна, которые служат своеобразной «щёткой» для кишечника. Клетчатка облегчает вывод из организма продуктов переработки, тяжёлых металлов, радиоактивных веществ, поднимает иммунитет. Регулярное употребление изделий из цельнозерновой пшеничной муки помогает организму легче переваривать пищу, снижает уровень сахара, улучшает память, зрение, предотвращает ожирение, снижает процент онкологических заболеваний.

Кроме того, продукты из цельной муки, помимо высокой биологической ценности несут еще и жизненную энергию, заложенную в них природой. В своем рационе желательно заменять муку высшего сорта на цельнозерновую, или как минимум частично заменять ею белую муку высшего сорта в соотношении 1:1.

Тем не менее, узнав все это или освежив уже давно известные факты, не стоит принимать крайние меры и начинать сегодня же питаться лишь полезными сырыми растительными продуктами. К желанному здоровью, молодости и красоте это не приведет, а вот к срыву и разочарованию – более вероятно. Все потому, что данные изменения нужно вводить в свою жизнь постепенно, тогда это будет комфортно и приемлемо, тогда результат будет более впечатляющий и долговременный, и будет желание продолжать начатое. Как и в любом другом деле – постепенные и уверенные стабильные шаги на пути к своей цели более вероятно к ней и приведут, без стресса, надрыва, самонасилия. Все зависит от того, на каком этапе вы находитесь сейчас, питаетесь ли вы фастфудом, например, или же уже давно встали на путь здорового питания и преумножения своего здоровья, жизненной силы и долголетия.

Перво-наперво, надо исключать «технологические и химические» продукты, о которых говорилось вначале – не все сразу – это опять же будет не так просто и требует определенной психологической перестройки, смены привычек. Это уже существенный шаг к укреплению иммунитета, к повышению трудоспособности и улучшению самоощущения. Еще одна причина почему не стоит резко переходить на исключительно здоровое питание сразу после того, как годами питались вредной пищей – это возможность спровоцировать резкий очистительный кризис, когда вся накопленная за долгие годы химия и токсины под действием активной живой энергетики пищи начнет выбрасываться в кровь, чтобы их вывести. Плюс привыкание организма к вредной химической пище, которой хочется еще и еще, от этого надо также постепенно отвыкать, формируя другие более здоровые привычки питания – привычка дело стойкое, на формирование новой и перестройку организма нужно время и терпение. Потому не все это выдерживают, срываются сразу же, делая поверхностный вывод, что «правильное здоровое питание» - чушь и ничего хорошего кроме ухудшения самочувствия не несет. Далее отказавшись от химии, параллельно надо стараться добавлять сырые свежие фрукты, овощи, ягоды, зелень понемногу, особенно, если вы вообще ничем кроме вареной, жареной и другой обработанной пищи не питались. Организм не сразу будет воспринимать сырые фрукты, ягоды, овощи – так как он уже перестроился и все системы работают на переваривание привычной пищи. Постепенно количество свежих продуктов не подвергшихся никакой обработке, таких, какие они выросли в природе, надо увеличивать до максимально приемлемого для вас количества. Питаться свежеприготовленной пищей, а не разогретой многократно. Плюс еще один важный нюанс – если вы и стараетесь питаться фруктами, овощами, орехами, зеленью, злаковыми, ягодами, и при этом вам приходится уговаривать себя это съесть, делать усилие над собой,

если эта пища не в радость и не приносит никакого удовольствия – пользы такое питание не принесет. Готовить и употреблять пищу надо с удовольствием, с радостью и как еще говорят «с душой»! При готовке ваша энергетика передается в приготовленное блюдо – такая пища может оздоровить, а может и отравить, если при ее приготовлении вы испытывали и излучали не самые приятные эмоции. Все что вы делаете в принципе, надо делать с удовольствием, а тем более принимать пищу, которая станет основой будущих клеток нашего организма – она должна нести положительный заряд во всех смыслах!

Во многих религиях, существует обычай прочтения молитвы перед едой – он может перекрыть всю негативную энергетiku пищи, настроить человека на правильное благостное состояние подходящее для принятия пищи. Аналогично обстоят дела, когда человек готовит пищу с любовью, особенно, если он сам является обладателем сильной энергетики, как, например, сильные православные молитвенники. Известная многим знаменитая голосеевская юродивая — матушка Алипия, готовила пищу – несущую исцеление для страждущих. Она кормила людей, пришедших за помощью и исцелением, чрезмерно большими порциями. И в этом был свой тайный смысл. Знающие люди говорили, что пищу Алипия «замешивала» на молитвах. От этого еда становилась благодатной, и чем больше ее ели, тем больше благодати получали. Но, поскольку настолько сильных молитвенников среди нас решительно мало, не стоит рассчитывать, что большая кружка пепси-колы с кагором даст нам исцеление, как подобный напиток из рук самой матушки. Нашей энергетики может не хватить, чтобы как минимум перекрыть вред, не говоря уже о том, чтобы наделить его целительной силой.

Резюмируя вышесказанное, еще раз повторим главные критерии для выбора и приготовления пищи – натуральность продуктов, отказ от химии и «технологически» исковерканной пищи, увеличение количества продуктов несущих живительную солнечную энергию, витамины, микроэлементы, и прочие биологические активные и полезные компоненты в натуральном необработанном виде, сырые, либо свежеприготовленные – овощи, фрукты, цельные злаки, орехи, ягоды, цельные молочные продукты. Отказ от пищи с негативной энергетикой или максимальное сокращение рафинированной пищи, несвежей, несколько раз разогретой, мяса, алкоголя, кофе. При этом каждая оздоровительная система питания, несет в себе свои нюансы, например, сыроеды и приверженцы аюрведы, считают лук и чеснок отравными, в то время как приверженцы макробиотики и ряда других направлений, считают их целительными и убивающими именно вирусы, а не клетки нашего организма. Так же обстоит дело со злаками – одни направления заявляют, что от них надо полностью отказаться, другие, как уже упомянутая макробиотика, считают, что цельные злаки, должны быть основой ежедневного питания. Веганы отказываются от любой пищи животного происхождения, в то время как вегетарианцы и приверженцы аюрведы ратуют за пользу молочных продуктов. Сыроеды приемлют лишь сырую пищу, не подвергшуюся термической обработке, другие системы рекомендуют варить или готовить на пару овощи и злаки. Все они по-своему правы, но все мы разные по конституции тела, условиям жизни, температурным режимам природных условий. Одному проще стать сыроедом, другому даже отказ от жаренного мяса кажется нереальным. Поэтому, надо адекватно оценивать силу своего стремления и мотивации к здоровью и возможность отказа от тех или иных продуктов. Насилия быть не должно, если вы и перешли на какое-то оздоровительное питание, но не испытываете удовольствия от приема пищи, хоть и уговариваете себя, что

она будет полезной – ничего хорошего не выйдет. Должны собраться воедино все факторы, описанные выше – лишь тогда питание станет целительным именно для вас.

Глава 2. Целительный источник молодости

Нет секрета в том, что вода нам необходима. И это один из ключей к здоровью и красоте. Согласно исследованиям в теле человека от 49% до 88% воды, в зависимости от возраста, телосложения и условий жизни. Наименьшее количество жидкости содержится в теле пожилых людей и редко превышает отметку 55%, а вот у младенцев – приблизительно 88%. Любой клетке нашего организма нужна качественная вода, для ее полноценного функционирования и обновления. Вода также несет в себе определенную информацию, которую впитывает клетка, и может иметь хаотичную или упорядоченную структуру, последняя для человека наиболее полезна, так как способствует ускорению и оздоровлению процессов проходящих в клетках организма, что нашло подтверждение в многочисленных научных исследованиях.

В современных условиях жизни, особенно в больших городах, источником воды для нас в основном являются – водопровод и магазин, многие стараются набирать воду из источников, бюветов и скважин, но на глаз и на вкус сложно точно определить насколько она чиста и полезна. Проблема чистой воды стала одной из важнейших проблем XXI века. Ещё 2000 лет назад выдающийся целитель Авиценна пришёл к выводу о том, что из 1000 болезней 999 связаны с состоянием воды, которую потребляет человек. По данным ВОЗ, почти 80% всех заболеваний вызваны некачественной питьевой водой.

Как пишет на своем сайте о воде к.х.н. О.В. Мосин: «вода является источником сверхслабого и слабого переменного электромагнитного излучения. Наименее хаотичное электромагнитное излучение создаёт структурированная вода. В таком случае может произойти индукция соответствующего электромагнитного поля, изменяющего структурно-информационные характеристики биологических объектов.

Большое влияние на человека имеет структура постоянно обращающейся в организме воды. На неё прежде всего действуют циклические внешние воздействия тяготения Луны на колебательные процессы земной коры вокруг нас. Вода в нашем организме чувствует это и соответственно регулирует биологические ритмы.

Ещё более чувствительны к структуре воды физиологические процессы, протекающие в организме. Чем структура ближе к заложенной от рождения, тем легче и эффективнее они осуществляются. На структуру воды могут влиять разные факторы и нужно стараться уменьшать их негативную часть и увеличивать положительную. Искажение структуры воды отрицательными эмоциями, химическими, биологическими загрязнениями может даже привести к болезням.

В последнее время, с углублением научных исследований до наноуровня, обнаружались тонкие структурные кластерные ассоциации молекул воды, обуславливающие феномен памяти воды. Оказалось, что они играют в жизни человека гораздо большую роль, чем даже химический состав реальной воды.»

Существует целый ряд методов получения структурированной воды. Воду подвергают воздействию кремния, серебра, шунгита, наливают в специальные кружки,

турмалиновые стаканы, приборы для структуризации. Известнейший способ получения структурированной воды – это ее освящение.

А одним из самых простых и доступных способов является приготовление талой воды. Замораживание и оттаивание – это самый естественный и природный способ не требующий затрат, дополнительных приспособлений и доступный каждому. Очищенная талая вода – эликсир молодости и активного долголетия, известный издревле и способный омолодить, оздоровить организм.

С давних пор талая вода и ледниковая вода широко использовались в народной практике. Процесс ее получения не составлял большого труда: приносили в избу со двора полное корыто снега или льда и ждали, когда он растает. В настоящее время сложно найти снег, который превратится после таяния в чистую, полезную для здоровья воду (как показали исследования экологов, в городском снегу количество вредных соединений в десятки раз превышает все нормы ПДК).

Большое влияние на процесс старения оказывает нарастающий недостаток этой, так называемой, «ледяной» структуры воды в организме. Вышеупомянутый автор к.х.н. О.В. Мосин, пишет: «одной из важных причин наступления старости является снижение количества связанной в организме воды. Регулярная упорядоченная структура льда идеально подходит к упорядоченной структуре клеточных мембран. Попадая в организм, талая вода положительно воздействует на водный обмен человека, способствуя очищению организма. Сторонники лечения талой водой считают, что если пить талую воду, центры кристаллизации всасываются и, попав в нужную зону в организме, дают в ней начало цепной реакции «замораживания» воды организма, то есть восстанавливается необходимая для протекания жизни регулярная структурированная «ледяная структура», а с нею все полноценные жизненные функции.»

Вода является неперенным элементом всех протекающих в организме жизненных процессов, и чистота ее непосредственно сказывается на качестве этих процессов. Существуют данные, что люди, постоянно употребляющие чистую талую воду, например, жители гор, живут гораздо дольше городских.

Вода после таяния льда имеет определённую кластерную структуру. Конфигурация элементов воды реагирует на любое внешнее воздействие и примеси.

По данным директора Украинского института экологии человека, д. ф-м. наук, профессора М.Л. Курика, свежая талая вода оздоравливает организм человека, повышает его иммунитет. Многочисленные исследования по изучению биологической активности свежей талой воды проводили сотрудники Донецкого медицинского института и Донецкого НИИ гигиены труда и профзаболеваний.

В Советском Союзе в 1960-1965 гг. Геннадий Бердышев, работавший в Томском медицинском институте и изучавший долгожительство в Якутии и на Алтае, связал долголетие якутов и алтайцев с употреблением талой воды ледников. В книге "Эколого-генетические факторы старения и долголетия», изданной в Ленинграде в 1968 г., он предположил, что большое число долгожителей среди алтайских, якутских и бурятских народов связано с использованием целебной силы горных источников, сформированных за счет таяния ледников. Местные жители в них купаются и регулярно употребляют эту воду для питья.

Приготовить чистую талую воду самостоятельно несложно. Такая вода сама по себе очень вкусна, а целебный эффект станет заметен практически сразу. Она обладает большой физиологической активностью: ускоряет рост растений, влияет на процессы жизнедеятельности различных организмов. Секрет действия талой воды объясняется ее структурой: она, так же, как и лед, имеет строгую структуру. Вода живых организмов также имеет строгую упорядоченную структуру. Соответствие структур биомолекул и молекул талой воды и объясняет ее целебное действие. Молекулы, составляющие талую воду, значительно меньше молекул водопроводной воды, соответственно, они намного легче проникают через клеточную мембрану, способствуя активизации обмена веществ в организме человека. А это в свою очередь приводит к вытеснению старых, отживших клеток, на смену которым придут новые, молодые клетки. Отсюда и омоложение всего организма в целом.

Также вода во время своего пути вбирает в себя всю информацию, в том числе и негативную. Чтобы удалить всю эту информационную грязь – воду можно заморозить, после чего, она «обнуляется» — и вновь восстанавливает свое первоначальное структурное, информационное и энергетическое состояние. Самое главное свойство талой воды — это чистота. Во всех смыслах этого слова.

Структурированная талая вода обладает особой внутренней динамикой и особым «биологическим воздействием». Это очищенная природным способом чистая вода с физиологическими уровнями концентраций необходимых солей, микроэлементов и макроэлементов. Лёд всегда чище, чем вода, поскольку при замерзании сначала формируется кристаллическая решётка из молекул воды, а все примеси остаются в рассоле, это происходит благодаря разнице в скоростях замерзания чистой воды и воды, содержащей примеси.

Наилучшие условия заморозки воды достигаются экспериментальным путем. Биологическая активность талой воды спадает, по одним данным, приблизительно за 12-16 часов, по другим - за сутки. Физико-химические свойства талой воды самопроизвольно меняются во времени, приближаясь к свойствам обычной воды: она постепенно "забывает" о том, что еще недавно была льдом.

Установлено, что нагревание свежей талой воды выше +40 °С ведет к утрате биологической активности. Хранение талой воды при комнатной температуре также сопровождается постепенным снижением ее биологической активности. Кипятить талую воду не рекомендуется, но ее можно использовать для приготовления пищи – ниже предложенный способ замораживания позволяет очистить воду лучше любого бытового фильтра, а если вы будете кипятить такую воду – то обнаружите, что чайник не обрастает накипью.

Простой и действенный способ основан на методе одного из активных популяризаторов применения талой воды А.Д. Лабзы, который отказавшись от обычной водопроводной воды, излечил себя от тяжёлого недуга. В 1966 году ему удалили почку, в 1984 он уже почти не двигался в результате атеросклероза мозга и сердца. Начал лечиться очищенной талой водой, и результаты превзошли все ожидания.

Вода, приготовленная нижеописанным способом, очищается от тяжелых и вредных примесей, имеет упорядоченную структуру, а также характеризуется информационной чистотой.

Если вы хотите пить целебную воду регулярно – делать ее следует ежедневно, тогда эффект будет на лицо и на лице. Процедура приготовления свежей талой воды может стать приятной привычкой, введенной в обязательные ежедневные процедуры – как, например, чистка зубов утром и вечером.

Налейте в полтора/двух литровую банку или ведро из пищевой пластмассы, не доходя до верха, холодную воду профильтрованную любым бытовым фильтром. Накройте пластмассовой крышкой и поставьте в морозильную камеру. Отметьте время замерзания примерно две третьих банки/ведерка. Так можно поставить банку/ведро на ночь и утром 2/3 воды уже замерзнут, и/или поставить утром в морозильную камеру и вечером перед сном вынуть уже готовый нужный объем замороженной воды. Если так не выходит – можно подобрать как подходящий объем емкости, так и время замерзания, опытным путем, тогда вам надо повторять цикл заморозки два раза в сутки – утром и перед сном, чтобы обеспечить себя дневным запасом талой воды.

Внутри банки (ведерка) образуется шар незамерзшей воды – примерно 1/3 от общего объема. Лед надо проткнуть, например, другим концом столовой ложки или любым удобным чистым предметом, позволяющим это сделать, и слить незамерзшую воду – это примеси, в том числе, соли жесткости, содержащиеся в воде, от которых не так просто очистить воду даже самыми современными фильтрами. Если уже начал замерзать сам шар внутри (лед белого цвета) – его можно удалить горячей водой.

В результате получается чистейший прозрачный лед, который мы размораживаем и используем для питья, приготовления пищи, чая, кофе.

Попробовав чистую свежую талую воду – другая вода начинает казаться уже не такой вкусной, а ощутив на себе положительные изменения, улучшение общего самочувствия и цвета лица, очищение и подтягивание кожи, оздоровление и омоложение всего организма в целом, вы сочтете привычку приготовления талой воды настолько нужной, что без нее вам будет уже чего-то не хватать, а процедура приготовления и размораживания по данной технологии – войдет в арсенал ежедневных.

Глава 3. Химия в быту, ее влияние на наше здоровье – так ли оно невелико

Мы настолько привыкли к различным кремам, шампуням, средствам для мытья посуды, чистки, стирки, что не представляем себе как без этого всего обходиться. Нынче, химическая промышленность производит всевозможные средства, но так ли они безопасны для нас и для всего, что нас окружает.

Возьмем, к примеру, стиральный порошок. Как он может быть связан с нашим внешним видом и молодостью, здоровьем? Разве он может как-то плохо или хорошо повлиять в таком контексте? Так вот, ответ однозначен – да, может и влияет. Современное общество привыкло к стиральным машинам, благодаря которым мы стираем вещи довольно часто и много. Почему так часто рекламируют средства для самих стиральных машин, которые обрастают налетом и из-за этого ломаются? Что входит в эти стиральные порошки, жидкие средства для стирки, ополаскиватели для разного рода тканей? Знаете, ли вы, задумывались ли, обращали ли внимание, что многие составляющие – это токсические вещества, которые наносят вред природе, попадая через слив в землю или водоемы и отравляя их? Помимо того, эти вещества потом из земли вернутся нам

отравленными фруктами и овощами, они испарятся и выпадут в виде дождей, и попадут в воздух, грунтовые воды, отравляя нас же самих. Но самым непосредственным образом стиральные порошки влияют на нас через вещи, которые мы носим каждый день, через постельное белье на котором мы спим, через полотенца, которыми мы вытираемся. Наша кожа – это орган, который кроме выделительной функции, обладает еще и дыхательной – впитывает то, что на нее попадает, «дышит» этим. Современные порошки, как показывает практика не полностью вымываются, включая ополаскиватели и жидкие средства. Часть остается на ткани надолго. Часто бывает, что от стиранной и высушенной одежды за несколько метров можно почувствовать запах средства для стирки. Кому-то это даже нравится, и люди намерено добавляют чуть больше средства, чтоб пахло «свежестью». Понимаете к чему я веду? Ваши легкие и кожа дышат этими химическими средствами каждый день, поскольку дозировка в принципе не смертельная – особой реакции организма вы не замечаете, правда есть люди с аллергическими реакциями, которые в данном случае как раз замечают сразу неприятные симптомы. Но даже, если явной реакции вашего организма сегодня, завтра, через год нет – то будьте уверены – со временем она станет более заметной, но свяжете вы ее с тем, что возраст уже «не тот», что экология плохая и с чем угодно, только не с порошками и той химией, которой вы добровольно изо дня в день травите свой организм. Быстрее всего это может отразиться на коже – она начнет раньше стареть, будет иметь не самый здоровый и сияющий вид. Ваши легкие от постоянного воздействия химии, тоже дадут со временем о себе знать, и возможно вы снова не свяжете это со стиральным порошком. Возможно, я немного преувеличиваю, и все не так страшно – но, как известно, – капля камень точит – так и наше здоровье – один фактор вряд ли сможет его сильно расшатать, но если воздействие идет с разных сторон день за днем – рано или поздно это его подорвет. 90% стиральных порошков и моющих средств, делаются на основе фосфатов, хлора, цеолитов и других опасных химических элементов. Огромная доля негативного влияния на человеческий организм принадлежит именно фосфатам в составе стиральных порошков. Это фосфат натрия, фосфат кальция и фосфат калия. В 60-е годы в СССР проводились исследования по влиянию синтетических моющих средств на окружающую среду и человеческий организм. Результаты исследований советских специалистов совпали с результатами европейских коллег. Только они сделали разные выводы: в европейских странах либо ограничили допустимое содержание вредных веществ в порошках, либо запретили их. В Союзе же тревожные факты скрыли от общества.

Ученые установили, что основная причина негативного влияния чистящих средств на здоровье людей – содержание в их составе соединений фосфора (фосфатов), нарушающих кислотно-щелочной баланс клеток кожи, который отвечает за защиту. От этого, прежде всего, появляются дерматологические заболевания. Кроме воздействия на кожу, фосфаты влияют и на работу организма в целом, так как через кожу они проникают в кровь и изменяют в ней процентное содержание гемоглобина, меняют плотность сыворотки крови, содержание белка. Из-за этого нарушаются функции почек, печени, скелетных мышц, что приводит, в свою очередь к тяжелым отравлениям, нарушению обменных процессов и обострению хронических заболеваний.

Научно установлено, что основной механизм воздействия соединений фосфора — взаимодействие их с липидно-белковыми мембранами и проникновение через них в различные структурные элементы клетки, вызывая тем самым тонкие, глубокие изменения в биохимических и биофизических процессах.

Наличие фосфатных добавок в порошках усиливает токсические свойства ПАВ, веществ для вспенивания и смывания жира. Фосфаты создают условия для более интенсивного проникновения ПАВ через кожу, где они также всасываются в кровь и распространяются по организму. Это приводит к изменению физико-химических свойств крови и нарушению иммунитета. ПАВ также могут накапливаться в органах. К примеру, в мозге оседает 1,9% общего количества ПАВ, попавших на незащищенную кожу, в печени — 0,6%. Они действуют как яды: в легких вызывают гиперемии, эмфизему, в печени повреждают функцию клеток, что приводит к увеличению холестерина и усиливает явления атеросклероза в сосудах сердца и мозга, нарушают передачу нервных импульсов в центральной и периферической нервной системах.

Чем же тогда пользоваться? Сейчас потихоньку набирают популярность органическая косметика и бытовая химия, бесфосфатные (желательно и без цеолитов), органические, экологические стиральные порошки. Есть пару минусов в этих средствах — они довольно дорогие, особенно зарубежные органические. А те, немногие, что можно найти в продаже, не всегда действительно являются «органическими» и «экологическими», они могут не содержать вредных фосфатов, но при этом в их составе можно обнаружить не менее опасные составляющие — цеолиты и прочие добавки. Прогресс не стоит на месте и в хорошем смысле этого слова, и нынче отечественные производители, пусть пока в небольших масштабах, стали изготавливать и эко порошки, и другие средства, а также косметику по уходу — с безопасным составом как для человека, так и для природы, стоят они дешевле иностранных и справляются со своими функциями не хуже. Правда продаются далеко не во всяком магазине, нет такого массового спроса, но при желании, можно найти в специализированных экологических магазинах, например, в интернете.

Еще более дешевым будет возврат к истокам — то есть, по возможности, надо стараться использовать в быту то, что не является токсичным, сильно пахучим, химическим. Нет лучше порошка для чистки, чем обычная сода! Не токсична, безвредна, съедобна. Можно не надевать рукавицы и марлевую повязку, и справляется с загрязнениями лучше любого чистящего порошка, она совершенно зря игнорируется в угоду рекламируемым средствам, которые подтачивают наше здоровье.

Ничто так хорошо не очищает жирную посуду, как небольшое количество горчицы, посыпанное на слегка смоченную жирную поверхность — все что нужно — протереть губкой и смыть водой.

Жирные и засохшие пятна на плите, особенно свежие, отлично смываются, если смочить загрязнения кипятком и затем просто вытереть губкой.

Окна, зеркала и стеклянные поверхности прекрасно очищаются разведенным водой уксусом — 2/3 воды к 1/3 уксуса (в зависимости от концентрации самого уксуса можно развести чуть больше водой или чуть меньше), вливаем полученную жидкость в бутылочку с распылителем и средство для окон, стеклянных поверхностей и зеркал готово.

Альтернативой традиционному химическому стиральному порошку может стать следующий рецепт, основу которого, составляет тертое коричневое хозяйственное мыло и пищевая сода: к пачке соды добавляем натертый на мелкой терке стандартный брусок хозяйственного мыла, по желанию можно добавить по 3 столовые ложки соли и лимонной

кислоты. Лимонная кислота – освежает и смягчает белье, защищает стиральную машину от накипи, а соль – закрепляет цвета при стирке цветных вещей. Для приятного и «свежего» запаха (особенно, когда поначалу сложно отвыкнуть от химических стиральных порошков) можно натереть еще кусочек косметического или детского мыла или использовать экологический ополаскиватель на растительной основе в очень небольшом количестве. Этот состав используют как обычный стиральный порошок (не концентрат) – на полную загрузку стиральной машины (5-7 кг) 2/3 стакана или неполный стакан порошка. Такой безопасный для здоровья и окружающей среды состав прекрасно справляется со своей функцией, вещи после него чистые и свежие. Его также можно использовать для стирки белья в режиме 90-95°C – кроме белья очищается и стиральная машина. И как уже упоминалось, вместо белого хозяйственного мыла, лучшим аналогом в быту будет коричневое, «некрасивое». Которое, кстати, является отличным дешевым и безопасным средством для мытья посуды.

Попробуйте постепенно «вывести» из вашего быта – все, что вредит вам, и тем, кто с вами живет, то, что засоряет впоследствии землю, отравляет нас и окружающую среду, с которой мы неразрывно связаны и от которой прямым образом зависимы. Кроме того, что вы оздоровитесь, вы еще и сохраните семейный бюджет, высвободите весомую сумму, которая, так незаметно, уходит на то, что нас потихоньку травит. Пускай натуральные средства так сильно и «свежо» не пахнут как химические – но со временем вам начнет это нравиться. По мере того, как ваш организм избавится и выведет накопленную химию, вы поймете, что средства и не должны сильно пахнуть или быть цветными, они должны справляться с загрязнением не принося вред при этом всему остальному. Сейчас существует масса рецептов и советов в интернете, чем заменить полностью и навсегда химию в доме – в основном ключевыми средствами являются – сода, коричневое хозяйственное мыло, горчица, уксус, лимонная кислота. Все это здоровые заменители распыренных бытовых средств известных марок. Есть и готовые экологические средства – безопасные для человека и природы, а при желании можно найти более дешевые отечественные аналоги, пускай не 100% органика, но тем не менее – более здоровая альтернатива. Если вы хотите сохранить свое здоровье, а не травить себя и близких ежедневно – задумайтесь и действуйте, все в ваших руках, и все намного проще, чем может поначалу показаться. Отнеситесь к такому обновлению и к такой постепенной замене, как к настоящей и действенной оздоровительной и омолаживающей процедуре, причем оздоровит и омолодит она не только вас самих, а и ваших близких, живущих с вами и окружающую нас среду. Поэтому дело это серьезное и благое. Со временем перейдя на натуральные средства, ваш организм будет тонко ощущать химию и испытывать к ней отторжение, вы больше не захотите вернуться ко всему этому, когда почувствуете себя окрепшим, а свою кожу посвежевшей и разгладившейся. В магазине рядом с полками бытовой химии и характерным стойким запахом химической «свежести» вы будете стремиться побыстрее пройти мимо, так как ваше тело уже не захочет заново возвращаться в этот токсический ад ведущий к преждевременному старению и дряхлению.

Глава 4. Золотые правила физической активности – законы здоровья и красивой юной внешности

Что такое старость и как должен выглядеть человек в преклонном возрасте? Существует множество примеров, когда в этом возрасте человек чувствует себя великолепно и способен дать фору молодым. Многие звезды шоу бизнеса поддерживают прекрасную форму и молодую внешность независимо от возраста. Интернет пестрит историями и фотографиями людей, которые выглядят вдвое моложе своих лет. Да и в целом люди в наше время стали выглядеть моложе предыдущих поколений.

«Согласно научным данным, существует ряд основных теорий относительно старения, но пока доказано только одно – старость, в привычном нам понимании, природой не предусмотрена, в наших генах не записано, какое именно лицо и тело мы должны иметь в старости - молодость нашего лица и тела, тонус мышц и тургор кожи напрямую зависят от состояния нашего организма. Существует скорее стереотип старости, сформировавшийся в том или ином обществе. Природа не дала нам эталон, на который мы должны равняться. В одних странах люди выглядят лучше, в других хуже, например, на одном из островов близ Японии, женщины и мужчины в 55 лет выглядят как 30-летние, и никто из ученых еще не сумел разгадать причину их молодости. В 19 веке, мать девушки на выданье во всех русских произведениях обычно называлась «старушка-мать». Хотя «старушка», скорее всего, родила свою дочь не позже 18-20 лет (девушки за 25 считались старыми девами, перезревшими матронами). Т.е. ориентировочно «старушке-матери» было не более 38-42 лет. Точно также в произведениях В. Дюма, Э. Золя, Ги де Мопассана - дама после 33 лет уже считалась пожилой. Человек всегда, вольно или невольно сравнивает себя с окружающими. В сознании его живут эталоны внешности, соотношенные с возрастом. Т.е. примерный портрет человека в каждом определенном возрасте. Этот образ формируется на основании его житейского опыта, стереотипов времени и местности, где он проживает. Сравнение с этим эталоном, заложенным в сознание и подсознание, и определяет наши критерии внешнего вида или облика окружающих» (Н. Осьминина «Анатомия старения лица или мифы в косметологии»).

Внешняя красота тоже понятие весьма относительное и не predetermined. Необычный эксперимент, который хорошо это иллюстрирует, провели ученые Института геронтологии НАМНУ: они исследовали ДНК 25 участниц конкурса "Мисс Украина" с целью найти в генетическом портрете девушек общую деталь. Для этого красавицы сдали мазок с внутренней поверхности щеки - там, в клетках эпителия, содержится самый доступный генетический материал, индивидуальный для каждого человека. Согласно научным данным, не существует конкретного гена, который отвечал бы за красоту. Так, в генотипе определенные участки молекулы ДНК человека несут информацию, отвечающую за цвет и разрез глаз, густоту и цвет волос, гладкость кожи, рост, стройность или наоборот. Эти гены хорошо изучены. Другие (они до сих пор не выделены и не исследованы) - несут информацию про овал лица, высоту лба и выразительность скул, разлет бровей и тому подобное. Однако то, что уже проанализировано, дает основания генетикам сделать вывод: всегда ценятся именно те черты внешности, которые формируются с участием генов, отвечающих за нормальную работу органов внутренней секреции, сердечно-сосудистой и других систем. Это объясняется тем, что у женщины с гормональным дисбалансом и патологиями сердца и сосудов не будет гармоничных форм, шелковистой кожи, блестящих волос, женщина не будет активна физически, поэтому ее

мышцы не будут упругими. Так совместными для всех девушек (они не родственницы) были 20 генов, которые отвечают за устойчивость к эндокринным заболеваниям, таким как сахарный диабет, атеросклероз, ожирение и т.д. Фенотип этих красивых девушек (а именно такие характерные признаки, как рост, вес и пропорциональность тела, состояние волос, кожи и т.д.) сформировался на базе крепкого генотипа и является следствием общего физического здоровья.

А здоровье, как известно, зависит не только от генотипа, оно связано с образом жизни, привычками, ведущими к здоровью или болезни, укрепляющими наши системы, органы и организм в целом, или нарушающими их работу. Зачастую многие недостатки нашей внешности являются следствием заболеваний основных органов и систем тела, которые притаились или начали зарождаться где-то в его «недрах» и о которых мы можем не подозревать.

Тело – инструмент, данный нам для реализации своей сущности, и как самый сложный механизм, при неумелом использовании он быстро ломается. При умелом же – исправно служит долгие годы, остается совершенным, здоровым и молодым, независимо от биологического возраста. Наши привычки, заложенные в сознании программы и стереотипы поведения, реакции, любые наши действия, особенно повторяющиеся и относительно регулярные, «записываются» на нашем теле и лице, глядя на которые, можно «прочитать» очень многое о человеке. Организм, как книга написанная о нашем образе жизни – при знании букв и умении их соединять в слова и предложения, можно прочитать и распознать, насколько эффективно мы используем этот удивительный механизм.

Можно изучить сотни теорий оздоровления, получить высокие звания и регалии, быть авторитетным светилом медицинских наук, но это все не будет отображать реальных знаний и истинного понимания механизмов и законов, по которым функционирует человеческое тело. Подлинным же мерилom будет состояние организма, когда он здоров, полон сил и жизненной энергии, силен и красив. Истинное понимание определяется умением человека, при каких-либо дисфункциях создавать условия – оптимальные для быстрого и успешного восстановления и выздоровления.

Человеческая природа такова, что нам требуется пройти многолетний период проб, ошибок, попыток и поисков, чтобы в нашем сознании закрепилось, что действительно полезно, а чего стоит избегать. Есть такое высказывание: «человек к 40 годам либо сам себе доктор, либо он дурак.» (Поль Брэгг «Чудо голодания»), которое стоит пояснить более подробно. Когда рождается младенец – он практически беспомощен, природой предусмотрено, что кто-то взрослый будет помогать ему – в большинстве случаев это родители, природа наделила их родительским инстинктом, таким образом, она позаботилась о временно беспомощном человечке. Дальше ребенку надо все меньше помощи извне, подросток уже довольно самостоятелен в обслуживании себя самого, но еще недостаточно мудр – и тут снова природа позаботилась о нем – дав огромный запас здоровья, которого может хватить на много глупостей и ошибок, которые совершит еще не очень мудрый человек на пути к истинному пониманию того, что ему вредит, что ему помогает. В высказывании указывается приблизительный возраст – 40 лет – это ориентировочный рубеж, после которого запас здоровья будет постепенно исчерпываться. Не исчерпается он, а будет нарастать и приумножаться лишь при осознанном использовании своего тела.

Организм так устроен мудрой природой, Богом, что в подходящих условиях он самовосстанавливается и обновляется. Раны, порезы, синяки, ушибы заживают, кости срастаются, если не мешать и дать возможность организму самому включить восстановительные механизмы. Точно так же обстоит дело и с болезнями, испорченной годами внешностью, вернее не годами, а разрушительным поведением владельца организма.

Есть ряд Законов Природы, ключевые для нашей темы - это движение, гармония (равновесие), и совершенствование. Движение – это сама жизнь, система, выведенная из состояния равновесия, стремится вернуться в это состояние, доведенное до крайности состояние всегда характеризуется «откатом» в противоположную сторону, а все, что не совершенствуется – деградирует, либо мы развиваемся и живем, либо медленно деградируем и увядаем.

Широко известное понятие - физической активности – один из способов, дающих возможность практической реализации этих законов. Что-то новое или более действенное придумать сложно, только вот не всякая физическая активность и не всякий спорт дают нам здоровье и красоту, тут есть подводные камни. Говорят: «спорт не лечит – спорт калечит». Откуда взялось такое высказывание? Не на пустом же месте оно так повсеместно распространилось и стало широко известно – не имея под собой никакой основы, оно просто не прижилось бы.

Когда мы говорим о естественных для тела движениях, как ходьба, плавание, потягивания, плавные движения танца – это нормальная здоровая двигательная активность. Но если речь идет о видах спорта придуманных человеком – тут надо быть осмотрительным. Как известно, профессиональный спорт – занятие весьма травматичное – спортсмены работают на результат – а результат в их понимании и в понимании их наставников и тренеров – это победа на соревнованиях, достижение определенных рекордов, при этом здоровье, гармоничное развитие и самосовершенствование не являются приоритетом, работа ведётся совершенно в другом направлении. Спортсмены рано уходят на пенсию, часто с травмами, организм от сильнейших нагрузок изнашивается, страдают связки, суставы, быстро нарастает мышечная масса сердца, сосуды сердца не успевают прорасти и обеспечивать кровоснабжение и питание большой мышечной массы, что приводит к ишемической болезни сердца и инфарктам миокарда у бывших спортсменов в возрасте – 35–40 лет. Это следствие пренебрежения естественными для человека принципами, первый закон – движение - хоть и есть, но при этом нарушены второй и третий – равновесие и гармония, присущая развитию и совершенствованию. Достижение определенных результатов, зачастую достигается любой ценой – ведь профессиональный спорт - это тот же бизнес.

Немного лучше обстоит дело с непрофессиональным спортом. Занятия в фитнес клубах менее губительны для здоровья и могут принести не вред, а пользу при определенных условиях. Часто в фитнес клуб идут по двум причинам: сбросить лишний вес и нарастить мышечную массу, причем в предельно короткие сроки. Такие запросы и цели идут в разрез с законами природы, но порой фитнес центры идут на то, чтобы все-таки приблизиться к тому, что стремится обрести клиент и предлагают для этого соответствующую нагрузку в сочетании со «спортивным питанием» или диетами, прописанными инструкторами. Нужно понимать, что это тоже бизнес, и если клиент просит сбросить вес или нарастить мышечную массу в предельно короткий срок – клуб

пойдет на то, чтобы ему в этом помочь, но такие задачи не всегда включают в себя соблюдение принципов приносящих здоровье. Природа не терпит спешки и суеты, она гармонична и на все требуется время, свой срок, набирая годами вес и ожидая сбросить его за месяц-два мы вряд ли сможем здоровыми способами прийти к желанному результату. Так вот, если мы еще не достигли указанного приблизительного рубежа в 40 лет – то те программы, которые за короткий срок обещают похудение и/или наращивание мышц, могут вполне сработать и наш организм вопреки, а не благодаря этим физическим нагрузкам, все-таки справится с антиприродной программой и обретет более-менее желанные формы и мышечную массу. И после этого рубежа он может справиться и внешне это может показаться прекрасным результатом, но живая природа, имеет одну очень важную особенность – она способна поддерживать равновесие своих составных частей. Если в природе, по каким-либо причинам происходят изменения, то это не приводит к катастрофе, поскольку все восстанавливается. Если в жизнь природы вмешивается человек, то это может привести к нарушению ее равновесия. Мы, как и все живое, как сама природа, тоже нуждаемся в равновесии или гармонии. Когда мы сами нарушаем равновесие в слаженной работе всех систем и органов своим не всегда разумным вмешательством, тогда и начинаются проблемы со здоровьем. Практически все болезни и болезненная старость у человека наступают от невежества.

Физический труд и активность должны чередоваться с полноценным сном и отдыхом, натруженные мышцы должны получать отдых и время для восстановления. Резкое снижение веса и накачка мышц в предельно короткие сроки, когда мышцы болят не прекращая, а колени не хотят сгибаться от перегрузок – как раз тот случай, когда мы не развиваем, а выбиваем из равновесия свой организм, и для того, чтоб его снова восстановить – последует «откат» в обратную сторону, выражающийся в ухудшении состояния здоровья, и стремлении вернуться в былую форму, так как она уже стала для нас, так сказать, «равновесной». Как же все-таки достичь желанных форм здоровым способом?

Для того, чтобы соблюдать все три закона: развития, гармонии и совершенствования одновременно, нужно запастись терпением. Прежний образ жизни и двигательной активности закрепленный годами – стал состоянием равновесия для вашего организма – любые слишком активные действия и ожидания за короткие сроки достичь предельно допустимых результатов с огромной вероятностью приведут к возврату к прежнему весу и состоянию, а то и еще худшему, сработает непреложный закон равновесия. Посему, как бы банально это не звучало, чтобы наработать хорошую физическую форму, нужно время и систематические, последовательные занятия – такой подход поможет стабилизировать и ввести в равновесие уже новое красивое тело: здоровое, сильное и физически развитое. А чтобы снизить вес, нужно завести себе привычку не есть после шести вечера. В комплексе это приведет к совершенствованию и, что важно, к сохранению и улучшению приобретенных форм. Не гонитесь за быстрым результатом, если не хотите вернуться к прежним, а то и более удручающим формам.

Физические нагрузки должны приносить удовольствие, а не истощение. Многие считают, что показатель эффективности занятия – изнеможение и боль в мышцах. Данный стереотип полностью противоречит понятию здоровой, гармоничной двигательной активности: тренировка должна приносить ощущение «проработанности мышц и суставов», сходное с ощущением от качественного массажа, воодушевление и прилив энергии. Она не должна быть испытанием организма на прочность и оставлять без сил.

Тренировка должна давать энергию, а не бездумно растрчивать ее. Используя организм на износ – мы этот износ рано или поздно обязательно заработаем – это лишь вопрос времени.

Следующим важным моментом является состояние нашего позвоночника, еще он зовется основой жизни, а по словам древних восточных целителей, «вместилищем жизненно важных энергий человека».

Позвоночный столб является осью тела и имеет S-образную форму. Такая форма придает позвоночнику упругость и эластичность, смягчает толчки при ходьбе, беге и сильной вибрации, позволяя сохранять сбалансированность центра тяжести тела. Прочность этой «конструкции» придают многочисленные связки и мышцы, обеспечивающие большую амплитуду вращения и сгибания туловища, но одновременно и ограничивающие те движения, которые могут нарушить ее целостность. В процессе физической работы околопозвоночные связки частично принимают на себя давление веса тела, уменьшая тем самым нагрузку, приходящуюся на позвонки. Состояние позвоночника напрямую зависит от окружающих мышц и их работы. Нарушения осанки приводят к изменениям в работе всех систем организма.

Спинальный мозг - часть центральной нервной системы. От него отходят нервные корешки, которые иннервируют все внутренние органы и мышцы организма, их действие распространяется на пищеварительную, дыхательную, мочеполовую, сердечно-сосудистую системы, органы внутренней секреции, все железы, все мышцы, все процессы обмена веществ и состояние тонуса. Позвоночник является важным и ключевым органом, его правильное положение и его состояние не стоит недооценивать. Правильная осанка позволяет позвоночнику функционировать должным образом и реализовывать все положенные ему функции для здоровья и, как следствие, красивой внешности.

Один больной позвонок вызывает десять болезней, а большая часть болезней берет свое начало от проблем с позвоночником. Кроме того, проблемы возникают на более глубоком уровне, страдает еще и энергетический центр (чакра) соответствующий поврежденному позвонку – а оттуда соответствующие уровню энергетического центра жизненные проблемы и неприятности.

Осанка важный показатель здоровья и гармоничного физического развития, поскольку правильная осанка обеспечивает оптимальные условия для функционирования всех органов и систем организма.

«— Гордый стан, божественный изгиб – вот эпитеты, которыми награждают поэты красавиц и красавцев», – пишет доктор Игорь Борщенко, с соавторами, в книге «Спина. Лучшие методики. Лучшие специалисты». «При этом осанка включает в себя не только физическое состояние человека, но и его эмоциональные переживания, она бывает презрительная, самоуверенная или счастливая. Именно поэтому осанке уделяют большое значение актеры, ораторы или военные. Правильная осанка придает человеку вместе с физической и психологическую уверенность и силу. В депрессии типичной является сгорбленная спина, опущенная голова, потупленный взгляд. И наоборот – счастливый человек всегда смотрит вперед, а его спина ровна.

Связь физического состояния тела с психическими и энергетическими процессами очень тесная. Переживания меняют внешний вид человека. И в то же время простая поза

способна изменить течение мыслей или настроение. Человек, имеющий плавные изгибы позвоночника, кажется нам красивым, в то же время излишний грудной изгиб – горб, представляется уродливым.»

Для достижения красивого, благородного и царского стана, который способен изменить не только наш внешний вид и существенным образом улучшить состояние здоровья, а и усовершенствовать психологическую и эмоциональную стороны нашей жизни, нужно стремиться поддерживать плавные естественные изгибы позвоночника. Их три: шейный и поясничный лордоз – изгибы вперед; грудной изгиб дугой назад – кифоз и в норме они не должны быть более 3-4 см. Именно эти изгибы при каждом шаге амортизируют, смягчают вертикальные нагрузки, передающиеся на позвоночник. Позвоночник не должен быть абсолютно ровным как линейка, и три естественных изгиба шейный, грудной и поясничный – это нормальное и здоровое его положение. Наиболее подвижен позвоночник в шейном и поясничном отделе (в положении стоя мы легко поворачиваем голову и туловище), а в грудном отделе подвижность позвоночника незначительна. В биомеханике правильной осанкой считается так называемая основная стойка, при которой равновесие тела сохраняется без значительного мышечного усилия, а профиль позвоночника имеет равномерные и одинаковые изгибы. Такая осанка характеризуется вертикальным положением туловища и головы, разогнутыми в тазобедренных суставах и полностью выпрямленными в коленных суставах нижними конечностями, «развернутой» грудной клеткой, слегка отведенными назад плечами и подобранным животом.

Сутулость, круглая спина, выдвинутая вперед голова, выдвинутые вперед и опущенные вниз плечи, выпяченный и несколько отвисший живот, западающая грудная клетка, уменьшение естественных физиологических изгибов или «плоская спина», выпяченная вперед грудная клетка, увеличенный изгиб позвоночника в поясничном отделе, асимметричная осанка – все это отклонения, при наличии одного или нескольких из них можно говорить о неправильной осанке или ее нарушениях.

В течение дня обращайтесь внимание на вашу осанку, и каждый раз, как словили себя на том, что сгорбились, ссутулились, перекошились – выпрямляйтесь, держите голову прямо, шея должна быть на одной линии со спиной, а не далеко впереди, подтягивайте живот, мышцы которого следует держать в тонусе, они помогут поддерживать внутренние органы в правильном положении, в том числе, подтянутые мышцы живота поддержат поясницу и снимут с нее перегрузку, появляющуюся при неправильной осанке и слабых мышцах брюшного пресса. Потягивания, когда мы стоя, сидя или лежа вытягиваем руки вверх и тянемся всем телом за руками, а стопами тянемся в противоположную сторону, помогут освободить зажатые позвонки, а выстроить их позволяют простые скрутки. Существует прекрасная и простая, но при всей своей простоте удивительно действенная гимнастика для позвоночника. Она занимает не более 15 минут, а при желании ее можно сократить до 5-10 минут и выбрать из предложенных упражнений по 2-3 на каждый отдел позвоночника, главное делать ее регулярно, с удовольствием и осознанием того, что это приносит здоровье, молодость вашему телу, позвоночнику, способствует восстановлению равновесия, обновлению и омоложению. Эти упражнения выполняются стоя.

Гимнастика для шейного отдела

1. Акцентируйте внимание на шейном отделе. Подбородок скользит по грудной клетке вниз без напряжения.
2. Стоим прямо, голову слегка отклоните назад, тянитесь подбородком вверх.
3. Выпрямите голову, наклоните ее вправо. Попробуйте коснуться ухом плеча. Плечи неподвижны. Измените положение: левое ухо к левому плечу.
4. Выпрямите голову, поверните ее в сторону так, чтобы подбородок смотрел вверх. То же самое в другую сторону.
5. Выпрямите голову, наклоните вниз. В таком положении поверните подбородок в сторону, затем в другую сторону.
6. Слегка отклоните голову назад, поверните подбородок в сторону. Поменяйте направление.
7. Все предыдущие упражнения объединяют круговые движения головой. Медленно и свободно перекачивайте голову. По несколько раз в каждую сторону.

Гимнастика для грудного отдела

1. Руки внизу «в замке». Подбородок к груди, округляем верхнюю часть спины и расширяем зону между лопатками, тянем «замок» вниз.
2. Аналогично, только руки «в замке» сзади. Тянем плечи назад и вниз. Старайтесь свести лопатки. Грудная клетка «раскрывается» и поднимается наверх.
3. Сделайте медленные круговые движения плечами с максимальной амплитудой. То же упражнение выполните в противоположную сторону.

Гимнастика для поясничного отдела

1. Ноги довольно широко, чуть согнуты в коленях. Прогнитесь и отведите копчик назад. Подайте копчик вперед, подтянув нижнюю часть живота вперед и вверх. Повторите несколько раз.
2. Выполните круговые движения бедрами в одну и другую сторону. Сначала с согнутыми коленями, затем с прямыми ногами.

Упражнение для всех отделов позвоночника

Поставьте кулаки в области почек. Сведите локти как можно ближе, выгибая туловище вперед. Согнутые руки переводим вперед и стараемся свести локти, выгибаясь в обратную сторону и округляя спину назад. Старайтесь прогибаясь подключить весь позвоночник от шейных позвонков до копчика.

Скрутки

1. Ставим согнутые руки «в замке» за голову. Бедра и живот неподвижны. Сделайте скрутку верхней частью туловища до крайней точки и старайтесь повернуться еще дальше. То же упражнение в другом направлении. Движения плавные без болевых ощущений. Так попеременно в одну, затем в другую сторону.

2. Следующая скрутка в области талии, согнутые руки свободно держим на уровне груди. Выполняем скрутку в одну, затем в другую сторону.

3. Руки на пояс, в скрутку включаем весь позвоночник до копчика, таз и ноги. Выполняем скрутку в одну, затем в другую сторону.

Помимо оздоровления самого суставного аппарата позвоночника, надо обратить внимание на естественный мышечный корсет, так как равномерное развитие этих мышц играет огромную роль в формировании правильной осанки.

Говоря о мышцах, стоит упомянуть такое понятие, как сбалансированный тонус. Оно чрезвычайно важно для гармонии во всем теле, и для позвоночника, в частности. Существует две основные проблемы: перенапряжение мышц и их дряблость.

Мышцы, не должны быть перенапряжены, перекачаны. Если они находятся в высоком тонусе - увеличивается плотность мышц, постоянно присутствует чувство напряжения, скованности движений, усталости мышц, появляются мышечные спазмы.

Другая крайность – мышцы не должны быть ослабленными и вялыми. В таком состоянии уменьшается мышечная масса, мышцы характеризуются слабостью и дряблостью.

Сбалансированный мышечный тонус – это здоровая степень упругости мышц. В норме мышцы человеческого тела должны быть упругими и эластичными. Слабые, вялые мышцы увеличивают нагрузку на суставы и позвоночник, что ведет к болям и дисбалансу. С эстетической точки зрения, отсутствие тонуса мышц тоже не красит человека: даже если нет лишнего веса, человек выглядит «рыхлым». И одновременно, мышцы должны быть в тонусе, но не в постоянном напряжении. А это вещи разного порядка. Спортсменов, например, не зря учат расслаблять мышцы – это помогает достичь лучших результатов. Бегуны специально учатся расслаблять мышцы, незадействованные в беге, поскольку излишнее напряжение мышц спины, груди и рук мешает корректно работать ногами и, соответственно, снижает скорость. Любая двигательная деятельность человека – это поочередная работа различных групп мышц. Две крайности в гармоничной работе мышц: излишнее напряжение, затынутость и излишнее ослабление, дряблость - непременно нужно устранять. Для каждой проблемы – свой метод. Дряблые мышцы – подкачивать, закачанные или напряженные расслаблять.

Перекачанные мышцы теряют естественную, свойственную им эластичность, которая обеспечивает амплитуду движений, что, в свою очередь, приводит к утрате равновесия, увеличению нагрузки на связки и суставы. Плюс это прямой путь к состоянию постоянного психического перенапряжения. При выполнении движений, высокой физической нагрузке, перекачанная мышца неспособна растягиваться так, чтобы обеспечить должным образом амплитуду движений, которую изначально давала. Дальше это может привести к разрывам, чаще разрываются мышцы, находящиеся в состоянии сокращения и напряжения или ближайшие к ним связки. Чтобы избежать подобных травм, сохранить баланс и развить естественным здоровым образом красивое, подтянутое, молодое тело – следует чередовать силовую нагрузку или накачку мышц и их напряжение с непременно расслаблением и растяжками проработанных групп мышц. Помимо приобретения подтянутой рельефной формы, мышцы должны еще и сохранить эластичность, а тело гибкость и подвижность. Тренировку стоит заканчивать

расслаблением натруженных мышц и снятием с них напряжения – это условие, один из секретов, как минимизировать болезненные ощущения в мышцах после занятий физкультурой, и при этом получить проработанное красивое тело.

Помимо всего этого, расслабленные мышцы требуют гораздо меньше энергии, чем мышцы пребывающие в постоянном напряжении. «Напряженные мышцы всегда включают в действие неприкосновенный запас жизненных сил человека. Поэтому напряженный человек гораздо быстрее изнашивает свой организм и стареет. Расслабленные мышцы позволяют нам сохранять молодость сколь угодно долго.» (К. Ниши, «Система естественного омоложения»). Сделайте расслабление и растяжки, проводимые с расслаблением мышц, обязательным условием ваших физических занятий или учитывайте это условие, при выборе секций и групп по фитнесу. Как уже писалось выше - после тренировки должно быть ощущение приятной проработанности и наполненности энергией, а не истощенности, для этого следует дозировать нагрузку, снимать напряжение, выполнять растяжки в состоянии расслабления, без рывков и резких движений, подключая дыхание. Не «уносите с собой» напряжение после тренировки. И также, следует помнить – все хорошо, что в меру.

Глава 5. Внешнее, как отражение внутреннего. «Отпечатки» эмоций, мыслей и чувств на лице и теле - глубокие изменения на уровне ДНК

Наше настроение всегда отражается на нашем лице. А древние китайские лекари очень хорошо знали о прямой связи характера и внешности. Наш внутренний мир становится внешним «достоянием» и о нем с поразительной точностью можно рассказать по внешности, чертам лица, состоянию тела. Практически все маленькие детки красивы и милостивы, они еще не знают пагубных эмоций и чувств, они чисты, а лица их ясны, они непосредственны, искренни, открыты ко всему новому и свободны в самовыражении. С годами мы все больше и больше загоняем себя в рамки, условности и правила, что приводит к определенной эмоциональной напряженности. Мы копим обиды, злимся, завидуем, осуждаем, гневаемся. Так, пока человек юный – он имеет лицо и тело данное ему природой – именно поэтому, молодость практически всегда красива – человеку не надо предпринимать особых усилий, чтоб хорошо выглядеть. Годам к 40, об этом условном рубеже мы уже говорили ранее, и особенно, когда он уже пройден – мы имеем результат собственных «трудов». На лице и теле становится виден весь наш образ жизни и мировосприятия, который ложится глубоким отпечатком. Внутренний мир, привычка мыслить и реагировать тем или иным образом на внешние обстоятельства, все это отражается на внешности. Если на протяжении нескольких десятков лет часто испытывать определенную эмоцию, одни и те же мышцы привыкают к постоянной работе, и с годами эту эмоцию уже не получится скрыть. Например, если человек часто злится, у него напряжены почти все мышцы лица, и со временем именно их виднее, как любую натренированную мышцу тела. Если же обычными эмоциями являются доброе расположение духа и покой, эти мышцы не перетружены, в них не накапливается постоянное напряжение.

К этому всему добавляются условия, в которых человек вырос - они становятся фундаментом будущей взрослой жизни: успешной, здоровой и гармоничной личности, или же наоборот. Взрослея, дети впитывают в себя все, что видят, слышат, воспринимают,

при этом особо подвержены накоплению и восприятию негатива «незащищенные» - те, которых недолюбили в детстве. От «качества» детства зависит какого рода программы будут откладываться в сознании и подсознании – разрушительные или созидательные. «Основы личности закладываются в течение первых трех-пяти лет жизни. А здоровье взрослого в значительной степени определяется качеством и количеством непоколебимой любви и нежности, которые ребенок получает от родителей и других людей в этот период. Ребенок, растущий в условиях избытка любви, нежности и поощрения, будет стремиться выработать положительное отношение к жизни и устойчивые принципы уже в раннем детстве. Ребенок, находящийся в условиях критики и наказаний, будет расти пугливым, подозрительным, недоверчивым. В его потенциале будет множество личностных проблем, которые проявятся позднее во взрослой жизни. Взрослые с низкой самооценкой в детстве почти неизменно были лишены любви и чувства безопасности, в которых все так нуждаются в годы формирования» (Брайан Трейси «Достижение максимума»).

К счастью, многое зависит не только от наших детских лет, хотя имея крепкую основу и несломленный внутренний стержень, значительно проще быть здоровым, красивым и успешным. У получивших много любви в детстве высокий стартовый капитал. «Недолюбленным» же приходится начинать фактически с нуля или с минуса, но даже хилый фундамент можно сознательно исправить и отремонтировать. Став сознательным взрослым, мы в силах выйти в большой плюс. А глубокое понимание факта, что недостаток любви в свое время дал начало многим проблемам в нашей жизни, в том числе, проблемам со здоровьем и внешностью, создает предпосылки и реальную возможность все это исправить самостоятельно, добавляя в свою жизнь то, чего там так не хватает и убирая все лишнее. Мы в праве выбирать какими эмоциями, чувствами и мыслями наполнить свою жизнь.

Исследователи морфологически разделяют лицо на три зоны. Лоб и выражение глаз отражают интеллект; середина лица (область носа и губ) демонстрирует чувственное состояние, а нижняя треть лица (подбородок) выражает волю, энергию и активность. Существует мнение, что правая половина лица отражает ум, а левая является выражением эмоций. У человека духовно и физически здорового, лицо сбалансировано до возраста глубокой старости, оно благородно, спокойно, в нем нет зажатости и напряжения, а как следствие лицо гладкое и без морщин. Напряжение лица, являющееся следствием негативных эмоций, а также постоянной эмоциональной и психологической напряженности – искажает даже самые благородные черты, а со временем меняет их на менее благообразные, старит преждевременно.

Губительны не только негативные мысли, чувства и эмоции, а также и слова их выражающие, что является научно доказанным фактом. «В институте квантовой генетики АН России ученые проводили исследования, позволяющие частично ответить на вопрос: что же происходит сегодня с родом человеческим? С помощью разработанной учеными аппаратуры человеческие слова могут быть представлены в виде электромагнитных колебаний, которые прямо влияют на свойства и структуру молекул ДНК. Именно эти молекулы отвечают за наследственность человека. Поэтому содержание человеческой речи непосредственно влияет на человеческий геном (совокупность всей генетической информации организма). Например, человек постоянно в своей речи использует нецензурные выражения. При этом его хромосомы начинают активно менять свою структуру. В том случае, если речь человека насыщена отрицательными по смыслу

словообразованиями, в молекулах ДНК начинает вырабатываться так называемая «отрицательная программа». Постепенно эти искажения становятся столь значительными, что видоизменяют структуру ДНК, и это передается потомкам человека. Накопление таких негативных качеств может быть названо «программой самоликвидации». Ученые зафиксировали: бранное слово вызывает мутагенный эффект, аналогичный радиационному излучению мощностью в тысячу рентген.

Подобная способность воздействовать словами на программу наследственности известна человечеству с древнейших времён. Благодаря молитвам святых и праведников исцелялись безнадежно больные люди. Благословение при этом распространялось не только на самого человека, но и на его потомков.

Слово — обоюдоострый меч. Согласно выводу учёных: ДНК воспринимает речь и её смысл. Волновые «уши» ДНК непосредственно усваивают звуковые колебания. С помощью слова, речи, а значит — мысли, ибо речь есть результат мышления, — человек, как скульптор, ваяет свой генетический аппарат. Так от поколения к поколению, как снежный ком, нарастают негативные, саморазрушительные процессы, заложенные в человеческом геноме его речью.» («Движение Жизни: Рассветное СМИ - Информация для осознанной жизни»).

На человеческом лице написано хорошее и плохое, истина и ложь. Злость, ненависть, зависть и ряд других пороков проникших в человека, оставляют уродливый отпечаток на его лице, которое постепенно деформируется и обезображивается. А грехи описанные в Библии, это в первую очередь назидание людям, что им не следует делать, чтоб не испортить свою собственную жизнь.

Губительными являются обиды, страхи, гнев, ненависть, неприязнь, зависть, уныние, презрение, отвращение, недовольство, раздражение, деструктивная критика и осуждение, как самого себя, так и других людей. Эмоция, испытываемая раз за разом, в буквальном смысле отпечатывается на нашем лице и воздействует на наше здоровье, не говоря уже то, что, выплескивая подобное на окружающих, мы влияем и на их физическое здоровье самым деструктивным образом. Какое выражение лица и какие отпечатки могут оставить эти и подобные им чувства и эмоции на нашем лице догадаться несложно – со временем они способны исказить даже самые прекрасные внешние данные.

Возьмем, к примеру, недовольство и раздражение. Выразаться они могут в разных формах, умело маскироваться и встраиваться в привычное мировоззрение так, что их уже перестают замечать. Черты лица от таких привычных чувств искажаются, разрушается здоровье и жизнь недовольствующего. Это может быть недовольство собой, поведением других, обстоятельствами. Недовольство – следствие нашего искаженного взгляда на окружающую действительность, оно может маскироваться под обостренное чувство «справедливости» и желание сделать мир и окружающих лучше: я недоволен его поступком, ведь, по моему мнению, он обязан был поступить по-другому, так как я считаю правильным. Чтобы искоренить недовольство чем бы то ни было, нужно поменять свои взгляды на мир и осознать простую истину – никто не обязан быть таким или поступать так, как вы это себе представляете, ровно как и вы не обязаны соответствовать чьим-то ожиданиям и иллюзиям по отношению к вам и становится кем-то другим в угоду того, как видит мир требующий определенных от вас действий человек. Такое отношение является естественным при наличии глубокого самоуважения, уважения к другим и их

мнению, возможно идущему вразрез с вашим, но имеющему не меньшее право на существование.

Кроме того, эмоции это и химические процессы, и энергетические (или волновые). Наши эмоции непосредственным образом воздействуют на наше энергетическое биополе или как еще его называют – ауру, и отпечатки там остаются подобные тем, что на физическом теле, разве что взгляду человека, не обладающего способностью видеть тонкие тела, они не видны.

Медицина не отрицает факта существования биополя у человека. А чувствительные приборы улавливают невидимую энергетическую оболочку у человека, растений и животных. Известно, что на уровне биополя, в местах, где ощущается негативная эмоция, появляются энергетические “пробки”. Еще их называют эмоциональными зарядами. Нормальное течение энергии в этих местах нарушено и, со временем, эти нарушения приводят к заболеванию внутренних органов. При болезни окраска ауры тускнеет. А при недостойных мыслях на ауре появляются мутные пятна.

Мы часто смотрим на окружающую нас действительность через призму накопленного опыта, стереотипов, штампов, иллюзий, закрепленных в сознании еще с детских лет. Многое из этого является эмоциональным мусором, мешающим нам видеть истинную природу вещей. Из-за этого «хлама» мы не можем реагировать спокойно или позитивно на многое происходящее в нашей жизни, он искажает наш угол обзора и существенно его сужает – а смотря на мир через грязное стекло, довольно сложно разглядеть прекрасные краски, свет и глубокий поучительный смысл происходящего.

Тусклым облаком над нами висит этот «эмоциональный хлам». Человек, отправляя в окружающий мир мысли о жадности и зависти, излучает коричневато-зеленый цвет - отсюда высказывание «позеленеть от зависти». Гнев или ярость создают темные облака энергии грязного красного цвета – отсюда выражение «побагроветь от ярости». Наши эмоции не проходят бесследно, даже если мы подавим их в себе и не подадим вида, эти грязные облака повиснут над нами и со временем создадут болезнь. Тело - это проекция Души. Защищая душевное равновесие, повреждается телесное здоровье. Каждый человек болеет по-своему, любая мысль, длительное время присутствующая в сознании, обязательно «перекидывается» на тело и за каждую эмоцию страдает «своя» часть тела. Мысли о вере, преданности и сильной любви, напротив, направляются вверх и образуют чудесный световой и цветовой узор.

Наше внутреннее состояние способно отражаться не только на внешности и биополе, оно буквально расширяется и «выливается» на окружающую нас действительность, которая может стать своеобразным «зеркалом» и вспомогательным инструментом для выявления и искоренения внутренних проблем. Таких «**зеркал**» или маячков очень много, здесь мы рассмотрим лишь несколько примеров.

Итак, где же искать эти маячки? Самое простое, на что стоит обратить внимание - это *чистота речи*. Слова призваны выражать то, как мы мыслим, чувствуем, что переживаем, они выявляют душевную, эмоциональную и мыслительную «грязь». «Паразиты» речи, бранные слова – это явный признак присутствия «паразитов» сознания и подсознания. Следите за своей речью и искореняйте весь этот сор, так вы повысите качество жизни, а «паразитам» речи, сознания и подсознания нечем будет подпитываться и ничего не останется, как оставить вас и вашу жизнь в покое.

Следующим индикатором наличия разрушительных внутренних установок является *отказ брать на себя ответственность* за результаты своих мыслей, поступков, образа жизни. Осознаем мы или нет то, какие последствия будут после – стоит ли поступать тем или иным образом – прекрасное «зеркало», дающее огромные возможности. Уровень ответственность за свою жизнь отражает уровень сознания и осознанности человека – и, как следствие, его внутренней и внешней привлекательности. Масштаб личности определяется степенью ответственности, которую человек берет за свою жизнь и величиной проблем которые он способен решать. Чем выше ответственность за свою жизнь – тем больших целей способен достичь человек, чем ниже – тем меньшего он достигнет – оставляя другим после себя проблемы и обвиняя их и обстоятельства в том, что ему что-то не удалось. Поэтому обратите внимание, насколько часто вы критикуете, обвиняете других, обстоятельства в том, что что-то не получается и не складывается как вам того хотелось бы. Если делаете это слишком часто - значит пока еще вы «первоклассник» в школе жизни, которому предстоит научиться нести полную ответственность за свою жизнь, что, в свою очередь, позволит выйти на более высокий уровень сознания, здоровья, жизни и достижений.

Бережное или небрежное отношение ко всему, что нас окружает, один из ключевых индикаторов помогающих понять на созидательном ли мы пути или разрушительном. Как мы относимся к окружающему миру, к другим людям, к природе – лакмусовая бумажка нашего неосознанного отношения к себе и своему организму. Критическим для человека и его здоровья является отношение ко всему по принципу: «после меня - хоть потоп» - оно разрушительно не только для самого относящегося подобным образом, но зачастую и для тех, кто его окружает. Бережное отношение ко всему, с чем имеешь дело, открывает источник личной силы и повышает уровень сознания. И наоборот: небрежность в поступках и чувствах, пренебрежение, приводит к распылению своей энергии в пространство, сужению поля осознания и восприятия, а также свидетельствует об отсутствии той самой ответственности за свои поступки, свои мысли и слова, а также за свою жизнь в целом. Каждый день мы принимаем множество решений, делаем выбор в пользу того или иного, и стоит научиться делать это осознанно. Что это значит? Любой наш выбор или поступок может нести разные последствия. Простым словом можно «ранить» человека, даже не задумываясь об этом, или же несложным жестом милосердия повысить его веру в свои силы и воодушевить на добрые поступки. Совершая выбор поступить тем или иным образом – каждый раз задумайтесь к чему он приведет – к разрушению или созиданию. Что вы несете в мир – то и получите обратно.

Играет роль и то, как мы относимся к проблемам, жизненным задачам, возникающим ситуациям, реагируем на людей и их поступки. *«Легкое» или «тяжелое» отношение к событиям* – это очередное «зеркало», или следствие нашего привычного мировосприятия, которое можно и нужно менять сознательно. Скорее всего, вам приходилось наблюдать, как может взросло выглядеть ребенок, когда он серьезен, сосредоточен и напыщенно корчит из себя важного, и как преображается и игриво светится бабушка или дедушка, которые от души включаются в игру с внуками. «Будьте как дети» – это высказывание знакомо всем. Сохранить свежий взгляд на жизнь, с легкостью принимать новое и радостно впускать его в свою жизнь. – это один из ключиков к стране, где царят молодость, красота и здоровье. Сказать-то легко – а вот сделать-то как? Конечно, сложно вот так взять и начать легко ко всему относиться, когда завален проблемами, заботами, обязанностями и неотложными делами или когда вовсе

сил на это все не хватает. Поэтому тут надо бороться не со следствием, а с причиной. «Тяжелое» отношение к жизни коренится в нашем специфическом восприятии – мы видим проблемы и препятствия там, где на самом деле проявляются новые возможности. Да, именно так. Любое событие можно воспринимать по шкале от минуса до плюса: с различными вариациями и оттенками: от негативного, до нейтрального или же видеть положительное. Можно видеть преграду, а можно и возможность. Возьмем, к примеру, свидетелей одного и того же события. Если каждого свидетеля индивидуально подробно опросить – то каждый представит картину в своем свете, каждый увидит много разных деталей, которые не увидит другой, и даже не обратит на них внимание, и даст этому событию свой эмоциональный окрас, который может быть совершенно отличным от того, как описывают его другие. Так, в серии экспериментов, показывающих, как головной мозг обрабатывает информацию, получаемую от органов чувств, исследователи Йельского университета (Нью-Хейвен, Коннектикут, США) обнаружили, что восприятие играет определяющую роль в работе головного мозга, а карта коркового слоя головного мозга отражает наше восприятие, а не физическую реальность, и головной мозг отражает то, что мы чувствуем, даже если это не то, что реально происходит. В статье журнала «Science» («Наука»), подводят итоги этого исследования: «Это изумительное исследование, которое умно использует тактильную иллюзию для демонстрации того, что представления головного мозга о мире и о сенсорных импульсах, с которыми мы сталкиваемся, формируются схемами головного мозга. Если говорить коротко, наше восприятие во многом определяется тем, как настроен наш мозг. Мы думаем, что знаем то, что находится вовне, в физическом мире, однако все это — интерпретации нашего головного мозга. Все, что мы чувствуем, в какой-то степени является иллюзией». (Норман Шили, Доусон Черч «Медицина души. Здоровье и энергия: как раскрыть внутренний потенциал организма»).

Простое осознание того, что каждый отдельный человек субъективно воспринимает объективную реальность, наделяет ее тем оттенком, который характерен для него самого, и того, что одно и то же событие может быть наказанием и оно же может стать благословением, дает возможность сменить тяжелое восприятие на легкое и тем самым обратить проблему в возможность. И так с любой ситуацией, по сути являющейся нейтральной. Можно «тренировать» свое отношение, играя в своеобразную игру – найди какую возможность несет в себе «проблема». Действует оздоравливающе при условии регулярной тренировки!

Следующее «зеркало» – *нужность*, как сильнейший аспект молодости и активности. Как мы чувствуем себя, когда кому-то нужны? Это и большая степень активности, и ощущение, что не зря живешь, что то, что ты делаешь и тот, кем ты являешься востребован. Это продляет активную молодость и удаляет нас от вступления в старость. Что же часто чувствуют забытые всеми пожилые и одинокие люди? Пустота, ненужность, заброшенность и собственная бесполезность. Разве такие ощущения располагают к цветущему внешнему виду и внутреннему состоянию?

Порой люди, которые привыкли всю жизнь работать, уходят на пенсию, день за днем начинают ощущать пассивность, расслабляются и постепенно приходит настоящая старость, в привычном ее понимании. Есть конечно те, которые идут по другому пути, выходя на пенсию, и как говорится «только начинают жить по-настоящему». Уставшие от вынужденной необходимости работать и наконец от нее освободившись у них открывается «второе и третье дыхание» и находится время на давно забытые и

заброшенные хобби, игры с внуками, прогулки на природе, чтение любимых книг, и на то, на что не хватало времени все эти годы, занятые работой, если конечно работа не являлась любимым занятием, - на путешествия, созидание и творчество. И такой образ жизни, поистине, способствует внешнему и внутреннему расцвету и активной молодости.

Но вернемся к нужности. Что делать, если вы уже ощущаете себя никому ненужным и по вашим ощущениям и наблюдениям, жизнь кажется бесполезной и бесцельной? А пока вы будете искать себя, пройдет еще очень много времени. Что можно сделать прямо сейчас? Каким бы банальным не показался ответ, он предельно прост – нужно сделать доброе дело – одно, другое, третье... столько, сколько понадобится, чтобы ощутить себя по-настоящему нужным и востребованным. Но прежде, чем приступить, следует учесть ряд нюансов делания добрых дел. Во-первых, дабы не натворить чего-то, что никто не просил и не сделать хуже, нужно как минимум понять, что действительно стоит делать, а что нет. Тут может быть очень тонкая грань, которую надо уметь почувствовать. Но для начала можно просто сделать то, что попросили – помочь в какой-то необременительной просьбе, или накормить голодную собаку, а может поделится бутербродом с бездомным. Можно, например, посадить и вырастить дерево или много деревьев. Это то, что практически всегда будет уместно. Таких поводов может быть огромное множество – просто наблюдайте. Возможно, вы встретите человека знакомого или незнакомого, которому, как это будет видно, нужно элементарное слово поддержки или одобрения и он воспримет духом – его жизнь с этого момента пойдет по-другому, а вы почувствуете, что делаете что-то по-настоящему нужное, пусть пока не настолько глобальное, но тем не менее весомое. Впоследствии это преобразит и вас. Осознание собственной нужности меняет людей в лучшую сторону – как внешне, так и внутренне.

Второе, что стоит учитывать, когда вы стараетесь сделать доброе дело – не ждите ничего взамен, иначе смысл самого доброго дела будет утерян, в том числе и для наших «омолаживающих» целей. Вся суть в том, что если вы хотите сделать что-то доброе, кому-то действительно помочь, а не предоставить услугу за услугу – не ждите ответного доброго дела, благодарности, одобрения и прочих возможных «бонусов». Сделайте это искренне и «от души», и вы получите благодарность и теплое ощущение внутри, которое раз за разом и будет «отогревать» вас, преобразовывая изнутри.

Таких «зеркал» можно насчитывать сотни, при этом каждый раз замечать новые и новые. Важно понять ключевой момент – все, что нас окружает – является нашим продолжением и отражает нашу личность и состояние нашей души. И как мы уже выяснили и состояние нашего тела. Как бы нам не казалось, что мы тут не при чем, и какое вообще мы можем иметь отношение, например, к тому, что нам вечно попадаются люди, которые нам хамят, или что вечно «не везет» в любви, денег не хватает, что кругом бардак и несправедливость – это не меняет дела – все связано между собой, если так можно выразиться, невидимыми ниточками, одну перетянешь, другая ослабнет, затянешь – так и вовсе порвётся. Неразумные движения могут нитки запутать – такой узел или клубок получится, что век не распутаешь, потому и ответственность нужна за свою жизнь, поступки, слова, мысли – она индикатор умелого пользования и управления всеми этими невидимыми «ниточками». Вышел из дома, например, с пасмурными мыслями – и «ниточки» затянулись и «облачка» вокруг тебя «летают» серые и коричневые, как мы разбирали ранее, все в нашем энергетическом поле отражается, а соприкасаясь с энергетическими полями других людей – эти «облачка» коричневые накладываются на

чужое поле, человек подсознательно это чувствует и, находясь с вами рядом, выражает это в своей эмоциональной реакции на вас, – тут несложно догадаться, как будут восприниматься радужные светлые «облачка» и как пасмурные серо-коричнево-болотные. Особенно чувствительны к таким вещам дети, животные – так как они чисты от негативных эмоций, душевной «грязи» и прочего «мусора» - им легче воспринимать эти «облачка» и реагируют они тоже непосредственно, в отличие от взрослых держащих себя в определенных рамках. События тоже притягиваются этими либо умело управляемыми «ниточками», либо хаотично задерганными с мутной примесью. Как известно, даже техника может быть чувствительна к такого рода энергиям, есть люди, которых техника «не любит» и выходит из строя в их присутствии. Люди с высоким уровнем ответственности и осознанности – умелые управители этих «ниточек» и «облачков», когда другие «видят проблему» - они видят возможность и умело претворяют ее в жизнь. Когда другие обвиняют обстоятельства и остальных – первые берут все в свои руки и выходят победителями, преображая все вокруг себя, делая еще прекраснее и наводя красоту и порядок. Иными словами, «зеркала» отражающие этап или ступеньку на которой мы находимся на пути к активной молодости и здоровью повсюду и если:

- у нас в жизни все преимущественно удачно складывается, мы в ответе за свои дела, поступки, слова, мысли, мы в хороших отношениях с окружающими, бережно и с уважением относимся к себе, другим, чужой жизни, окружающему нас пространству и среде. Упорядоченность мыслей выражается в том, что вокруг нас все налаживается, приходит в порядок, преобразуется и становится лучше – все это является индикатором того, что мы на правильном пути, выбрали правильное направление и «переходим» в «старший класс» по умению и знаниям для здоровой, красивой и насыщенной внутренней и внешней жизни и эта книга просто очередной маячок на выбранном пути, который и так уже ведет к намеченной цели.

- или напротив, мы часто недовольны собой, тем и теми, кто вокруг нас, нам вечно не везет и часто мы обвиняем обстоятельства, людей, правительство в том, что у нас что-то идет «не так», мы не готовы брать на себя ответственность ни за свою жизнь, ни за то, что нас окружает беспорядок или полный хаос (тут может быть разная степень тяжести – но сюда не входит временный легкий творческий беспорядок), невезение, плохое настроение или депрессия, перманентное нервное напряжение – это путь ведущий к раннему увяданию и деградации – и пока что мы еще «первоклассники» в школе жизни, либо готовые учиться, либо нет.

Смотрите в «зеркала» и подмечайте над чем еще предстоит поработать и чему научиться, на каком этапе вы сейчас – это позволит яснее представить куда и как двигаться. Чтобы избавиться от негативных эмоций, чувств и мыслей, следует осознать – что это лишь следствие, и пытаться их подавить не имеет смысла, так как причина по-прежнему остается. Они возникают у человека как реакция на несоответствие его ожиданий с тем, что происходит в действительности, ведь зачастую мы смотрим на мир через «грязное стекло» обусловленностей, обид, стереотипов. И, как уже было упомянуто выше, от недостатка любви как полученной в детстве, так и от ее нехватки во взрослом возрасте. «Властвует над страстями не тот, кто совсем воздерживается от них, но тот, кто пользуется ими так, как управляют кораблем или конем, то есть направляют их туда, куда нужно и полезно», говорил Аристотель. Стоит научиться управлять своим отношением к жизненным обстоятельствам, так как эмоции, чувства и мысли следуют за нашим

отношением к окружающей нас действительности и еще «помыть как следует» «грязное стекло», сквозь которое мы смотрим на мир. «Чистить грязное стекло» - процесс довольно медленный, постепенный, так как налет на нем накапливался годами, и об этом мы поговорим в следующих главах более подробно. А вот менять свое отношение к жизненным ситуациям стоит начать прямо сейчас - ловите себя на мысли каждый раз, когда испытываете негативную эмоцию, осуждаете или критикуете, останавливайте себя, когда вам удастся вспомнить о том, что это следует сделать, напоминайте себе о том, что разрушаете здоровье себе и окружающим. Сознательно попробуйте посмотреть на ситуацию или человека по-другому, по-доброму, отстраненно, как если бы вас лично это не касалось и вы были бы просто сторонним наблюдателем, что даст возможность более трезвой оценки происходящего. Так, раз за разом искаженные негативом черты лица станут преображаться и сменятся на более красивые и благообразные – изменится и отношение к вам людей, ведь негатив отталкивает, люди подсознательно чувствуют отношение к себе, и стремятся как можно меньше общаться и иметь дело с теми, кто их осуждает, кто зол, гневлив, и вечно недоволен. Окружающие сменят свое отношение с враждебного на дружелюбное, а вы сами начнете видеть мир другими глазами. Хорошего окажется больше, чем плохого, придут изменения, которых вы и не смели ожидать, вместе со сменой привычного, недовольного выражения лица на благовидное и светлое, все вокруг незаметно, но удивительным образом преобразится в вашей жизни. Только делать это нужно постоянно и постепенно – отслеживать и контролировать свое отношение к окружающему миру. Мы часто реагируем автоматически, но терпеливые и последовательные действия по искоренению негативного отношения неизменно приведут к поразительным и прекрасным результатам.

Глава 6. От напряжения к глубокому расслаблению

Мы вечно куда-то бежим, что-то не успеваем, при этом на нас обрушиваются колоссальные объемы информации, новейшие технологии, новинки товаров и техники – все устремленно вперед и нацелено на быстрый темп жизни и роста, как за всем этим поспеть, неужели нужно «нестись» еще быстрее, как говорят «в ногу со временем», и стоит ли?

Мы живем в «состоянии низкого старта», не успеваем отдохнуть, не позволяем себе расслабиться и привести свою перегруженную психику в умиротворенное состояние, которое способствует ее отдыху и нашему самовосстановлению. Синдром хронической усталости, эмоциональное выгорание, преждевременное дряхление, изнашивание и старение организма – все это следствие перенапряжения. Употребление кофе, алкоголя, курение – это своего рода ритуалы, исполняя которые, человек неосознанно стремится снять постоянно присутствующее напряжение, ставшее настолько привычным, что осознать его довольно сложно. Стремление прекрасное – но вот избранные пути не совсем.

Известное высказывание «все болезни от нервов» имеет серьезные практические и научные основания. Перенапряжение нервной системы, часто повторяющиеся стрессовые ситуации, в значительной мере способствуют развитию патологических отклонений и приводят к преждевременному старению. Патологоанатомические исследования умерших

в возрасте 100 лет и больше показали, что ни один из них не умер от старости. Все они умерли от болезней.

Новейшие данные показывают, что старость наступает вследствие изменений всего организма, всех его органов, деятельность которых регулируется нервной системой. И чем дольше сохраняется нормальная функция нервной системы, тем позднее наступает старение организма. И, наоборот, чем раньше истощается нервная система, тем быстрее наступает старость.

Роль нервной системы в преждевременном старении организма подтверждается не только клиническими наблюдениями, но и экспериментами: непосильная и длительная нервная нагрузка, вызывавшая перенапряжение нервной системы собак, приводила к утомлению коры головного мозга. Они быстро дряхлели и рано погибали от различных заболеваний.

Расстроенная нервная система изменяет нормальную работу сердца, дыхательного и пищеварительного аппарата, обмена веществ и других жизненно важных функций, изменяет физиологические процессы, обеспечивающие защитные способности организма и состояние равновесия с внешней средой. При срывах высшей нервной деятельности, при так называемых стрессах, резко нарушается работа внутренних органов. Это создает условия для раннего износа организма, а следовательно, преждевременного старения и смерти.

Учёные установили, что частота заболеваний зависит не только от культуры общества и успехов медицины. В очень большой степени она зависит от самого человека, который, как всякое живое существо, связан с внешней средой и зависит от неё. Для того, чтобы оказывать сопротивление неблагоприятным факторам, он должен уметь адаптироваться к ним.

Среди основных причин, ведущих к тяжёлым заболеваниям - нервные перегрузки, отрицательные психологические раздражители, психоэмоциональные стрессы. В 1965 г. сессия Академии Медицинских Наук СССР, посвящённая сердечнососудистым заболеваниям, сделала вывод, что перенапряжение нервной системы и отрицательный психологический раздражитель являются ведущими факторами в развитии целого ряда сердечнососудистых заболеваний. На сессии было указано, что инфаркту миокарда предшествует: острая психическая травма в 20%, хроническая психическая травма в 35%, перенапряжение в работе в 30% случаев. А канадский ученый д-р Ганс Селье установил, что такие факторы, как ускоренный сердечный пульс, гипертония, мышечная напряженность являются неотъемлемыми "спутниками" стресса. Если стрессовые условия продолжаются, сопротивляемость организма истощается, дисбаланс в работе вегетативной и нервной систем возрастает, а функциональная деятельность всех органов ухудшается. Такой человек даже на отдыхе чувствует себя совершенно разбитым, его все раздражает, он плохо спит. Гармоничное взаимодействие органов подорвано, формируются такие психосоматические болезни, как астма, язва желудка, гипертония и др.

Как отражается на внешности постоянное нервное напряжение? Кровь с трудом поступает к клеткам, как следствие, цвет кожных покровов становится сероватым. Лицо выглядит «помятым» в одних его областях и «обвисшим» в других – и дело тут не в возрасте или гравитации, как часто стереотипно принято считать. Для того, чтобы

разобраться, как и почему так происходит, надо понять механизм, приводящий к таким изменениям.

Приходилось ли вам обращать внимание, какое красивое лицо у человека, который спокоен и расслаблен? Он буквально излучает свет и здоровье. Это один из «секретов» фотомоделей и звезд, знающих об этой особенности. Их лица красивы и молоды не по принятым меркам возраста, а достигается такой эффект преимущественно благодаря сбалансированному тону мышц лица. Основные проблемы, связываемые с так называемыми «возрастными изменениями», это участки мышц с остаточным напряжением, зажатостью и, наоборот, участки дряблых, потерявших тонус мышц. Обычно в зоне зажима образуются мимические морщины («помятость»), а в зоне постоянно ослабленных, дряблых мышц – провисание тканей (деформация), «смазанный» овал лица.

Ослабленные или дряблые мышцы поддаются тренировке. Упражнений для лица в нынешнее время не меньше чем, для тела. Выбирать стоит ориентируясь на свои собственные предпочтения и ощущение приемлемости для вас лично. Есть фитнес для лица, фейсбилдинг, гимнастика для лица Кэрол Маджио, фейсформинг, ревитоника и др.

Ниже приведен ряд упражнений, для проработки всех мышц лица. Но следует помнить, что у каждого картинка зажимов и ослабленных тканей лица индивидуальна, кому-то нужно чуть больше расслаблять, если преобладают зажатости и морщины, а кому-то подтягивать – если проблема с провисанием тканей более актуальна. У одного лицо худое, у другого, наоборот, более «сочное». В последнем случае очень эффективным является японский самомассаж Асахи, но его лучше не делать людям с сухой кожей и малым количеством подкожно-жировой клетчатки, иначе лицо может еще больше «высохнуть». Кроме того, не стоит считать, что мышцы находящиеся в перманентном напряжении не требуют улучшения мышечного тонуса посредством использования упражнений. Они, находясь в зажатом состоянии могут утратить здоровый тонус, атрофироваться. Для этих мышц следует добавлять упражнения на расслабление, массаж и другие способы снятия зажимов, которые будут подробно приведены ниже. Сочетание и совмещение упражнений на подтягивание и на расслабление могут дать прекрасный результат в виде сбалансированного тонуса мышц, что позволит омолодить лицо, подтянуть овал, разгладить морщины и «смыть» отпечатки застывших эмоций и переживаний прошлого.

Помимо сбалансированного тонуса, регулярные занятия гимнастикой для лица позволяют прочувствовать и сознательно снимать зажимы, которые зачастую нами не осознаются. Вы сможете в любой момент, просто обратив внимание на мышцы лица, ощутить участки, где мышцы перенапряжены, а осознав напряжение и его локацию – легко расслабить их.

Упражнения делятся на следующие группы: работа с областью лба, глаз, носа, рта, щек, подбородка и шеи. Предварительно помойте руки с мылом, так как эти упражнения предполагают касание лица, для создания небольшого сопротивления и лучшей локальной проработки отдельных групп мышц. Работая с областями, требующими пристального внимания и особо утратившими тонус, стоит продублировать выполнение упражнений и сделать не 1-2, а 3-4 подхода.

Область лба. Прижмите указательные пальцы параллельно и немного выше бровей. Поднимаем брови, в момент поднятия пальцы создают небольшое сопротивление. Делаем два подхода по 10 поднятий. На 5 счетов удерживаем поднятие бровей с одновременным сопротивлением пальцами.

Учимся шевелить ушами. Если попрактиковаться в управлении и шевелении своими ушами, то можно регулярно выполнять отличное упражнение-подтяжку для лица, действенную, безвредную, естественную и эффективную. Суть состоит в том, чтобы научиться слегка прижимать уши к голове. Регулярно выполняя это упражнение, помимо всего прочего, можно поднять обвисшие брови. Делаем два подхода по 10 «прижиманий». На 5 счетов удерживаем уши слегка прижатыми.

Глаза. Подушечками указательного, среднего и безымянного пальцев слегка прижимаем ямочки под глазами, и создавая сопротивление пытаемся поднять верхнюю часть щек. Аналогично: два подхода по 10 раз. На 5 счетов удерживаем и затем расслабляем.

Ставим указательные пальцы рядом с внешними уголками глаз. Стараемся сжать круговую мышцу глаза (прищурить глаза) создавая сопротивление – пальцами удерживая и прижимая область внешних уголков глаз. Делаем два подхода по 10. На 5 счетов удерживаем и затем расслабляем.

Ставим указательные пальцы под брови, параллельно им. И снова стараемся зажать круговую мышцу глаза создавая сопротивление пальцами. Делаем два подхода по 10. На 5 счетов удерживаем и затем расслабляем.

Сюда еще можно добавить упражнения для продольных и поперечных мышц глаз.

Это стандартные упражнения: взгляд направляем справа налево – туда и обратно, сверху вниз – туда и обратно, вращаем глазами по кругу прорисовывая циферблат часов в одну и затем в другую сторону. Смотрим на кончик носа и затем на выбранную точку вдалеке – туда обратно. Делаем по 5-10 повторов, легко, не создавая лишнего напряжения, и помня, что мы работаем с нежными мышцами глаз, а не качаем мышцы пресса.

Нос. Указательный палец подушечкой вниз и параллельно полу ставим под кончик носа. Кончик носа мы стараемся опустить вниз, пальцем создаем небольшое сопротивление. 2 подхода по 10 повторов и на 5 счетов удерживаем позицию.

Рот. Три пальца: указательный, средний и безымянный смотрят вверх. Прикладываем их к губам, губы вытягиваем максимально вперед «трубочкой», пальцами создаем небольшое сопротивление. 2 подхода по 10 повторов и на 5 счетов удерживаем позицию.

Губы выводим вперед буквой «о» и поджимаем их внутрь. 2 подхода по 10 повторов и на 5 счетов удерживаем позицию.

Губы выводим как в предыдущем упражнении, но, поджимая, пытаемся ими нарисовать улыбку. 2 подхода по 10 повторов и на 5 счетов удерживаем позицию.

Теперь рисуем губами грустный смайлик, ставим в уголки грустного смайлика по три пальца смотрящих вверх, прижимаем их и создаем сопротивление. Таким образом опускаем уголки рта - 2 подхода по 10 повторов и на 5 счетов удерживаем позицию.

Щеки. Сгибаем верхние фаланги указательных пальцев и растягиваем ими щеки в стороны, вставив пальцы под щеки, руки параллельно полу, при этом мышцами щек сопротивляемся. 2 подхода по 10 повторов и на 5 счетов удерживаем позицию.

Три пальца: указательный, средний и безымянный одной руки держим параллельно полу и прижимаем к уголку рта. Создаем сопротивление пальцами, а противоположную щеку двигаем в сторону руки. 2 подхода по 10 повторов и на 5 счетов удерживаем позицию. То же самое на другую сторону.

И затем 2 повтора по 10 раз двигаем поочередно одной щекой в сторону противоположной щеки и наоборот.

Подбородок. При работе с этой зоной подключаются также мышцы шеи и рта. Три пальца ставим под нижней губой, пальцы смотрят вверх. Прижимаем эту область пальцами, а подбородок подтягиваем вверх. 2 подхода по 10 повторов и на 5 счетов удерживаем позицию.

Три пальца, смотрящих вверх: указательный, средний и безымянный, ставим на кончик подбородка, и создавая сопротивление стараемся выдвинуть нижнюю челюсть вперед. 2 подхода по 10 повторов и на 5 счетов удерживаем позицию.

Большой палец ставим под подбородок и создавая им сопротивление раскрываем нижнюю челюсть вниз, стараясь почувствовать работу мышц. Не раскрывайте челюсть чрезмерно широко, чтобы ее не «заклинило». Аналогичное количество повторов.

Шея. Ставим язык перед верхними зубами. Подтягиваем язык вверх упиравшись в область под губой (язык наружу не выводится). 2 подхода по 10 повторов и на 5 счетов удерживаем позицию.

Такое же обратное упражнение. Язык перед нижними передними зубами упирается в область под нижней губой.

К этому можно добавить упражнения похожие на движение головы в восточных танцах. Руки наверху, соединенные ладонями для фиксации плеч. Сначала двигаем подбородком вперед-назад. Затем слева направо. По 10 повторов в каждом направлении. Водим подбородком по кругу, параллельно полу, в одну, а затем в другую сторону, по 3-5 кругов в каждом направлении.

Далее для полноценной проработки и балансировки здорового тонуса мышц лица, проделав эту гимнастику, промассируйте области возможных зажимов и остаточного напряжения, описанные ниже, используя метод самомассажа биологически активных точек и описанных зон.

Выбирая комплекс упражнений для самостоятельного выполнения или занятия с инструктором стоит помнить, что для сбалансированного тонуса лицевые мышцы нужно не только подкачивать, а еще и расслаблять.

Мышечные зажимы также являются проявлением проблемы психологического или эмоционального характера. Зажимы ощутимы при пальпации как участки упрямо напряженных мышц. Часто мы не ощущаем зажатых мышц и не можем их расслабить сознательным усилием. Гимнастика и другие техники самостоятельной работы с

мышцами лица, приведенные здесь, постепенно позволяют эти зажимы осознавать и снимать.

Рассмотрим подробнее зоны напряжения и что с ними связано:

В области лба находится единая затылочно-лобная мышца с сухожильной перемышкой. Зажимы в этой области отражают состояние информационной перегрузки.

Часто зажимы в области лба сопутствуют повышенному внутричерепному давлению, вегетососудистой дистонии, головным болям. Так как питание лобно-затылочной области нарушено, как и нарушен поток энергии к «зажатой» зоне – это может отражаться на состоянии волос, кожи, а со временем проявляться в появлении и закреплении вертикальных и горизонтальных морщин на лбу.

Область глаз. При зрительных перегрузках могут перенапрягаться круговая мышца глаза, глазодвигательные мышцы: четыре из них прямые и две косые. Причиной перенапряжения могут стать различные психологические моменты, а также общая напряжённость психики. У многих людей при зажимах в этой области со временем развиваются и прогрессируют всевозможные проблемы со зрением – близорукость, дальнозоркость, астигматизм и прочие глазные болезни, в том числе связанные с повышенным внутриглазным давлением.

Внешне в связи с напряжением глазных мышц появляются отеки век (нарушен отток лимфы), синеватые круги под глазами (затруднен венозный отток), общая одутловатость лица. Нарушение питания в этой области ведет к истончению и без того тонкой кожи, что может привести к образованию «гусиных лапок», серости, сухости кожного покрова в этой области.

Область носа. Хрящевая часть спинки и крылья носа хорошо снабжены мышцами. Их работа приводит к сморщиванию спинки носа, к сужению и расширению дыхательных ходов. Даже малозаметных напряжений в этой области бывает достаточно для ухудшения дыхания и обоняния. При более сильной зажатости появляются гаймориты, хронический насморк. На внешности же со временем это отражается отеком вокруг глаз, появлением носогубных складок.

Жевательные мышцы. Это самые мощные мышцы нашего организма по соотношению сечения и силы. Они принимают активное участие и в эмоциональной жизни. Сохраняющееся перенапряжение жевательных мышц характеризует состояние, которое называют «стиснуть зубы». Такие зажимы часто сопутствуют скрытому гневу и агрессии. Перенапряжение жевательных мышц приводит к тому, что пережимаются сосуды, питающие кожу лица, продавливаются выводные протоки слюнных желез, избыточное давление при смыкании челюстей ухудшает состояние и питание зубов, что провоцирует слабость эмали, пародонтоз, нарушения прикуса. В связи с напряжением жевательных мышц могут возникать головные боли, так как одна из мышц, височная, большой поверхностью крепится к височной кости.

Область вокруг рта. Зажимы круговой мышцы рта возникают довольно часто и отражают состояния неприятия, брезгливости, обиды, эмоциональной зажатости. У человека с такими зажимами обычно сформирована ограниченная, зажатая улыбка. Зажим области вокруг рта тесно связан с тяжелыми, эмоционально неразрешенными конфликтами. Одновременно с круговой мышцей рта напрягаются мышцы подбородка и

подкожная мышца шеи – платизма. Платизма начинается на нижней челюсти, равномерным тонким слоем прикрывает всю переднюю поверхность шеи и заканчивается в коже верхнего отдела грудной клетки. Кожа на шее тоньше, чем на лице, и для нее особенно важна мышечная поддержка. Сбалансированный тонус платизмы играет важнейшую роль в формировании изящных, плавных линий шеи, влияет на состояние кожи зоны декольте и упругость груди.

Шея. Чрезмерное напряжение мышц шеи (особенно ее задней поверхности) и плечевого пояса, встречается очень часто и зачастую приводит к синдрому позвоночной артерии, головным болям, болям в шее. Напряженные мышцы шеи затрудняют кровоснабжение головного мозга. А отсюда плохое питание органов зрения, слуха, обоняния, кожи лица, повышенное артериальное давление.

Решить проблемы связанные с напряжением поможет расслабление лица, тела, психики и ума, оно может быть, как поверхностным, так и более глубоким.

На начальном этапе новичку довольно сложно продвинуться дальше поверхностного расслабления, достичь которого можно просто приняв удобную позу и исключив напряжение из своих движений. Этот уровень расслабления недостаточен для какого-либо заметного эффекта улучшающего циркуляцию энергии и крови, но нужен как первая ступень для достижения более глубокого целительного и наполняющего энергией расслабления.

Следующий уровень расслабления, если и сложен на начальном этапе – то легко достигается практикой. Направляя свое внимание на различные участки тела, проходя внутренним взором с головы до пят и расслабив каждую мышцу сознательно, мы достигаем следующего уровня расслабления, которое уже дает значительный оздоровительный и обновляющий эффект, позволяет разблокировать зажимы как мышечные, так и энергетические.

Остановимся подробнее на этом этапе расслабления. Способов расслабления и снятия мышечных зажимов существует множество. Это могут быть как различные массажи (те, что делают профессиональные массажисты и косметологи), так и самомассажи, например, японский самомассаж лица Асахи, спа процедуры, медитативные техники, упражнения-гримасничанья и т.п.

Ниже приведена прекрасная техника, самомассаж биологически активных точек, позволяющая снять мышечные зажимы и освободить значительную часть энергии, которая проявляется в виде чувства тепла или холода, покалывания, зуда или эмоционального подъема. Расслабление зажимов приводит к восстановлению психологического равновесия, возникает ощущение полноценного отдыха. Улучшается кровоснабжение, нормализуется венозный и лимфатический отток. Восстанавливается эластичность мышц и кожи. Качественное расслабление, даже на втором по глубине этапе, дает хороший отдых лицу, телу и разуму.

Каждая точка нашего лица, каждая складка или морщина - это проекция состояния органа или группы органов. Таким образом, можно воздействовать непосредственно на эти точки, которые еще называют биологически активными, чтобы не только расслабить мышцы, но и оздоровить весь организм.

Освобождая мышцы лица и шеи, мы освобождаем и энергетические каналы, давая энергии возможность протекать свободно. Течение энергии мы еще более подробно рассмотрим чуть ниже, а сейчас сама техника.

Все точки мы массируем несильным надавливанием с круговыми движениями в одну и в другую сторону, в каждую сторону по 6-8 раз. Сила воздействия должна быть такой, чтобы возникало ощущение, среднее между болезненным и приятным:

1 - точка на лбу между бровями ("третий глаз") - массаж этой области улучшает кровоснабжение отделов лобных частей мозга, способствует умственному развитию, укрепляет зрение, также стимулирует гипофиз, который в свою очередь координирует все эндокринные процессы;

2 - парные точки по краям крыльев носа - их массаж облегчает дыхание при простуде, восстанавливает обоняние, улучшает дыхание носом, состояние слизистых оболочек носа, состояние зубов, стимулирует выработку веществ борющихся с вирусами;

3 - точка на середине подбородка, в углублении под нижней губой - способствует выведению токсинов, расслабляет мышцы нижней части лица;

4 - парные точки в височных ямках - массаж точек, расположенных на висках, освобождает костные швы, снимает напряжение с прилежащих мышц, улучшает кровоснабжение головного и спинного мозга, улучшается зрение;

5 - точка между наружным слуховым проходом и краем нижнечелюстного сочленения - парные точки около козелков ушей (их легко найти, если открыть рот, на их месте образуется ямка). Воздействуя на эти точки, мы можем снять напряжение с жевательных мышц и нижнечелюстного сустава, улучшить слух, работу вестибулярного аппарата;

6 - точка в месте соединения черепа с позвоночником, в ямке у наружного края трапециевидной мышцы (там, где ощущается углубление), а также массаж точек, расположенных у основания черепа - затылочные бугры (по оба края ямки) расслабляет «сухожильный шлем», улучшает кровообращение и работу головного мозга, снимает головные, ушные и боли в области шеи, оздоравливает миндалины, улучшает зрение – причем в момент расслабления, зрение тут же проясняется, особенно это ощутимо, если есть какие-то нарушения зрительных функций.

Далее, внимание уделяем всем основным группам мышц лица, снимая с них зажимы и напряжение.

Пальцы одной руки прижимаем к краю лба, таким образом придерживаем кожу от смещения, а тремя пальцами другой руки чуть надавливая, спиралевидным движением сверху вниз массируем лоб, стараясь не растягивать кожу.

Массирующим движением растираем спинку носа снизу вверх и обратно.

Четырьмя пальцами, не растягивая кожу, проходя по кругу массируем область вокруг глаз.

Подушечки указательных пальцев ставим над верхней губой посередине, надавливая, очень медленно разводим пальцы в стороны уголков рта. То же самое повторяем под нижней губой. Повторяем по 1-3 раза.

Промассируйте шейно-воротниковую зону и плечи – стараясь «выжать» напряжение и чрезмерную упругость мышц. А также полезно будет завести себе привычку делать массаж волосистой части головы. Это улучшит кровоснабжение, благотворно отразится на коже лица, состоянии волос.

Дополнительно хорошо разминаем и массируем ушные раковины, на поверхности которых насчитывается 170 биологически активных точек с проекциями органов и систем всего организма. Массируя биологически активные точки на лице, шее, ушах - мы улучшаем работу всего организма.

Что касается зажимов глазных мышц, существует прекрасная методика известного американского офтальмолога Уильяма Бейтса, работавшего на стыке девятнадцатого-двадцатого веков и со временем разочаровавшегося в существующих на тот момент методах восстановления зрения. Всю свою жизнь он посвятил офтальмологии, а его открытие можно назвать настоящим переворотом в науке.

Открытие Бейтса заключалось в том, что на остроту зрения оказывает существенное влияние шесть глазодвигательных мышц, которые меняют форму глаза. Благодаря этому удается регулировать фокус. Когда зрение в норме, все мышцы находятся в расслабленном состоянии, а глаз имеет шарообразную форму. Именно это позволяет изображению правильно фокусироваться на сетчатке.

Если человеку нужно рассмотреть близкий предмет, он напрягает поперечные мышцы, при этом продольные мышцы расслабляются – глаз вытягивается вперед и становится похожим по форме на огурец. Если же нужно рассмотреть что-то вдалеке, то поперечные мышцы расслабляются, глаз становится шарообразным.

Благодаря этому открытию удалось сделать вывод, что близорукость является следствием длительного напряжения поперечных мышц, тогда как дальнозоркость можно объяснить стойким напряжением продольных мышц.

Чтобы восстановить свое зрение, близорукому человеку следует укреплять продольные мышцы и учиться расслаблять поперечные. В случае дальнозоркости ситуация обратная: возникает необходимость в расслаблении продольных мышц и укреплении поперечных.

Бейтс разработал систему упражнений для тренировки глазных мышц, взяв за основу систему североамериканских индейцев. Основной принцип этой гимнастики заключается в укреплении одних мышц и расслаблении других, что и приводит к мышечному балансу и восстановлению зрительных функций, оздоровлению, омоложению.

На постсоветском пространстве эту методику активно пропагандирует и ведет лекции по ней профессор В. Г. Жданов. Просто и доступно он доносит установленные У. Бейтсом больше сотни лет назад принципы функционирования глазного аппарата и демонстрирует упражнения, способствующие расслаблению зажатых и укреплению ослабленных мышц. Методика общедоступна и широко известна, потому мы не будем ее здесь дублировать.

Зачастую осознать какие именно мышцы находятся в состоянии постоянного перенапряжения очень сложно и порой на это могут уйти месяцы, а то и годы практики. Вспомогательным инструментом может стать приведенное далее упражнение. Его регулярное выполнение, позволяет прочувствовать, осознать и снять напряжение мышц глазного аппарата и лица, дает практически мгновенное расслабление. Этот процесс может сопровождаться ощущениями покалывания, слезоточивости, особенно, если перенапряжены мышцы глаз. При этом освобождаются зажатые челюсти (часто мы поджимаем их, и забываем «отпустить» не осознавая этого). Упражнение способствует восстановлению зрения – и называется «энергетическая прокачка глаз». Делать его можно хоть каждый день, или по мере надобности.

Удобно сядьте и расслабьтесь. Потрите ладони, затем поставьте их напротив глаз на расстоянии примерно 3 см и почувствуйте тепло и энергию, исходящие от рук. «Оттягивая» энергию из глаз, отводим руки на расстояние примерно 20 см от глаз, затем, приближаемся ладонями к глазам до расстояния примерно 3 см. И снова «берем» энергию и оттягиваем ее из глаз, и опять ладонями приближаемся к глазам. Должно быть ощущение движения энергии из глаз в глаза – туда-обратно. Возможно нужные ощущения энергии, исходящей из рук, придут не сразу. Помимо этого, у кого-то руки излучают более сильную энергию, которую может почувствовать даже неопытный в таких вещах человек, а у кого-то более слабую. И опять же, одному это упражнение поможет омолодить лицо, восстановить питание тканей, расслабить глаза и мышечные зажимы, а другому покажется совершенно неподходящим.

Неплохо действуют такие методы как сознательное расслабление поочередно каждой мышцы лица и тела, когда мы садимся или ложимся, закрываем глаза, расслабляемся и начиная со лба, и заканчивая пальцами ног, мысленным взором проходим по всему лицу и телу, направляя свое внимание на мышцы, сознательно освобождая и расслабляя их. На начальном этапе помогает мысленное проговаривание действий, например, «мышцы лба расслабляются», «мышцы глаз расслабляются» и т.д. При качественно выполненном расслаблении ваш лоб и переносица должны разгладиться, брови немного раздвинуться к вискам, веки стать легкими, щеки опустятся вместе с челюстью, губы разомкнуты и лишь слегка соприкасаются друг с другом. Расслабление мышц тела проходит аналогично.

Весьма полезно завести следующую привычку, после любой волнительной ситуации или просто в свободный момент в течение дня, «пройтись» мысленным взором по всему телу от макушки до кончиков пальцев ног и обратить внимание на перенапряженные зоны, постаравшись их при этом расслабить. Часто испытывая какую-то эмоцию, особенно негативную, в нашем теле напрягаются определенные группы мышц лица и тела. Не нашедшая выхода эмоция, выражающаяся физически в мышечном спазме, остается в нашем теле надолго. Таких «застывших» эмоций может быть множество, при этом они чаще всего не осознаются. Желательно практиковать эту привычку регулярно, что в значительной степени освободит тело от перенапряжения.

Есть еще такой прием, который можно назвать «перезагрузка». Суть его состоит в том, что занимаясь одной и той же деятельностью изо дня в день, мы рано или поздно начинаем чувствовать пресыщение, еще говорят «заел быт», хотя это может быть что угодно, повторяемое раз за разом длительный период времени: работа, готовка на кухне, стирка, хождение по одному и тому же маршруту практически каждый день, покупка

продуктов в одном и том же супермаркете и т.п. Монотонность и повторение часто приводят к моральному и психологическому истощению, а это в свою очередь, к напряжению психики. Так вот, когда чувствуется пресыщение прозаичными и будничными делами, заботами, и/или даже теми вещами, которые радовали и вдохновляли – нужно на несколько дней, неделю или более совершить так называемую «перезагрузку» - переключиться на что-то совсем другое. Если вы сами себе этого не позволяете, или график работы настолько плотный и ежедневный – то организм порой сам даст знать простудой или болезнью, что перезагрузка нужна и, что на данный момент, вы находитесь в истощенном состоянии как психологическом, так и физическом. Если вы добровольно ничего не предпринимаете – вас буквально «укладывает» повышенная температура или другие недомогания. Чтобы не доводить до этого, лучше самим сознательно позволить себе переключиться, вырваться из круга забот, дел и привычных занятий и несколько дней просто побездельничать или прогуляться на улице, в лесу, парке, на природе, а может взять отпуск и забыть про все на неделю. Так, если мы усиленно работаем за компьютером – то перезагрузкой может быть, например, любая физическая активность, особенно та, которая не вошла в такую же рутину как и работа и является для вас своего рода «свежей» или забытой старой. Если вы человек физического труда – то наоборот – например, чтение книги, какая-то интеллектуальная деятельность, а возможно, если и сильное истощение – то просто лежание на диване наедине со своими мыслями – смогут вас переключить, позволят снять истощение вызванное рутинной. Если ежедневно вы ходите, ездите по одному и тому же маршруту – смените его, чуть видоизмените, пройдите другой дорожкой к остановке, работе. Если покупаете продукты в одном и том же супермаркете или магазине, загляните в другой – возможно это сможет разнообразить не только маршрут, но и ассортимент товаров и продуктов, которые вы обычно выбираете. Вариантов миллион – под каждого человека – свой рецепт перезагрузки, найти который, в большинстве случаев, не составит труда. Главное выйти из «привычной коробки» и впустить что-то новое, а может хорошо забытое, но очень приятное старое, в свой привычный образ жизни. Это освежает мысли, дает возможность переключиться и получить моральный и психологический отдых и разгрузку.

Доступными и хорошо действующими способами снятия напряжения психики, а также усталости глаз, является наблюдение за природой, созерцание бегущей воды, горящего огня, свечи, восхода и заката, линии морского горизонта. Физическому и психическому расслаблению способствуют растяжки, проводимые после спортивной силовой нагрузки (как мы уже говорили), статические, изометрические упражнения, когда какая-то позиция держится в напряжении, а потом отпускается – происходит расслабление напряженных зон тела, плавание и купание в водоемах, море. Просто пребывание в тишине и молчании в течение хотя бы короткого промежутка времени. А также, одним из самых известных способов расслабления и «перезагрузки» является полноценный сон.

Существует множество других практик расслабления и техник медитации, и если они покажутся вам подходящими – они могут стать существенной подмогой на пути к глубокому расслаблению. Некоторые из них – глубокое дыхание, прогрессивное расслабление мышц, медитация, визуализация, йога-нидра, тай чи, бесконтактный самомассаж. Йоги выполняют шавасану – асану, при идеальном выполнении которой, достигается абсолютное расслабление мышц тела. Есть современные методы, такие как флоатинг — или процедура глубокого расслабления в состоянии невесомости. В капсуле, в которую помещают человека, используется плотный раствор соли и человек лежит в

невесомости в течение часа. Флоатинг уже стал популярным среди тех, кто интересуется самопознанием, осознанными сновидениями и исследованием эффектов подсознания. Альтернативой может стать «лежание» на морской воде.

Вышеуказанные способы позволяют достичь временного расслабления, тем не менее, полезного и необходимого. Для стабильного же, здорового, гармоничного состояния тела, лица, психики нужно нечто большее. Как было уже неоднократно описано выше, мы не только физическое тело, а так же сознание (разум) и душа (подсознание). То есть, если мы стремимся расслабиться только на физическом уровне, то, зачастую, расслабление будет лишь частичным и временным. Действовать с трех сторон одновременно гораздо эффективнее, чем делать упор лишь на одну. Это позволит снять постоянную напряженность психики, тела, ума, создать условия, при которых самовосстановление, оздоровление, омоложение происходит наилучшим и оптимальным образом и максимально ускоренными темпами.

Современный человек в погоне за материальными благами, зачастую слишком далеко отходит от своей истинной природы, теряет нечто ценное, присущее и данное ему от рождения. Речь идет о связи души, тела и мостика между ними – сознания. Мы становимся слишком материальными, и воспринимаем себя как физическое тело, напрочь забывая о душе, постепенно перестаем слышать ее «голос», и связь, такая сильная, казалось бы, неразрывная тело-разум-душа начинает рушиться. Это прямой путь к потере себя. Если мы перестаем слышать «голос» души, забываем о ней, мы начинаем болеть, дряхлеть, попадать в различные неприятные ситуации, на нас сыплются беды и начинают происходить такие события, которые способны помочь нам вспомнить, что мы – это единая система и не можем отрицать никакую часть себя и игнорировать ее. Разрушая равновесие – мы рушим свою жизнь и здоровье. И если мы хотим жить долго, красиво, счастливо, активно – это равновесие и связь трех составляющих необходимо восстановить. Понятие «мир в душе» как раз об этом – иначе, все попытки снять напряжение психики и мышц будут лишь временным снятием поверхностной усталости. Сохраняя глубокий душевный дисбаланс – мы открываем ворота к постоянному фоновому психологическому перенапряжению, изнашиванию организма и блокированию восстановительных резервов нашего физического тела. Это корень болезней, раннего изнашивания и преждевременной беспомощной старости.

Самыми известными способами обретения мира в душе испокон веков были искренняя вера, благодарность, принятие, прощение и молитва. На всемирной конференции, проходившей в Аризонском университете США под названием «Последние достижения науки о сознании», были опубликованы тезисы питерского ученого, заведующего лабораторией психофизиологии Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева профессора В.Б. Слезина и кандидата медицинских наук И.Я. Рыбиной. В этих тезисах говорится об открытии необычного феномена – особого состояния человека во время молитвы.

Вот, что говорит об этом открытии Валерий Борисович Слезин: «Мы обнаружили, что в полном сознании в молитвенном состоянии православного священнослужителя электроэнцефалограмма показывала полное выключение коры мозга... Человек сидел и молился, но у него полностью отсутствовал электрический импульс, свидетельствующий о работе коры головного мозга. То есть мы наблюдали состояние полного отключения мозга при ясном сознании. Мы назвали этот феномен четвертым состоянием человека. До

нашего открытия наука знала три состояния сознания человека: бодрствование, медленный и быстрый сон, которые отличаются друг от друга характерами электрических импульсов в коре. Теперь нам стало известно и еще одно состояние – полное отключение электрической активности коры головного мозга при полном сознании. Как показывают исследования, электроэнцефалограммы бодрствования и быстрого сна идентичны. Теперь мы обнаружили, что происходит полное отключение коры как во время медленного сна, так и во время молитвы. Получается, что молитвенное состояние так же свойственно и необходимо человеческому организму, как и три ранее известных нам. Ведь в жизни человека наблюдаются переходы одного состояния сознания в другое, существуют системы торможения, отключения... Когда в жизни человека по его воле отсутствует необходимое для него четвертое физиологическое состояние мозга, то, видимо, происходят какие-то негативные процессы. Ведь обратите внимание, что характерной чертой для подвижников церкви, монахов-старцев является умиротворенное состояние души... Во время настоящей молитвы происходит уход от реальности, что приводит к разрушению патологических связей. Уходя от мира, от образов патологии, человек способствует своему выздоровлению. Четвертое состояние – это путь к гармонии.

Так как существуют, как мы выяснили, четыре физиологических состояния человека, то они все и должны чередоваться в жизни человека. Отсутствие одного из них нарушает гармоничное развитие человека, приводит его к деградации, болезни. Поэтому я осмелюсь утверждать, что четвертое состояние позволяет или помогает человеку оставаться человеком!».

Особое состояние одновременной расслабленности и концентрации сознания и есть следующая степень глубокого расслабления всего организма вплоть до внутренних органов и мозга, при которой возобновляется циркуляция энергии, снимаются энергетические, мышечные зажимы, появляется неопишуемая легкость и ощущение отдохнувшего тела и ума. Тело, привыкшее к напряжению, в момент глубокого расслабления ощущается практически парящим, легким и юным. Этот уровень расслабления – могучий инструмент для восстановления сил, полного обновления, оздоровления души и тела, обретения гармонии и равновесия.

На данный момент существует много способов, путей и техник, призванных способствовать глубокому расслаблению и оздоровлению, и опять же – каждому подойдет свое. Так же, как существуют разные национальности, этносы, языки общения, люди разного склада характера и ума, так и способов тут множество, и дорог ведущих к одному и тому же существует немало.

Глубокое расслабление и регулярное пребывание в четвертом состоянии сознания шаг за шагом приводит нас к состоянию мира в душе – ключику к здоровой, полноценной жизни без болезней.

Православные христиане мир в душе обретают живя и поступая согласно заповедям Божиим, а молитвенное состояние верующего, как мы выяснили выше, сродни состоянию глубокого расслабления. Истинно верующие способны исцелиться от недугов, называемых «неизлечимыми», подобные случаи известны по всему миру и давно не являются единичными – человек, живущий с миром в душе и регулярно пребывающий в четвертом состоянии сознания преобразуется на телесном уровне и болезни уходят. Это один из путей, следуя по которому, можно привести свое сознание и телесный облик в

гармоничное состояние, восстановить связь души-тела-разума, испытать глубокое целительное расслабление, свойственное тем, кто обрел мир в душе. Обращайтесь к Богу почаще, молитесь, благодарите, налаживайте связь со своей собственной душой и Богом – это путь к душевной гармонии и обретению целительного состояния сознания и тела, и души. Восточные религии практикуют медитацию – своего рода психические упражнения, в духовно-религиозной или оздоровительной практике и особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений.

Достижение мира в душе – путь, требующий труда и внесения значительных изменений в образ жизни, мышление, поступки. Об этом и пойдет речь в последующих главах.

Глава 7. Жизненная энергия – увеличение оборотного капитала

Наши здоровье, внешнее и внутреннее состояние, свежесть, сила, бодрость, энергичность, жизнестойкость, творческая активность напрямую связаны с таким понятием, как жизненная энергия. Ему так же дают такие определения, как жизненная сила, активность, биоэнергия, жизнечность, а психологи говорят об энергоресурсе человека. Жизненная энергия — это некая единая субстанция, состоящая из физической и духовной составляющих. Физическая — это энергия тела, чем выше её потенциал, тем лучше здоровье. Она связана с пищеварительным трактом и ассимилирует энергию, высвобождающуюся в нем в процессе разложения сложных биохимических компонентов пищи на более простые. Более тонкая духовная составляющая — касается сферы наших мыслей, образов, чувств, эмоций, желаний, слов. В отличие от физической, она не восполняется едой, питьем и физическими нагрузками, и пища ей нужна иного рода.

Жизненная сила находится в каждом из нас и от нас зависит будет ли она течь мощным потоком или тоненьким ручейком, с помощью которого жизнь едва теплится в теле. Для полноценной и здоровой жизни недостаточно физической пищи и питания тела, питать нужно и душу, и разум, иначе, мы, будучи триединой системой, и заботясь лишь о телесной оболочке – расшатываем равновесие, вызывая спад жизнечности во всей системе. Наша жизненная энергия – это капитал, часть которого, дана нам от рождения плюс свободная энергия, которую мы либо умеем получать, либо нет – его можно приумножить, а можно растратить. Зачастую на начальном этапе полученный капитал не равен у разных людей – кому-то досталось больше, кому-то меньше – но образ жизни год за годом может изменить и меняет эту ситуацию.

Обычно, нехватка жизненной энергии характеризуется вялостью, быстрой утомляемостью, нежеланием что-либо делать, куда-то идти, принимать любые новшества, ставить цели и достигать их, ощущением, что я уже не такой/такая «как раньше», апатией, слабым здоровьем, метеозависимым самочувствием. Человек часто психически напряжен, а в душе нет того самого мира, о котором говорилось ранее. Чаще всего при этом присутствует наполненность негативом – энергией разрушения, человек испытывает негативные чувства, тратит энергию впустую и разряжается как севший аккумулятор.

При наполненности жизненной энергией, человек готов «горы свернуть», он прекрасно себя чувствует, его ум пытливы, тело физически активно и здорово, психика находится в уравновешенном состоянии, а болезни, как правило, обходят стороной. При

этом присутствует положительный настрой, наполненность энергией творения, а количество жизненной силы возрастает.

Дабы преумножить свой капитал жизненности, следует знать, что ведет к наполнению, а что – к растратам. Порой стоит напоминать себе очевидное – даже давно известные истины нуждаются в повторении. Шаг за шагом, следует исключить эти факторы расхода из своего образа жизни, позволяя энергии снова наполнить вас. Заделав дырки сосуда, жизненные силы не будут бессмысленно из него выливаться, а энергии и сил, вновь наполнивших сосуд, хватит на долгие, счастливые, активные и молодые годы.

Каким же образом мы этот капитал бессмысленно и зачастую безвозвратно расходует? Основными поглотителями жизненной силы являются:

- Алкоголь, курение, переедание.

Наш организм вынужден тратить бесценные ресурсы на обезвреживание и вывод токсинов, которыми мы сами себя наполняем. Это приводит к колоссальным перегрузкам нервной, сердечно-сосудистой систем, головного мозга, почек, кишечника. Сосуд жизненности при этом, напоминает сито, из которого энергия жизни выплескивается сквозь многочисленные дырочки, а организм внутри погружается в адские условия, с которыми ему предстоит справиться, расходуя огромное количество резервной энергии, припасенной на долгие годы здоровой жизни. Алкоголем можно «залить» внутреннюю пустоту, едой «заесть» ее, но это временные меры от которых со временем разрушается тело и иссякает жизненная энергия.

Известны следующие научно подтвержденные факты про последствия употребления алкоголя и табака, взятые из книги Н.А. Гринченко «Трезвый образ жизни»:

«Алкогольное опьянение — это острое отравление алкоголем. Оно обусловлено гипоксией (кислородным голоданием) клеток коры головного мозга. Гипоксия же возникает в результате образования под влиянием алкогольного яда кровяных сгустков — тромбов в мелких и мельчайших сосудах головного мозга.

Вследствие гипоксии клеток коры головного мозга часть их гибнет. Данное явление нашло отражение в крылатом выражении: «после употребления алкоголя в мозге пьющих остаётся кладбище нейронов». Размеры этого «кладбища» зависят от количества алкоголя, поступившего в организм.

Помимо гипоксии клеток головного мозга (как, впрочем, и других органов, систем и тканей), алкоголь угнетает активность нервных клеток, что вызывает заторможенность, замедление речи, нарушение умственной деятельности, снижение концентрации внимания.

По оценкам учёных, у 85% пьющих, так сказать, «умеренно» и 95% алкоголиков отмечается уменьшение объёмов головного мозга. Уже после четырёх лет употребления алкоголя имеет место «сморщенный мозг» из-за гибели миллиардов нервных клеток. Параллельно снижаются умственные способности.

У женщин быстрее, по сравнению с мужчинами, наступает привыкание к алкоголю, наблюдается «более значительная по сравнению с мужчинами потеря вещества (атрофия) головного мозга, существует мнение, что алкогольная дегградация по своей сути близка к процессу старения и представляет собой его ускоренное развитие».

Органические изменения в головном мозге, порожденные алкоголем, приводят к его функциональным нарушениям. Умственные процессы сужаются, теряется свежесть и оригинальность мысли. Исчезает творчество, поиск нового. Затрудняются процессы переработки текущей информации, нарушается нормальное пополнение жизненного опыта, ослабевает способность совершенствовать профессиональные навыки.

Алкоголь способствует тромбообразованию в артериях, а значит развитию инсультов головного мозга, инфаркта миокарда. Он является причиной развития острого и хронического гастрита, острого и хронического панкреатита, жировой дистрофии печени, острого и хронического гепатита, цирроза печени, хронической почечной недостаточности, анемии. Способствует развитию язвенной болезни желудочно-кишечного тракта, острой пневмонии, заметно усугубляет течение гепатитов С и В, подавляет иммунитет.

Курение табака – также является сильнейшим фактором растраты нашего жизненного ресурса. В процессе сухой перегонки табака образуется более 3400 веществ: никотин, оксид углерода, аммиак, табачный дёготь, в состав которого входит бензапирен — абсолютный канцероген, радиоактивные вещества, в частности полоний-210, свинец, мышьяк, синильная, уксусная и муравьиная кислоты, сероводород, формальдегид и т.д.

Табак содержит 14 наркотических веществ, самое известное из них — никотин. Зарубежные специалисты относят никотин к наркотикам типа «стимулятор». К этому же типу они относят героин и кокаин.

Согласно статистике, курящие в 13 раз чаще по сравнению с некурящими страдают ишемической болезнью сердца, в 12 раз — инфарктом миокарда, в 10 раз — язвенной болезнью желудка, в 30 раз — раком лёгких. Каждый седьмой курильщик страдает облитерирующим эндартериитом.

Чем больше стаж курения, тем выше риск развития болезней. Наиболее он высок, если курение начато в детском возрасте.

При выкуривании одной сигареты 25% вредных веществ поступают в организм, 20% — сгорают, 5% остаётся в окурке, а 50% поступает в воздух. Поэтому курение опасно не только для самого курильщика, но и для окружающих.

В ходе широкомасштабных исследований в США и Японии была установлена связь между курением табака в среднем возрасте и риском снижения умственных способностей.

У курильщиков грубеет голос, чаще развивается кариес, стоматит, пародонтоз, ларингит, трахеит, гастрит, язвенная болезнь желудочно-кишечного тракта, снижается острота зрения и слуха, притупляется аппетит, нарушается вкусовое восприятие.

Табачные яды снижают устойчивость организма к стрессам.»

Рука об руку с курением и употреблением алкогольных напитков, идет чрезмерное употребление пищи, которое медики часто сравнивают с наркотической зависимостью. При переедании, особенно нездоровой пищей, на все органы ложится огромная нагрузка, сердце вынуждено усиленно работать, увеличиваются мышечные стенки сердца, усиливаются сокращения. Закономерным результатом становятся проблемы с давлением и гипертония.

Дальше при переедании страдает печень. При превышении необходимого количества жиров в печени - она сама превращается в их источник. Это «бьет» по кишечнику и всему желудочно-кишечному тракту. Что, в свою очередь, приводит к гастриту с пониженной кислотностью, холециститу, хроническому панкреатиту. Переедание очень тяжело переносится суставами и позвоночником.

Переедание приводит лишь к тому, что 5-10% восполняемой жизненной энергии, которые может дать нам пища, мы расходуем на переваривание ее избытка и уходим в минус, тратя резервные ресурсы организма.

Регулярное употребление алкогольных напитков и курение, буквально «пожирает» женскую красоту, мужскую чуть в меньшей степени, и приводит к энергетическому истощению. Прожигающие свою жизненную энергию подобным образом, увядают в ускоренном темпе.

Выход: Осознание влияния на жизненность и постепенный отказ от употребления алкоголя, курения; умеренность в питании (об этом мы подробно говорили в 1-й главе) – те вещи, которые стоит сделать человеку, желающему прожить активно, долго и молодо.

- Перегрузка информацией, в том числе негативного характера, внутренний диалог в уме, рассеивание внимания и сил на бесполезное, интернет-зависимость, пустые разговоры, суетливость.

Согласно современным научным данным, растущий поток информации стал причиной нового феномена: перегруженный мозг стремительно теряет способность делать выбор и принимать решения. Происходит это от того, что направленность нашего внимания, определяет направление вектора нашей жизненной силы, и чем больше внимания мы чему-то уделяем, тем больше энергии туда отдаем, а то, на чем мы сосредотачиваем свои мысли и внимание, очень серьезно влияет на нашу энергетику. Это еще одна большая дыра, сквозь которую иссякает наша жизненная сила.

Термин «информационная перегруженность» был популяризирован американским социологом и футурологом Элвином Тоффлером в 1970-х.

Поскольку мы питаем своей жизненной энергией тех и то, о ком и чем думаем, на кого и на что направляем своё внимание, то можно себе представить, сколько своей силы мы распыляем в пространство ежедневно, потребляя все больше ненужной информации.

Учёные, исследующие феномен информационной перегруженности, полагают, что он представляет серьёзную опасность для здоровья. «Если постоянно впускать к себе в голову информацию, то её избыток мешает мудрым суждениям, – считает психолог, почётный профессор университета Висконсина Джоана Кантор, автор книги «Как победить кибернетическую перегрузку». – Вам лучше выдернуть себя из этого потока и передохнуть».

Бессмысленный просмотр большого количества неинформативных материалов по телевидению, обсуждение/осуждение кого-то, ежедневное/ежечасное пролистывание новостной ленты социальных сетей, участие в онлайн дискуссиях, относительно какого-то малозначительного вопроса, просмотр в интернете всего, что попадает на глаза и не несет никакой полезной информации, суета по любому вопросу и наделение незначимых

событий чрезмерной важностью – все это ежедневно поглощает наши жизненные силы. Что же тогда смотреть, читать, о чем беседовать?

Критерий очень прост. Та или иная информация способна как поднять наше настроение, то есть увеличить нашу энергетику, так и испортить его, то есть ослабить наши силы. Полезной и наполняющей нас энергией, является лишь та информация, которая способствует нашему развитию, вызывает положительные, радостные эмоции, наполняет, заряжает и вдохновляет, побуждает на созидательные дела и поступки, пробуждает высшие чувства: радости, любви, сострадания, желания реализовать свои мечты и стремления, помогать другим, нести свет в окружающее нас пространство – тогда информация или дискуссия несут нам энергию. Не стоит путать с рекламой, радужно убеждающей нас в том, что рекламируемый продукт способен сделать нас счастливыми, лишь только мы его приобретем. Тут имеет место подмена истинных ценностей на нечто второстепенное.

Одна из причин старения организма – засорение и нехватка сил у организма с ним со временем справляться. Засоренность бывает не только физическая, но также ментальная и душевная, а это так же активно влияет на наше самочувствие, здоровье и внешний вид, как и физическая зашлакованность. Именно поэтому следует избирательно относиться не только к пище, питьевой воде, но и к информации, которую мы поглощаем изо дня в день.

Выход: Умственная или информационная диета. Так же как наше тело нуждается в качественном питании полезными продуктами, так и наш разум - в качественной, здоровой пище. От этого зависит состояние, в котором будут пребывать наши разум, душа, тело, и в конечном итоге, мы сами, ведь важным является каждое звено. Так, когда мы меняем способ питания, то постепенно каждая частица нашего организма подвергается изменениям. Точно так же действует и умственная диета. Если на постоянной основе, заменить деструктивные мысли, деструктивную, бесполезную информацию входящую в наше сознание – на созидательную и конструктивную, развивающую нас, то изменится каждый аспект нашей личности — новая пища для мозга принесет нам счастье, здоровье, достижения и изменения вплоть до преображения внешности. Фильтруйте поступающую к вам информацию. Сузьте или уберите совсем каналы, через которые к вам поступает негативная информация. Увеличьте позитивные, созидательные каналы.

- Трата своей энергии на работу и занятия, которые не соответствуют нашему предназначению и не развивают нас.

Далеко не все задумываются о своем предназначении или миссии - цели, с которой наша душа приходит на Землю. Один может знать свое предназначение, другой отрицать, третий не задумываться о нем вовсе, но достигнув определенного рубежа в жизни, часть людей все-таки начинает задаваться вопросом – в чем смысл того, что я живу, зачем это все? Обычно человек, который еще не вышел на свой путь, не нашел себя или не осознал своего жизненного предназначения, чувствует душевную неудовлетворенность, пустоту, нехватку чего-то очень важного. Когда мы заняты «не своим» делом, не желаем найти или не ищем свое призвание по каким бы то ни было причинам, это сильно истощает наш энергетический потенциал, опустошает наш жизненный сосуд – отсюда все эти неприятные чувства, сигнализирующие, что нужно сменить направление, иначе наша жизненная сила иссякнет раньше срока. Такой вариант жизненного пути – условно назовем его «мимо своего предназначения», весьма энергозатратный и проходит через

негативные эмоции, боль, преодоление, страдание, служение не своим ценностям, идеям, целям и идеалам – он трудоемкий и включается в действие, лишь, когда самый оптимальный путь по причине каких-либо обстоятельств игнорируется и человек идет против себя, своей сущности, законов Природы.

Напротив, то, что нас вдохновляет, вызывает искренний интерес и воодушевление, приносит радость, влечет, от чего душа поет – прямые путеводные знаки, которые могут вывести нас на наше предназначение. Следование им сопровождается наполнением жизненной энергией. А осознание человеком своего предназначения прямо или косвенно влияет на всю его жизнь.

Порой выйти на свое предназначение помогает случайная фраза вырвавшаяся из наших уст или уст говорящего рядом. Она может «зацепить» и надолго остаться в памяти. А со временем приходит понимание, что эта фраза, состоящая из двух-трех слов и есть основная формула нашей жизни, то, что мы несем или должны нести в этот мир. Она будет иметь глубокий смысл лично для нас. И когда мы поймем, что искомое найдено – эта формула-миссия поведет нас по жизни, станет нашим маячком, помогающим определить важные для нас занятия и жизненные шаги. Мы будем дарить свою энергию и при этом развиваться и наполняться жизненной силой – в противовес распылению энергии бесцельно и невосполнимо на чужие и чуждые нашей душе, несвойственные ей дела, которые мы так часто вынуждаем себя делать.

По словам философа Мартина Бубера: “Каждая личность, рожденная в этом мире, представляет собой нечто особенное, никогда не существовавшее прежде, новое, оригинальное, уникальное. Каждый обязан все время помнить, что никогда прежде на свете не жил никто, подобный ему, и каждый поэтому призван осуществить свою особенную миссию в этом мире...”

Выход: Помните - старость наступает тогда, когда человек прекращает следовать своей мечте. В процессе движения к намеченному, энергия циркулирует, движется и человек наполняется жизненной силой. Быть молодым и активным – это еще один существенный повод найти свою миссию и реализовать ее. Когда человек следует своему предназначению, он наиболее эффективно реализует заложенные в него знания, умения и таланты. Это как раз то уникальное и самое большое, что именно мы можем дать людям. Как сказал Гёте: «Гением становится человек, познавший свое предназначение». Миссия - это наша путеводная звезда и, найдя ее, больше не хочется распылять энергию в разные стороны – есть вектор – нацелившись на который, мы усиливаем свою жизненную силу. А пока мы ищем свою стезю, и занимаемся «не своим» делом, стоит регулярно напоминать себе, что любая работа облагораживает нас и наполняет энергией, если делается с радостью, творчески и с удовольствием, но опустошает нашу чашу жизненной силы, если она неприятна, делается с отвращением и неохотой. Если по каким-либо причинам нам надо делать нудную и неприятную работу, самое лучшее, что можно сделать, это сделать ее радостно и с удовольствием, таким образом, мы сведем к минимуму растраты нашей жизненной энергии, и может даже выйдем в плюс.

- Обмен жизненной энергии на вещи.

Покупая что-то, мы отдаем часть своей жизненной энергии. Хосе Альберто Мухика Кордано — президент Уругвая с 2010 по 2015 годы, в интервью для документального фильма «Человек» (2015) сказал: «Когда я что-то покупаю, или когда вы что-то покупаете,

мы ведь платим не деньгами. Мы платим тем временем нашей жизни, которое мы были вынуждены потратить на то, чтобы заработать эти деньги». Тут стоит учитывать действительно ли этот предмет или вещь нам нужны, насколько долго прослужат или в скором времени отправятся на полку, в шкаф или на свалку по причине малой функциональности или за ненадобностью. Таким образом, мы можем легко отследить, куда отдаем энергию – на нужное, функциональное, служащее долгое время, приносящее пользу и удовлетворение от пользования – а значит, отдающее нам энергию, или напротив, купив эту вещь, мы не знаем куда ее приткнуть – и тем самым, продолжаем расходовать энергию. Сколько энергии таким образом мы отдадим, зависит от самого объекта покупки и от количества ненужных покупок. Все это наш энергоресурс, и если вещь или предмет «работает» - тогда он отдает нам энергию, если он пылится на полке или идет на свалку – там же остается и частичка нашей жизненной силы.

В 1980-х гг. калифорнийским психиатром после проведенного им опроса среди детей из обеспеченных семей, которые не нуждаются в средствах, так как родители обеспечивают их всем необходимым, был введен термин «синдром потребительства». В 2001 году вышла книга американских авторов Ванна Дэвида, де Грааф Джона и Нэйлора Томаса: «Потреблятьство. Болезнь, угрожающая миру», в англоязычном оригинале первое слово названия звучит как «affluenza» и толкуется как психическое расстройство, депрессия, сопровождающаяся недомоганием, немотивированным чувством вины, подавленности и т. п. Слово образовано соединением частей двух отдельных слов: affluence (богатство, влияние) и influenza (грипп).

Возникает он от незнания своих истинных потребностей и от отсутствия «внутреннего стержня», который позволяет не поддаваться на обилие искусственно созданных и навязанных нам «потребностей».

Американцы забили тревогу еще в 90-е годы прошлого столетия, тогда как до стран бывшего союза эта тенденция уже дошла в текущие годы и распространяется грандиозными масштабами. Авторы вышеуказанной книги пишут: «В разгар процветания, в период экономического взлета, которым ознаменовался рассвет нового тысячелетия, мощный вирус поразил американское общество, угрожая нашим кошелькам, нашим дружеским отношениям между собой, нашим семьям, нашему окружению и нашей природе».

Основную часть времени на протяжении всей нашей истории мы, американцы, стремились к чему-то большему, в особенности — к большему количеству вещей. В ущерб подавляющему числу других ценностей, мы делали это начиная с 1980-х годов, и, подобно голодным детям, оказавшимся у шведского стола, последние несколько лет непрерывного экономического роста.» Но, как известно, – вещи не делают нас счастливыми, а самые главные в жизни вещи – не вещи. Оттого, люди и общество в целом, производя и потребляя все большее количество вещей – становятся лишь более несчастными, это истощает наши ресурсы, приводя к болезням, раннему старению, увяданию, и сокращению жизненных лет, прожитых полноценно в здоровье и радости.

«В природе есть только одни чудовища, и это люди. Люди готовы потреблять всё, пока ничего не останется...» - эти слова, Джадава Пайенга, известного в Индии также под именем Мулаи, в свои 50 лет вырастившего целый лес, играющий важную роль в изменении песчаной косы на середине реки Брахмапутра в Ассаме, заставляют задуматься

о нашей общей проблеме чрезмерного потребления. По принципу потребления и пользования существуют лишь паразитирующие организмы и раковые клетки, для человека сознательного же, такой образ жизни губителен. Мы не можем лишь брать – человек по своей природе созидатель – он не только берет, но отдает и создает.

В книге «Таинственная сила слова. Формула любви. Как слова воздействуют на нашу жизнь», автор - Валерий Синельников констатирует: «Человек на Земле давно превратился в раковую клетку. Психология потребителя — это и есть психология раковой клетки. Сожрать, потребить, насытиться, а после меня — хоть потоп.

Люди в большинстве своём перестали созидать, творить. И это грустно. Любовь к Природе — это созидательная деятельность во благо Природе. Но не всякая деятельность человека созидательна. Человек может трудиться, применять свои знания, но при этом будет разрушать окружающий мир. Например, любое производство по сути своей разрушительно, чего бы оно ни производило. Так как уничтожает Матушку-Природу.»

То, что уничтожает природу, в любом случае, губительно для человека, так как человек – часть Природы, своего рода клетка в Ее организме, которая либо выполняет важную функцию, либо перерождается в раковую и губит весь организм, а заодно и погибает сама вместе с этим организмом.

Выход: Вещи не делают нас счастливыми, а их чрезмерное количество может буквально «засорять» нашу жизнь. Не приобретайте то, без чего можете легко обойтись, сведите к минимуму потребление товаров. Прислушайтесь к своему внутреннему голосу прежде, чем приобрести что-либо. Ощущение дискомфорта – сигнал, что, возможно, это не то, что нам нужно или не совсем то. Покупать имеет смысл именно «свои» вещи и товары – при этом внутренний голос сигнализирует нам своеобразным ликованием и ощущением: «Да! Это то, что мне нужно!» - тогда покупка имеет смысл, а если есть сомнения, лучше к ним прислушаться. Не делайте покупок в спешке или дурном настроении, просто чтоб «разветься», и напоминайте себе почаще, что мы отдаем частичку своей жизненной энергии в обмен на товар, который будет нам возвращать энергию лишь в том случае, если будет служить нам. Как говорил Альберт Эйнштейн: “Жизнь отдельного человека имеет смысл лишь в той степени, насколько она помогает сделать жизни других людей красивее и благороднее”, перестаньте быть потребителем – перестройте свои привычки и жизненные установки: *с «что я могу взять» – на «что я могу дать или создать»* и вы получите значительно больше – здоровую жизнь наполненную смыслом, здоровьем и бьющую через край жизненную энергию, которая при таком подходе будет каждый раз возвращаться вам сторицей. Но не забывайте о балансе – только давать и при этом не уметь брать необходимое для себя – другая сторона медали. Секрет в равновесии между принятием и отдачей.

- Недосыпание, чрезмерные физические перегрузки, в том числе, занятия спортом на износ – перерасход ресурсов.

«Недосыпание нарушает все функции организма. Наш организм, в силу своего биологического строения, не в состоянии приспособиться к дефициту сна», — говорит доктор Ева Ван Каутер, профессор медицины в Чикагском университете (США). Недосыпая, мы лишаем себя возможности восстановиться – ментально, физически и духовно, не позволяем нашей жизненной энергии восполниться во сне. Нагрузка на

организм возрастает, задействуются резервные запасы энергии, и без должного ее восполнения – жизненный ресурс начинает истощаться.

Ученые выяснили, что недостаток сна повышает риск заболеваний, среди которых ожирение, рак, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, глаукома, снижение иммунитета и сопротивляемости организма к простудам и вирусным инфекциям. При этом, чаще всего, человек, наполненный жизненной энергией не болеет. Болезни приходят тогда, когда организм ослаблен, энергоресурс истощен, нарушено равновесие в слаженности всех систем и органов.

Согласно многочисленным научным исследованиям, было установлено, что индекс массы тела напрямую зависит от качества и продолжительности ночного сна. Люди, которые постоянно не высыпаются, склонны съесть больше, и чаще выбирают жирные и калорийные продукты, тогда как люди с нормальным сном отдают предпочтение более здоровой пище.

Ученые считают, что недосыпание заставляет людей есть чаще и потреблять больше пищи, чем обычно. Кроме того, плохой сон сказывается на гормональной регуляции аппетита и усвоения питательных веществ. Объясняется это дисбалансом секреции грелина и лептина – гормонов ответственных за чувство голода и насыщения, а также повышенной выработкой кортизона – гормона стресса, стимулирующего чувство голода.

Также учеными было доказано, что гормон мелатонин является мощнейшим антиоксидантом и играет важнейшую роль в сохранении молодости. Он обладает выраженной способностью связывать свободные радикалы, а 70% выработки мелатонина приходится на ночные часы. Таким образом, сокращение сна приводит к уменьшению суточной выработки мелатонина и преждевременному старению организма. Нормализация сна помогает предотвратить появление лишнего веса, усиливает процессы обновления, нейтрализует свободные радикалы, восстанавливает целостность нашего энергососуда.

Помимо этого, в своем стремлении быстро обрести красивые формы или сбросить лишний вес, мы часто ударяемся в физические нагрузки, которые истощают не только запасы жира, но и наши жизненные силы. Физическая нагрузка «на износ» является одной из причин напряженного состояния, находясь в котором, человек преждевременно расходует жизненный ресурс. Зажатость мышц, перегрузка суставов и связок, или некоторых участков тела – все это истощает нас и является дырой, в которую утекает жизненная сила. Как известно, спортсмены, работающие на результат, испытывают огромное нервное напряжение, что, помимо всего прочего, приводит к ослаблению иммунитета, частым простудным и вирусным заболеваниям. Это первые маячки, сигнализирующие, о том, что ресурс истощается сверх меры.

Выход: Помните, все хорошо в меру. Чрезмерные физические нагрузки чреваты нарушением равновесия в организме и перерасходом его жизненных резервов.

Во время сна происходит восстановление жизненной энергии и усиленное обновление клеток физического тела. Полноценный сон дает от 10 до 20% всей восполняемой жизненной энергии.

Помимо сна, следует давать себе возможность и находить время для глубокого расслабления. На Востоке, к примеру, особо ценят и практикуют расслабление как один из

основных ключей к здоровью, долголетию и наполнению жизненной энергией. При этом, лишь полное и глубокое расслабление снимает мышечные и энергетические зажимы, тянущие силы организма и расходующие наш энергоресурс преждевременно. Расслабление приводит к улучшению циркуляции энергии, питательных веществ, способствует восстановлению физического тела. (Подробнее о глубоком расслаблении, способах его достижения и вреде напряженного состояния написано в главе 6).

- Измена, блуд, сексуальные излишества.

В наши дни хранимые веками моральные ценности и понятия, благодаря которым мы остаемся людьми, сохраняем здоровье душевное, умственное и физическое, живем счастливой и полноценной жизнью, потихоньку сводятся на нет. Демократия и гарантия всяческих свобод всеобщее декларируются, пропагандируются и медленно, но верно обесценивают то, что передавалось из поколения в поколение и культивировалось столетиями для поддержания здоровой, осмысленной и полноценной жизни. Вокруг темы секса витает столько мифов, слухов и стереотипов, что порой сложно их отличить от истинного положения вещей. В данном случае, мы рассмотрим лишь аспект потери жизненной энергии.

Нравственные, морально-этические стороны этого вопроса существуют неспроста, а все религии мира неслучайно накладывают столько запретов в сфере интимных отношений. В религиозных, медицинских, научных, эзотерических кругах прекрасно понимают, что человек спокойно может жить без секса долгое время и только факт его отсутствия не наносит вред здоровью, а вот излишества в этой сфере истощают ресурсы организма раньше срока, мешают развитию в других сферах, отвлекают от вещей более важных для человеческого здоровья, долголетия, морального и душевного благополучия. Наша жизненная энергия включает в себя и энергию сексуальную, и ресурс ее вовсе не бездонный.

Тема секса массируется повсеместно притягивая на себя все больше нашего внимания. Мы настолько привыкли к этой информационной атаке, что не думать о сексе постоянно большинству людей становится сложно. Реклама буквально играет на этом человеческом инстинкте, манипулируя сознанием большинства, секс стал двигателем торговли. Репортаж на данную тематику украинского телеканала ТСН описывает ситуацию следующим образом: «Сексуальные образы сейчас используются в рекламе буквально всего, даже банковских услуг. Однако чаще всего их используют для продвижения алкоголя, развлечений и в индустрии красоты.»

Возвышение репродуктивной функции на пьедестал чрезвычайной важности выводит человека на уровень сознания тех самых репродуктивных органов, куда направлено его внимание и энергия. Его жизненная сила будет кипеть и изливаться преимущественно на этом уровне, не имея возможности подняться вверх к голове в ущерб другим сферам жизни.

Очень меткую статью на эту тему написал Дмитрий Соколов-Митрич, заместитель главного редактора журнала «Русский репортер», один из самых ярких журналистов России, автор трех документальных фильмов и пяти книг. Так однажды он по долгу службы оказался в психиатрической клинике и разговорился там с главврачом: «Так получилось, что эта больница была вынуждена делить территорию с монастырем, поэтому интервью быстро перекинулось на тему воздержания: что это – норма или отклонение?»

Ответ медицинского работника, который, несмотря на близость к монастырю, был далек от воцерковления, меня поразил. Она сказала примерно следующее: «потребность человеческих особей в сексуальном общении на сегодняшний день чудовищно преувеличена. Тот уровень сексуальности, который задается информационным пространством как норма, свойственен разве что людям больным, причем не только психически. Сексоцентризм сознания характерен, к примеру, для первой стадии туберкулеза, некоторых кожных заболеваний и даже проказы. Не говоря уже о том, что исключительно сильная потребность в сексе наблюдается у большинства пациентов психиатрических клиник.»

Мантак Цзя, автор и соавтор нескольких десятков книг о цигуне, сексуальных практиках, медитации в книге «Совершенствование мужской сексуальной энергии» пишет: «При частом семяизвержении жизненная энергия, в конце концов, истощается. Большой транжира начинает терять запас жизненных сил, зрение его ослабевает, волосы вылезают из головы: он стареет раньше положенного ему времени. Поначалу он не будет чувствовать истощения, но через несколько лет злоупотреблений его способности начнут тревожно уменьшаться. Когда гормональные выделения половых желез регулярно растрачиваются, здоровье тела подрывается до самых корней. За период времени, варьирующийся в зависимости от индивидуальных свойств от нескольких месяцев до десятков лет, творческие и сексуальные способности уменьшаются вдвое и способности противостоять болезням и другим слабостям с возрастом тоже уменьшаются.»

Писательница Лиза Питеркина трактуя даосские учения, рассказывает: «все органы, расположенные в самом низу туловища, отвечают за будущее, за рождение детей. Всё, что выше туловища, связано с прошлым, это жизненный багаж личности — интеллект и душа. Между этими двумя "полюсами" расположен самый энергетически сильный орган — почки, который, по сути, является аккумулятором жизненных сил.

От почек вверх и вниз идут два энергетических канала, вниз — небольшой, вверх, к мозгу, через позвоночный столб, ведёт более мощный канал. Таким образом, мозг и органы репродукции не просто связаны, но питаются от одного источника силы. Это приводит к уникальному взаимодействию "верхов и низов", при котором энергия может распределяться неравномерно и направляется туда, где она используется наиболее активно. Например, если мозг работает предельно интенсивно, то деятельность половой системы ограничивается, и наоборот, если половая жизнь протекает бурно, деятельность мозга может ослабеть.

Неслучайно в период подготовки к спортивным рекордам тренеры запрещают своим подопечным сексуальные излишества, а учёные с мировым именем, как правило, ведут аскетический в сексуальном смысле образ жизни.

Бессмысленное, с точки зрения даосских традиций, разбрасывание спермы может быть расценено как высшая человеческая глупость и отсутствие бережного отношения к своим жизненным ресурсам. Потеря семенной жидкости ведёт не только к утомлению, но, в конечном итоге, к сокращению срока жизни.

Понимая ценность и ограниченность человеческой витальной энергии, легко объяснить настоятельное требование мировых религий использовать интимную близость только для продолжения рода.

Относительно женщин, считается, что лишнее сексуальное возбуждение, приводящее к обильному истечению через нефритовые ворота, лишает женщину силы. Поэтому так ценится целомудренное отношение жён к интимной сфере жизни. Влага в женском лоне — это признак фертильности, способности к зачатию, показатель молодости тела. Женщина, предающаяся безудержному сексу, истекающая при этом смазкой, истощает резервы организма.

Такой, на первый взгляд, суровый приговор половой жизни, вынесенный древними китайцами, отнюдь не лишает человечество радости чувственного наслаждения. Оно просто делает любовные отношения более ценными.»

Аюрведа повествует нам практически тот же подход - преобразование тканей в организме мужчины проходит следующие этапы: съеденная пища превращается в кровь; кровь образует мышечную ткань; мышечная ткань питает костный мозг, который, в свою очередь, участвует в образовании семени. Если мужчина не теряет семя, то оно трансформируется в тонкую энергию, отвечающую за силу разума и иммунную систему всего организма. Активная потеря семени быстро истощает здоровье и умственный потенциал мужчины, что уже через 20–30 лет превращает его в немощного человека. Многочисленные болезни, вызванные истощённым иммунитетом, а так же — старческий маразм, склероз и недержание являются наградами жизни за бурно прожитую юность. Для производства одной капли семени необходимо 64 капли крови, поэтому одна потеря семени равнозначна потере 230 мл крови, что забирает много ресурсов и энергии у организма.

Староверы утверждают, что мужчина в момент зачатия передаёт женщине энергию 9 месяцев своей жизни для вынашивания плода, и частая растрата семени приводит к истощению его жизненных сил.

Согласно древним трактатам, соблюдение целибата и сохранение семени дают долголетие, внутреннюю силу, ясную память, уважение окружающих и материальное процветание. Если мужчина никогда не терял семени, он обладает фотографической памятью. Монах Бхактисиддханта Сарасвати — профессор Калькутского Университета, в совершенстве овладел английским языком за трое суток. Прочитав полный английский словарь один раз, он запомнил 50 тысяч слов наизусть, и его труды, написанные на классическом английском языке, находятся во многих крупных библиотеках мира.

Вождение, гипертрофированная сексуальность, болезненная страсть — хоть и встречается в наше время повсеместно, вовсе не признак «силы» или «крутости», и уж точно не предмет гордости для человека мыслящего и здорового физически. А факт отсутствия секса в жизни человека на определенное время или его полное отсутствие вовсе не делают человека неполноценным или больным — для болезни и неполноценности собираются воедино не один жизненный фактор.

Выход: Мы в праве выбирать куда нам направлять свое внимание — «вверх» или «вниз». Какую информацию потреблять, навязанную нам и насквозь пропитанную генитальным смыслом, или развивающую наше сознание, лучшие качества, внутренний потенциал и заложенные способности — выбор за нами, переключение внимания на другие темы, интересные, полезные, развивающие — это ключ к другим сферам и инструмент с помощью которого можно легко вести более энергоэффективный образ жизни, и не прилагать колоссальных усилий для разумного воздержания. Контроль сексуальной

энергии происходит естественным образом, когда человек занят делом, спортом, активной возвышающей сознание деятельностью. Человек стремящийся к развитию, к высшим проявлениям любви – великий мудрец, разумно расходующий свою жизненную силу. Надо понимать, что секс и любовь – понятия не тождественные, и первое без второго – растрата энергии своей жизни. Наполнение или взаимный обмен энергией происходит, когда эти два понятия совмещаются.

Помимо этого, стоит помнить простую старую истину: «все хорошо в меру». Согласно Аристотелю и Платону требование умеренности означало призыв к душевному и телесному здоровью, которое обеспечивается согласованностью желаний души и тела: у тела не должно быть влечений, несогласованных с желанием души, а душа не должна в своих фантазиях в отношении удовольствий выходить за пределы того, в чем по закону природы нуждается тело.

В христианской трактовке умеренность делает человека независимым от того, над чем он не властен, сохраняет мир души и чистоту сердца. Умеренность является следствием здравости и целостности сознания. А в нашем контексте позволяет сохранить и преумножить жизненные силы и уберечь от растраты своей энергии и преждевременного осушения нашего сосуда жизненности.

- Мощный канал растраты энергии - низкие вибрации

Фундаментальным открытием физики XX века является понимание того, что материя состоит из сконцентрированной энергии. Все религии мира, духовные учения и древние трактаты, а в наше время и ученые с их исследованиями и сверхчувствительными приборами рассматривают человека не только как совокупность частиц, молекул, клеток, органов, но и как высшую форму живой энергии со своей индивидуальной частотой вибраций. Эту энергию, невидимую невооруженным глазом, испокон веков видели и ощущали люди обладающие сверхчувствительным восприятием, а в наше время изобретены сверхчувствительные приборы, дающие возможность зафиксировать ее излучение и вибрации.

Так группа советских ученых из НИИ Радиоприема и Акустики им. А.С. Попова объявили об открытии в живых организмах энергетических вибраций частотой 300-2000 нанометров. Они назвали эту энергию биополем или биоплазмой. Ученые обнаружили, что люди, способные успешно передавать биоэнергию, имеют более широкое и сильное биополе. Эти данные были подтверждены в Московской Академии медицинских наук и подкреплены исследованиями в Великобритании, Нидерландах, Германии и Польше.

Энергия человека подобна лучу света, ее цветовая составляющая становится видимой лишь при определенных условиях или с помощью специальных приборов. Наша энергия, как и свет, имеет сложную структуру. Из луча света можно выделить пучки различных цветов. Согласно открытому Ньютоном явлению дисперсии, цветовой спектр делится на 7 цветов: фиолетовый, синий, голубой, зеленый, желтый, оранжевый и красный. Длины волн, которые соответствуют каждому из семи цветов, были определены одним из создателей волновой теории света английским физиком, механиком, врачом, астрономом и востоковедом Томасом Юнгом. Наше биополе включает в себя весь цветовой спектр светового луча – от красного до фиолетового. Цвета человеческого биополя отличаются частотой вибраций или колебаний. Качество и направление вибраций, которые мы излучаем, напрямую зависит от их частоты. Именно частота

определяет амплитуду колебания энергии и длину волны. Красное излучение - это низкий уровень вибраций. Самые высокие уровни вибраций называются высокочастотными и излучаются в сине-фиолетовых спектрах. Колебания одной частоты всегда резонируют, так энергия привлекает подобную энергию. Чем выше уровень развития человека, чем выше его вибрационный уровень, тем выше частота колебаний энергетического поля, тем более сильным биополем обладает человек, и тем полнее его сосуд жизненной силы.

Наше здоровье и уровень жизненной энергии напрямую зависят от того, какие вибрации мы излучаем, воспринимаем и с какими внешними вибрациями резонируем.

Прямую зависимость нашего здоровья от частоты вибрации энергии показали исследования частот частей человеческого тела с помощью современных приборов спектрального анализа (исследования доктора Роберта Беккера):

- Средняя частота человеческого организма в дневное время 62-68 МГц.
- Частота частей тела здорового человека в диапазоне 62-78 МГц, если частота падает, значит, иммунная система понесла урон.
- Основная частота мозга может быть в пределах 80-82 МГц.
- Диапазон частот мозга 72-90 МГц.
- Частота частей человеческого тела: от шеи вверх лежит в диапазоне 72-78 МГц.
- Частота частей человеческого тела: от шеи вниз лежит в диапазоне 60-68 МГц.
- Частота щитовидной железы и паращитовидных желез 62-68 МГц.
- Частота вилочковой железы 65-68 МГц.
- Частота сердца 67-70 МГц.
- Частота легких 58-65 МГц.
- Частота печени 55-60 МГц.
- Частота поджелудочной железы 60-80 МГц.
- Частота костей 43 МГц, при такой частоте кости не имеют своего иммунитета, не смотря на свою твердость. Их защищают мягкие ткани с более высокой собственной частотой.

Простуда и грипп начнется у человека, если частота падает до 57-60 МГц. Если частота падает ниже 58 МГц, наступает любая болезнь, в зависимости от ее патогенного источника. Грибковые инфекции разрастаются при падении частоты ниже 55 МГц. Восприимчивость к раку наступает при частоте 42 МГц. Падение частоты до 25 МГц – коллапс, смерть.

Как было выяснено, низкие вибрации имеют: горе – от 0,1 до 2 герц, страх от 0,2 до 2,2 герц, обида – от 0,6 до 3,3 герц, раздражение – от 0,9 до 3,8 герц, возмущение – от 0,6 до 1,9 герц, самость – 2,8 герц; вспышка ярости – 0,5 герц, гнев – 1,4 герц, гордыня – 0,8 герц, пренебрежение – 1,5 герц, превосходство – 1,9 герц, жалость – 3 герц. Так, например, при сильном раздражении можно за один день потерять жизненной запас

энергии, накапливающийся в течение многих дней. Страх вообще блокирует приток энергии в организм человека.

Негативные эмоции, понижают вибрации, излучаемые человеческим биополем, вызывают спад жизненной силы во всем организме, что постепенно приводит к болезненным состояниям.

Выход: Наполнение полноценной жизненной энергией происходит тогда, когда, как по столбику, наша энергия заполняется красным, оранжевым, желтым, зеленым, голубым, синим и фиолетовым спектрами. Наш луч жизненного света становится полноценным, и не блокируется, например, на красном или оранжевом спектре, не позволяя подняться энергии выше по столбцу, как в случае преобладания губительных низких вибраций.

Что же повышает наши вибрации, расширяет биополе, наполняет всеми цветами радуги и увеличивает жизненные силы и возможности?

Есть разные способы повышения своих вибраций. Все, что нас радует – насыщает нас энергией и повышает вибрации. Радуйтесь и находите поводы для радости, даже там, где казалось бы нет ничего, кроме обыденных вещей. Порой мы сами не замечаем прекрасного в обыденном, лишая себя львиной доли жизненной энергии. Естественно, речь не идет о злорадстве.

Восторг и восхищение, чувства близкие к радости имеют на нас такое же действие. Люди неспроста издревле восхищались прекрасным, любовались красотой и природой. Деревья, цветы, травы — великие жизнедатели, они являются носителями жизненной силы и энергии природы. Недаром люди так любят, разводят и культивируют цветы, наслаждаются их красотой, любят их цветовой палитрой и вдыхают ароматы. Много прекрасного сказано и написано о цветах во все времена человеческой истории, но мало кто знает, что цветы вызывающие в нас светлые и прекрасные чувства, дарят энергию, повышают вибраций, а, следовательно, способствуют приобретению или укреплению здоровья, тела и духа. Горы, леса, океаны, моря, озера и реки – первозданная природа вся соткана из энергии. И мы, бережно относясь к этим богатствам, восхищаясь, любясь, с любовью и благодарностью используя дары природы – повышаем свои вибрации и силы. Опять же, тут не идет речь о потребительском отношении и варварском обращении с природой – в данном случае, существует обратная связь – засоряя, разрушая, истребляя природу, деревья, окружающую среду – человек медленно и уверенно разрушает себя, среду своего обитания и источник своей силы и энергии.

Как известно, искусство возвышает и облагораживает человека, украшает его быт, утончает его чувства, вносит радость в жизнь, а также оно способствует накоплению психической энергии. Книги и произведения искусства воздействуют на сознание человека и повышают его вибрации.

Труд дан человеку для того, чтобы он мог творить и выражать в нём энергии своего духа. Биополе человека, погружённого в созидательную деятельность, усиливается, расширяется.

Стремление к высоким духовным идеалам, благодарность, любовь – имеют высочайший уровень вибраций. Во всех религиях заповедь любви является основной. Человек, чье сердце наполнено любовью, является аккумулятором и источником энергии. То, что он отдает, возвращается в несоизмеримо большей степени. Направление своего

внимание на высокие идеалы, чувства – вера в Бога, безусловная любовь ко всему живому, благодарность, желание делать добро и созидать – это безграничные источники жизненной энергии. Наполняя себя подобными чувствами – мы поддерживаем постоянный контакт с источником жизни и силы для всего живого и, чем больше мы наполнены высокими чувствами, тем больше жизненного ресурса в нашем сосуде жизни, и тем стремительнее наполняется наш сосуд жизненным светом, заполняя все ниши и доходя до самого высоко-вibrационного фиолетового спектра. Это наращивание капитала и его многократное приумножение.

Молитва, инструмент, который является своего рода проводом к потоку жизненной силы, к Богу и его безграничной энергии. Молитва в первую очередь должна быть нашей благодарностью Высшему, а не прошением для себя каких-то благ – в искренней благодарности к Богу и есть суть истинной наполняющей нас молитвы.

Окружайте себя прекрасным, замените модное нынче потребление на бережное использование и созидание, ищите радость в обыденных вещах, будьте как дети чисты и открыты новому и вдохновляющему, стремитесь к высшему, трудитесь в радость, любите Бога и всех, кто вас окружает, молитесь и будьте благодарны за все – это рецепт, который избавляет от болезней, наполняет силой, повышает уровень наших вибраций, здоровья и жизни в целом.

Глава 8. Режим исцеления и омоложения – его «включение» и почему он работает не в полную силу

Мы живем в особое удивительное время, характеризующееся информационным прорывом во всех жизненных областях. Знания, хранимые в тайне, ранее доступные и передаваемые лишь посвященным в духовной и религиозной сферах, доступны сейчас практически каждому, кто готов их воспринять.

Даже наука, столетиями отрицавшая все, что не могла доказать материальным путем, в наши дни совершает настоящий прорыв, признает и обосновывает нематериальную составляющую всего сущего, через такие направления, как метафизика, квантовая физика и механика. Созданное российским ученым Петром Гаряевым новое направление в генетике – лингвистико-волновая или квантовая генетика переводит понятие гена на квантовый уровень и позволяет расширить и объяснить многое неясное в традиционной генетике. П. П. Гаряев продолжает и развивает исследования, начатые русскими, а также китайскими учеными еще в начале XX столетия, предположившими, что генетический аппарат работает не только на вещественном, но и на полевом уровне и способен передавать генетическую информацию с помощью электромагнитных и акустических волн. Предшественник П. П. Гаряева, теории которого и развивает сам ученый, А.Г. Гурвич изложил теорию о биологическом поле, являющемся основным во всех биологических процессах. В 70-е — 90-е годы прошлого века фундаментальные работы немецкой школы Ф.А. Поппа доказали, что аппарат наследственности организмов (хромосомы) является источником сверхслабых когерентных фотонных излучений. Это и есть тот самый «полевой эквивалент хромосом».

Профессор П.П. Гаряев утверждает: «Последовательность нуклеотидов ДНК является речеподобной. Генетический аппарат обладает способностью к мышлению.

Генетический аппарат строит ДНК-вые фразы. Причём, генетический аппарат понимает контекст речи. Среди учёных постепенно формируется понимание работы нашего генетического аппарата как разумной системы. А это ведёт их к идее Бога. Не зря наши предки знали его под именем Род (то есть Геном). При нём, при Роде, Природа. Всё построено Мыслью. Всё разумно. Всё имеет память. Наш генетический аппарат - это волновая голограмма, представляющая собой программные «разметочные вектора», которые позволяют создать организм таким, каким он должен быть.

Генетический аппарат работает на двух уровнях: вещественном и волновом. Вещественный уровень - это 1% генов, отвечающих за синтез белков. Волновой уровень - это 99% генов, работающих на принципах голографии. Он представляет собой образные речевые структуры, с использованием принципов квантовой нелокальности и так называемой телепортации генетической информации.»

Многие ярчайшие представители традиционной науки осознают, что наш мир – это не только материя, но и нечто большее, связанное с нашей духовной-энергетической составляющей. Известный украинский ученый, Анатолий Иванович Потопальский, работающий в сфере молекулярной биологии и генетики, номинант Нобелевской премии по специальности «медицинская химия», создал научное направление духовного и молекулярно-генетического оздоровления человека и окружающей среды, включающее в себя не только применение разработанных им действенных и сильных препаратов, но и оздоровление нематериальной составляющей человека – духовное оздоровление, без которого невозможен положительный результат при особо тяжелых заболеваниях, с которыми он в основном работает. К нему за помощью не перестают идти люди с онкологическими заболеваниями, отчаявшиеся, те, от кого отказались врачи и, когда назначенное официальной медициной лечение оказалось бессильным. Он поставил на ноги сотни людей, многие из которых уже не надеялись на выздоровление. А. И. Потопальский называет онкологию «болезнью для созревания души» и именно душу рекомендует лечить в первую очередь, наряду с традиционным лечением и с приемом созданных им препаратов.

Медицине известны реальные случаи возврата к своему молодому облику благодаря переключению и перестройке организма по шаблону своего молодого тела. Для наглядного примера и реальной возможности подобного процесса, ниже приведена статья из «Обозревателя», раздел «Новости медицины»:

«Три потрясающих случая, когда люди внезапно помолодели. (15 мая 2015)

Наше долголетие и здоровье могут быть продлены и оптимизированы, если мы научимся управлять геномом и ДНК. Омоложение биоформы человека возможно с помощью пси- нанотехнологий.

Рассмотрим реальные случаи омоложения, зафиксированные документально. Один поразительный случай произошёл в Японии в девяностые годы прошлого века. 75-летняя японка Сэй Сенагон вдруг стала катастрофически молодеть.

Госпожа Сэй Сенагон из японского города Фукуока, достигнув 75 лет, почувствовала необъяснимые изменения в своём организме. Сначала у неё исчезла седина и волосы приобрели былой блеск и чёрный цвет. Затем разболелись и стали кровоточить

дёсны, так что она не могла носить зубной протез. Сэй отправилась к дантисту, и тот ошеломил старушку известием, что у неё, как у младенца, режутся зубы.

Дальше последовали и вовсе фантастические метаморфозы. Стали разглаживаться и исчезать морщины, и уже через два года Сэй Сенагон перестали узнавать подруги на улице, поскольку она помолодела лет этак на двадцать. Ещё через год у неё возобновился менструальный цикл.

Японка разошлась со своим супругом и вышла замуж за 40-летнего банковского клерка Тикатомо, который считает, что Сэй выглядит не старше тридцати. Спустя месяц после свадьбы Сэй родила сына.

Феноменом Сенагон заинтересовались учёные и пригласили её обследоваться в институт геронтологии. Анализы и генетическое тестирование показали, что происходящее в Сэй — вполне естественный процесс, свойственный человеческому организму. Геронтологи обнаружили ген, который способствует образованию клеток, способных уничтожать стареющие и умершие клетки. Исследователи сегодня ставят задачу вывести "дремлющие" резервы из состояния покоя и заставить их активно функционировать.

Следующий пример подобного феномена, уже из Италии. Роза Фарони выглядит на двадцать восемь лет. Дата рождения этой женщины 29 мая 1896 года. На сегодняшний момент ей далеко за сто лет, у нее 6 внуков, 15 правнуков и 16 праправнуков. Проверка состояния внутренних органов, печени и кровяного давления показала, что и анализы у Фарони не хуже, чем у ее внучек.

У Дэчэнь, 97-летний житель китайской провинции Хунань, находящейся в центральном Китае, последние два года был прикован к постели. Неожиданно обнаружилось, что на месте выпавших зубов у него начали расти два новых, а давно поседевшие волосы стали вдруг темнеть.»

Так, например, ученые из Соединенных Штатов Америки пришли к выводу, что процесс старения не является естественным для организма человека. Генетически в человеке заложена сложная программа по противодействию старению. За долголетие в человеческом организме отвечает целая группа генов. Изучив ДНК пожилых людей, которым исполнилось 90 лет, ученым удалось составить генетическую карту человека. Группа испытуемых людей состояла из сестер и братьев, родных по крови. Выяснилось, что у исследуемых пожилых людей была обнаружена группа генов, которая блокирует гены, запускающие процесс старения. Их назвали генами молодости. Эти гены обычно остаются неактивными. Сегодня задача перед геронтологами состоит в том, чтобы понять механизм активации этих генов.

В связи с вышесказанными фактами, возникает справедливый вопрос - почему же до сих пор ученые не могут найти способы пробуждения этих генов? Дело в том, что найти их можно лишь в другой сфере и находят их немногие. Так, выдающиеся ученые, готовые выйти за рамки материалистических научных догматов, начинают понимать и доказывать существование ранее недоказанного и до сих пор принимаемого материалистами за бред и псевдонаучность, но тысячелетиями понимаемого людьми духовными, верующими, обладающими сверхчувственным восприятием. То, о чем знали величайшие мудрецы и философы – нематериальная составляющая всего живого.

Вся биологическая материя, в том числе наш организм, строится по энергетическому шаблону или голограмме, задающей характеристики и составляющие биоматерии. Человек – это не просто набор клеток, тканей, органов – биологического материала, этот биоматериал должен быть выстроен и сложен определенным образом, функционировать по физиологическим законам и, в целом, этот материал должен сформировать человеческий организм. Существует некое подобие «выкройки», по которой клетки, ткани и органы должны быть сложены, упорядочены и запущены в слаженную систему, функционирующую сложнейшим образом.

Если шаблон правильный – по нему выстраивается здоровое молодое тело, ведь, как известно, клетки и ткани организма постоянно обновляются и заменяются новыми, скорость обновления зависит от ткани и органа. Если же в шаблоне со временем образуются и сохраняются искажения – то по нему в процессе обновления и будут построены клетки, ткани и органы нашего организма – выстраивающиеся в большое или стареющее тело.

Наша энергетическая оболочка, которая напрямую зависит от состояния нашей души и полностью ее отражает, еще ее называют биополем, аурой или энергетическим коконом, и содержит шаблон, голограмму или энергоматрицу здорового или нездорового тела. Как уже упоминалось, наш шаблон находится в нематериальной составляющей, и методы, способы и инструменты нужно искать в этой же сфере. Там же и рычаги пробуждения «спящего гена молодости». Таблетками и лекарствами, и любым прямым воздействием на физическую составляющую человеческой сущности, то, что глубоко «отпечаталось» на энергошаблоне не исправишь – результат всегда будет лишь временным, регулярно обновляющиеся клетки, ткани и системы организма будут вновь и вновь выстраиваться по «поломанному» шаблону.

Каковы же способы и методы воздействия на наш энергетический шаблон, как его исправлять, делать возврат к молодому эквиваленту и пробуждать дремлющие «гены молодости»?

Мощнейшим инструментом, работающим на нематериальном уровне, и воздействующим впоследствии на материю, в том числе, и на биоматерию, является - целенаправленная осознанная мысль. Исследования американского генетика, специализировавшегося в области геной инженерии, Брюса Липтона показали, что направленное психическое воздействие способно менять генетический код организма: «С помощью веры в целебную силу лекарства человек меняет идущие в его организме процессы, в том числе и на молекулярном уровне. Он может «отключать» одни гены, заставляя «включаться» другие и даже менять свой генетический код. Вслед за этим я подумал о различных случаях чудесного исцеления. Врачи от них всегда отмахивались. Но на самом деле, даже если бы у нас был всего один такой случай, он должен был заставить врачей задуматься над его природой. И навести на мысль о том, что если это удалось одному, то, возможно, такое сделают и другие.

Сегодня я могу утверждать, что мы способны управлять нашей биологической природой; мы можем с помощью мысли, веры и устремлений влиять на наши гены. Великое отличие человека от остальных существ на Земле как раз и заключается в том, что он может менять свое тело, исцелять сам себя от смертельных болезней и даже избавляться от наследственных заболеваний, давая на это психические установки

организму. Мы вовсе не обязаны быть жертвами нашего генетического кода и обстоятельств жизни. Но ничего этого не случается, да и не может происходить, если психические установки проникают только в область сознания, определяющего лишь 5% нашей психической деятельности, не затрагивая оставшиеся 95% – подсознание.

Лишь единицы из тех, кто поверил в возможность самоисцеления силами своего мозга, на самом деле действительно в это верят – и потому добиваются успеха.»

Целенаправленная и осознанная мысль или мысль пропущенная через свое подсознание, душу – инструмент имеющий разнонаправленное действие – им можно навредить, а можно и исцелить. Для созидательной и восстанавливающей направленности он может включать в себя самые различные формы и вариации, и выражаться в молитве, медитации, аффирмациях, визуальных образах, мысленном сосредоточении и направлении внимания и, соответственно, энергии на требующие исправлений области, осознанных и повторяемых утверждениях, психических установках. Единого рецепта тут быть не может, есть лишь несколько важных условий, соблюдая которые, результат не заставит себя ждать и упустив которые – результата можно не дожидаться вовсе, забросив любые усилия и попытки. Исходить нужно из того, что ближе и более приемлемо конкретно вам, можно взять наработанные и готовые методы, а можно, уловив суть, составить что-то свое.

Перво-наперво, мысль должна быть *осознанной*. Чем выше уровень осознанности – тем сильнее воздействие на материальную оболочку и тем скорее эта мысль может выйти в материализацию. Данная мысль должна находить отклик в душе, а не быть простым умозаключением. Наш разум (сознание) и наша душа (подсознание) должны участвовать в процессе формирования и продвижения данной мысли-образа одинаково заинтересованно. Если умом мы понимаем, что это нам нужно, а в душе чувствуем дискомфорт – дела не будет. Если в душе мы ощущаем, что эта мысль-образ – то, что нам нужно, а разум не может в это поверить, рождая сомнения – так дело тоже не пойдет. Сомнения лишают мысль материализующей силы и не могут полноценно влиять на материю. Научные исследования и обоснования того факта, что мысль – это движущая сила, влияющая на биологическую материю, приведены выше чтобы развеять сомнения.

Формируем мысль-образ себя молодого, красивого, активного. На помощь могут прийти фотографии, где вы молоды, красивы и полны сил, просто образы красивых, молодых и здоровых людей. Создать образ желательно детально: стройное, молодое, подтянутое тело; чистая, здоровая, упругая кожа; здоровые блестящие волосы; сияющие глаза. Вспомнить, и обязательно ощутить себя таким – молодым, здоровым, красивым. Образ должен вызывать отклик в душе, окрылять и наполнять живыми ощущениями, иначе он будет просто неработающей картинкой. Для этого нужно выбирать те образы, которые откликаются именно вам. Для примера привожу готовую работающую наработку, того, кто знает толк в таких вещах. Это прекрасная техника известнейшего автора уникальной учебно-оздоровительной системы, вернувшей миллионам людей радость здоровой, полноценной жизни, Мирзакарима Санакуловича Норбекова.

Возьмем фрагмент созданного им образа, который прекрасно задействует не только воображение, но и наши ощущения, без которых образ не будет работать. Итак, садимся поудобнее, закрываем глаза для лучшей концентрации внимания, расслабляемся проходя своим вниманием от кончиков пальцев ног до макушки, освобождая и расслабляя все

тело, и представляем, стараясь все это прочувствовать: «Перед Вами песчаный берег океана, прозрачная гладь воды. По еле заметной тропинке, наступая на влажную от росы траву, вдыхая свежесть утра, ароматы цветов, Вы идете в сторону водопада, где бушует стихия! И это не простой водопад! Возникнув из маленького родника в расщелине скалы, пробивая себе дорогу, он вобрал силу скалы и превратился в мощный поток. Каждая капелька, преодолевая трудности пути, очистилась и обрела волшебную мощь! Приближаясь к своему водопаду, Вы подходите к подножию скалы и любуетесь игрой солнца в хрустальных брызгах воды, с наслаждением вдыхаете влажность и чистоту воздуха, «растворяетесь» в нем. Представьте, в каждой капельке солнечный свет! В каждой капельке радуга! Этот водопад несет в своих ладошках радужное ожерелье чистоты, молодости, свежести, бодрости, красоты. Вы мысленно сбрасываете с плеч одежду, а вместе с ней все прошлое: возраст, тяготы жизни, обиды, сомнения, напряжение - все, что накопилось за эти годы. Солнышко и ветерок начинают ласкать Ваше тело. Мысленно, сделав глубокий вдох, уходите под водопад. Представьте, на Вас обрушивается каскад радости, бодрости, счастья, свежести, юности. От прикосновения волшебных капель вибрирует все тело, а кожа становится гладкой, упругой, бархатной, как у младенца! С каждой секундой Вы чувствуете все большую и большую легкость, бодрость, чистоту. Вы наслаждаетесь тем, что происходит с Вами, и о, чудо! Вдруг вода начинает проходить насквозь, унося все, что чуждо здоровью, все, что чуждо спокойствию, все, что чуждо гармонии! Вы видите, как густая черная слизь Ваших потерь, обид, разочарований, поражений, болезней стекает под ноги и исчезает в волшебной воде, растворяется навсегда! Вы ощущаете, как с каждой секундой обретаете все большую легкость, свежесть, бодрость, величественную красоту и, вместе с тем, силу, уверенность, царственное спокойствие! Вы выходите из-под водопада. Мысленно посмотрите на свое тело: ноги, руки, спину, живот, грудь, шею, лицо - посмотрите на себя со стороны. Какое совершенство! Какая красота! Но самое главное прислушайтесь! Какая гармония в душе, свет в разуме, сила в духе. Вы могущественны в созидании, в творении! Вы - Ангел Света! Вы - Ангел Добра! Вы - Ангел Любви! С возрождением! Запомните это состояние, чтобы стать для людей источником света, добра, любви, вдохновения и силы.»

Используйте этот образ или придумайте свой, главное не просто представлять, а прочувствовать каждую деталь каждой клеткой вашего тела – от этого будет зависеть результат. Если вам претит использование такого количества эпитетов и описательных прилагательных – их можно убрать, важно видеть и чувствовать образ, слова лишь вспомогательный инструмент.

Следующее, что следует учитывать – мысль должна быть целенаправленной. Нашей энергетической оболочке следует дать своего рода инструкцию, и пример того, что ей предстоит кроить. Детальный образ себя молодого/молодой и красивого/красивой, следует мысленно поместить в энергополе, пронизывающее и обволакивающее наше тело. Помещая образ – мы задаем шаблон, по которому и будет строиться наше обновленное тело. Этот шаблон должен мысленно присутствовать на фоне наших повседневных дел, периодически его нужно освежать в памяти, тем самым направляя энергию в нужное нам русло.

Если никакого образа нет – то вы пускаете все на самотек. Если же вы сознательно задаете направление, то вашему энергетическому телу ничего не остается, как подчиниться вашей воле и построить то, что вы хотите, ведь вы его хозяин. Тело – это

материал или тесто, если задать ему форму и поддерживать ее – оно останется в ней, если просто уповать на то, что оно само собой станет нужной формы – то это работает лишь пока мы очень молоды, а дальше, если хотите таковыми оставаться, надо брать дело в свои руки. Как уже упоминалось ранее, лет примерно до сорока мы то, что дала нам природа, после этого рубежа, как говорил Поль Брэгг — натуропат, сторонник альтернативной медицины, пропагандист здорового образа жизни и здорового питания: «Человек к сорока годам либо сам себе доктор, либо он дурак». Конечно только мысленных усилий недостаточно. Все сказанное в других главах важно, но имея нужный мыслеобраз себя, все остальное работает на порядок сильнее и дает впечатляющий результат. Пусть этот образ всплывает в памяти каждый раз, когда вы пьете целительную талую воду, принимаете душ, питаетесь здоровой пищей, выводите из быта все вредную химию и заменяете ее на безвредные натуральные средства, когда учитесь мыслить и жить позитивно, когда позволяете себе расслабиться и когда занимаетесь спортом. Пусть этот образ снова и снова мысленно встраивается в ваш энергошаблон, задавая нужное направление организму и напоминая себе самому для чего вы все это делаете. При таких условиях, результат не заставит себя ждать.

Глава 9. Осознанная жизнь и чистота души – путь в активную молодость

Красивым быть – не значит им родиться,

Ведь красоте мы можем научиться.

Когда красив душою Человек –

Какая внешность может с ней сравниться?

Омар Хаям

Эволюция, или, другими словами, процесс постепенного непрерывного количественного изменения кого/чего-либо, подготавливающий качественные изменения – понятие, известное нам, и по сути обозначающее развитие и повышение качественного уровня. Человек, являющийся сам сложнейшей системой и неотъемлемой частью природы, не может замереть в одной точке – он либо растет и развивается, либо медленно увядает. Рост в данном смысле не подразумевает только рост физического тела из детского во взрослое. Развиваться должны и две другие составляющие человеческой сущности.

Тут может возникнуть резонный вопрос, о чем собственно речь и какое это вообще имеет отношение к красоте, здоровью и молодости?

Если очень сжато сформулировать связь в одном предложении то, чтобы сохранить здоровое и молодое тело на долгие годы и уметь им сознательно управлять, улучшая его, нужно развивать свой уровень сознания.

Уровень сознания человека не касается образования и интеллекта, определяется он качественными характеристиками души – третьей и такой же важной части человеческой сущности, как тело и разум. Душа эволюционирует поднимаясь по ступенькам сознания или, скатываясь вниз, тянет за собой и тело, состояние которого будет определяться

состоянием души, и иметь прямую зависимость. Разум в данном случае может либо выступать посредником и помощником, либо наоборот стать преградой.

До определенного уровня или ступеньки развития сознания, человек неспособен созидать, влиять положительно на свое тело, оздоравливать его осознанно и, уж тем более, создавать его по шаблону молодости, описанному в предыдущей главе. Лишь поднявшись на более высокие ступеньки, он становится способным влиять созидательно как на свое тело, так и на свою жизнь. На нижних уровнях сознания человек испытывает мир, а также свое физическое тело на прочность, больше разрушает, потребляет, чем создает. Так мы говорили о приблизительном сорокалетнем рубеже, когда прочности данного нам тела хватает на эксперименты, а механизмы самосохранения и восстановления, заложенные природой, справляются с этими проверками на прочность. Дальше – либо человек повышает свой уровень сознания, выходя в созидательный плюс, либо разрушение для него становится преобладающей тенденцией.

Для того, чтобы понять по какой лестнице нам подниматься, как отличить одну ступень от другой, и когда же начинается та самая ступень на которой мы обретаем способность создавать свою жизнь и себя, мы рассмотрим несколько самых известных из существующих градаций уровней развития человеческой личности и сознания.

Самой простейшей классификацией из них является деление на низкий, средний и высокий уровень сознания.

Невежество – основная характеристика низкого уровня сознания. Пребывая в невежестве, сознание и восприятие человека очень ограничено и заужено, он не несет ответственности за свои поступки, а мысли о высоких духовных ценностях, о существовании души для него нечто далекое и бессмысленное. Это уровень негативных эмоций и постепенного разрушения, на котором человек существует, и управлять чем-либо не в состоянии.

Средним уровнем сознания обладает преимущественное количество людей нашего социума. Это практичные люди, которые больше заботятся о материальном – пища, кров, сон, зарабатывание денег, повседневные заботы, покупки и прочее. Чаще всего люди на этом уровне глубоко не задумываются о смысле жизни, о высоких духовных ценностях, и не особо переживают о своем духовном росте, просто живут как все и решают насущные проблемы. Бог, духовность, чистота души, рост и развитие качеств души – понятия для них абстрактные и часто осознаются лишь поверхностно. Тут материальное имеет гораздо больший вес. Находясь на этом уровне сознания, осознанное управление своим физическим телом, создание его по образу молодости возможно лишь в том случае, если человек начнет серьезно и постепенно развиваться в духовной сфере, налаживая связь со своей душой, когда искренне поймет важность и весомость души в материальном мире, осознает свою целостность, а не лишь материальную сторону.

Таким образом, человек способен со среднего уровня сознания подняться на высокий, на котором появляются способности и возможности управлять своей жизнью, своим телом, выстраивая и то, и другое как умелый творец. Человек на данном уровне сознания несет полную ответственность за свою жизнь, видит глубинную суть процессов, причины и следствия происходящего, обладает развитой интуицией, постоянно развивается духовно и не забывает о физическом развитии, понимая важность баланса в любой сфере человеческой жизни.

Эта классификация на три основных уровня сознания весьма общая, поэтому дальше рассмотрим более детальное разделение на семь уровней духовного развития, составляющих эволюционный путь души человека.

Вторая классификация по «радужному» принципу делает привязку к семи основным энергетическим центрам человека (чакрам или в славянской интерпретации – «чарам»). Ряд источников описывает большее количество энергетических центров, находящихся ниже, между и выше семи основных чакр, но мы не будем настолько глубоко уходить в эту тему и возьмем лишь то, что нужно в нашем контексте.

Жизненная энергия циркулирует вдоль столпа жизни – позвоночника, проходя все основные известные энергетические центры снизу вверх и наоборот. В здоровом, гармоничном состоянии каждый энергетический центр должен как принимать, так и отдавать энергию – проводить ее, при этом энергия должна свободно циркулировать от центра к центру и относительно равномерно по ним распределяться. Один из центров может быть доминантным в той или иной ситуации. Такое состояние бывает не у всех и не всегда.

Каждый энергетический центр ассоциирован с соответствующим ему уровнем сознания. Высшие центры соответствуют более высокой степени осознанности и высокому качеству жизни, и, наоборот, при зависании на нижних центрах, сознание человека ограничено и обусловлено, глубокое понимание сути вещей недоступно, равно как и сознательное созидание. Чем на более низком уровне сознания человек завыс, тем более ограниченной является его жизнь и события в ней, его мышление, понимание, виденье, восприятие.

Когда внимание осознанно или бессознательно концентрируется на потребностях одной из чакр, или иными словами, та или другая чакра доминирует, человек оказывается связан с областями, за которые отвечает данный энергоцентр, это и определяет его уровень сознания и жизни.

Первый нижний «этаж» сознания соответствует нижней чакре красного цвета - *Муладхаре*. Ее физическая проекция находится в районе копчика. Данный уровень тесно связан с нашим физическим телом во всех его проявлениях. Тут заложена потенциальная энергия человека, его резервные возможности, жизненность и основа для нашего существования и развития.

На этом уровне происходит реализация базовых инстинктов, которые руководят человеком и являются приоритетными для физического тела. Первая чакра обеспечивает жизненной энергией наше тело, отвечает за форму нашего физического тела, соединяет всю энергетическую систему человека с землей и материальным миром.

Застрыв на этом уровне, происходит либо блокировка и энергия не поднимается на более высокие центры, либо жизненные силы бесконтрольно на нем «сливаются». Человек заикливаясь на реализации базовых инстинктов, бессознательных желаний и стремлений, его внимание и мысли сконцентрированы на материальном плане: выживании, доме, быте, хозяйстве. Так как нет доступа получать энергию более высокого уровня, человек старается насытиться энергией исключительно через пищу, преимущественно мясную.

Зависание на этом уровне запускает ускорение процесса разрушения физического тела, оно быстро перестает быть физически красивым, рано стареет.

Возможны сопутствующие проблемы и болезни систем и органов, находящихся в «районе действия» данного центра: половая, выделительная и двигательная системы, что выражается в следующих проблемах – геморрой, простатит, ожирение или излишняя худоба, запор, радикулит, воспаление яичников, варикозное расширение вен, заболевания крови, проблемы с напряженностью в спине, с суставами и костями, с тканями и кожей, а также усталость, апатия, вялость. Сюда относят: костную систему, мышцы, зубы, волосы, ногти, ноги, простату, нижнюю часть таза, толстый и прямой кишечник, мужские половые органы, кровь, яичники, надпочечники, печень.

Считается, что страх, тревога, упрямство, жадность, алчность, зависть блокируют данный центр.

Если с первым центром все в порядке, человек проявляет активность, выносливость, жизнеспособность, смелость, решительность, оптимизм и удовлетворенность материальным состоянием, то жизненная энергия поднимается выше на второй «этаж».

Уровень энергетического центра оранжевого цвета - *Свадхистана чакра*. Проекция на теле пару сантиметров ниже пупка. Основные жизненные приоритеты человека зависшего на данном уровне — получение удовольствия, наслаждения, новых впечатлений, острых ощущений, ярких эмоций, размножение, процветание, материальное потребление. Стремление иметь качественные вещи, последние новинки. Постоянная потребность получать вкусовое и/или сексуальное наслаждение и удовлетворение от обладания. При этом человеку всегда хочется еще и еще, часто это похоже на гонку за свежими ощущениям, при этом чувства насыщения так и не наступает.

«Район действия»: метаболизм, омоложение и очищение организма. Блокировка, «сливание энергии» на уровне второй чакры или же зависание на данном уровне сознания, негативно влияет на внешние данные и черты лица, ускоряет старение и замедляет регенерацию.

Могут страдать: эндокринная система, печень, селезенка, желчный пузырь, полость таза, мочевой пузырь, почки, женские половые органы, яички, простата, кровь, лимфа, пищеварительные соки, семенная жидкость, пищеварение, предстательная и грудные железы. Могут возникать проблемы с потенцией, деторождением.

Блокируют работу второго центра – чувство вины, обида.

Если с этим центром все в порядке, человек радуется жизни, умеет выражать свои чувства, получает удовлетворение от взаимоотношений с противоположным полом и с людьми в целом, пребывает в гармонии со своим телом, сознанием и эмоциями, энергия поднимается выше, а на пятом уровне может быть трансформирована в творческую.

Третий уровень сознания соответствует чакре желтого цвета - *Манипура*. Проекция на теле – солнечное сплетение. Это уровень умственной деятельности, силы воли, потребности поглощать информацию, размышлять, решать логические задачи. Основная цель человека на таком уровне сознания — проявить себя в социуме, добиться власти, славы, статуса, лидерства.

«Район действия»: желудочно-кишечный тракт, печень, желчный пузырь, селезенка, поджелудочная железа, почки, надпочечники. Затрагивает дыхательную систему (легкие, бронхи, диафрагма), пять сегментов нижнего грудного отдела позвоночника, симпатическую нервную систему. Дисбаланс в работе этого энергоцентра может приводить к умственному и нервному истощению, замкнутости, проблемам с общением, камням в желчном пузыре, диабету, проблемам с пищеварительной системой, язвам, аллергии, заболеваниям сердца.

Растрата большого количества энергии на пустые действия, которые не способствуют нашему развитию, вранье другим и самому себе – это «сливание» энергии на этом уровне, в результате чего, для поднятия на уровни выше энергии становится недостаточно.

Работу третьего центра блокируют – стыд, разочарование, ложь, гордыня, злость и невежество.

Развитое сознание третьей чакры дает внутреннюю силу и интеллект, реализацию в обществе, способность вступать в длительные гармоничные взаимоотношения, спокойствие, сообразительность, адаптацию к новому.

Два нижних энергетических центра и соответствующие им уровни сознания сконцентрированы на физическом теле. Они отвечают за физиологические процессы. Проекция данных центров на физическом теле находится также на нижней части туловища - до пупка, отсюда и берет начало высказывание про мышление «ниже пояса». Данные энергетические центры должны быть гармонично развиты, но человеку, желающему быть хозяином своей жизни и своего тела не стоит на них «застрывать». Третий уровень сознания уже подключает в работу ум, но на данных трех уровнях – мы не готовы управлять своим сознанием настолько, чтоб выстроить тело по энергетическому шаблону, эта опция остается недоступной пока мы не выйдем на более высокие уровни, пройдя через четвертый энергетический центр – средний и объединяющий три нижние чакры и три последующие, гармонично объединяя тело, разум и душу.

Четвертый уровень сознания является довольно высоким и соответствует чакре зеленого цвета – **Анахата чакре**. Проекция – середина грудной клетки. Начиная с четвертого уровня, уже неуместно говорить о «зависании», «зависнуть» можно на нижних уровнях сознания, четвертый и выше – достигаются. Основной характеристикой людей, находящихся на этом уровне, является принятие: ситуации, людей, всего, что их окружает, таким как есть. Человек на данном уровне наделен милосердием, сердечностью, добротой, благодарностью, отзывчивостью, альтруизмом и способен воспринимать гармонию жизни, природы, искусства. Это центр безусловной любви, принятия и понимания других без примеси корыстных намерений. Для человека на этом уровне сознания характерны: способность «чувствовать сердцем правильное решение», расширение сознания, кругозора, мировоззрения, интеллектуальных и духовно-творческих способностей. Это – отправная точка в духовном развитии человека, которая выводит его сознание на более высокий эволюционный уровень. Это ощущение гармонии во всем.

Здесь начинается духовное развитие и налаживание связи между душой, сознанием и телом. И начиная с данного уровня сознания, человек становится способным управлять своим энергешаблоном и своей жизнью в целом.

«Район действия»: сердце, система кровообращения, легкие, иммунная система, вилочковая железа, кожа, глаза, верхняя часть спины, руки, кисти.

Разбалансировка или блокировка чакры может приводить к сердечным, легочным, респираторным заболеваниям, болям в сердце, сердечным приступам, повышенному давлению, вегетососудистой дистонии по гипертоническому или гипотоническому типу, бронхиальной астме, мастопатии, новообразованиям в молочных железах.

Помимо «района действия», считается, что причиной большинства болезней является блокировка именно четвертой чакры.

Четвертый центр блокируют – скорбь, уныние, эгоизм, равнодушие, чувство «меня не любят», осуждение.

Дальше идут голубая, синяя и фиолетовая чакры. Они в основном отвечают за осознание, анализ информации, словесное выражение мыслей и действий. Но они также принимают участие в управлении телом, а выход на эти высшие уровни сознания дает человеку больше возможностей, умений, увеличивает осознанность и силу материализации задуманного.

Пятый центр, цвет голубой – **Вишудха чакра**. Проекция на теле – горло.

Центр творчества, креативности, вдохновения, веры, ответственности, коммуникации, самовыражения через искусство, речевую виртуозность. Чакра управляет общением, речью, голосом. Состояние пятой чакры влияет на четкость и правильную постановку речи, чистоту речи, звучание голоса, и силу произносимых слов.

Человек на этом уровне создаёт, вдохновляется творческими идеями и умеет вдохновлять других. Энергия, поднявшись на данный уровень, трансформируется в истинное творчество, затрагивающее самые глубокие струны души.

На данном уровне сознания человеку также становятся доступными яснослышание, телепатия. Его речь чиста, а слова осмыслены, осознаны и имеют силу быть реализованными.

«Район действия»: горло, шея, голосовой аппарат, гортань, полость рта, щитовидная и паращитовидная железы, бронхи, легкие, пищеварительный тракт, лимфатическая система, уши, челюсть, язык. Отвечает за обмен веществ.

Возможные проблемы при неправильной работе этого центра: ангина, болезни горла, щитовидной и паращитовидной желез, заикание, дизартрия, частые простудные заболевания, головокружение, анемия, хроническая усталость, астма.

Поднятие сознания на этот уровень дает возможность полноценно влиять на свой энергошаблон, создавая молодое и здоровое тело в любом возрасте.

Блокируют чакру — ложь самому себе и другим, злословие, неумение слышать. Чрезмерная болтливость и пустословие ведут к «сливанию» своей жизненной энергии на этом уровне.

Гармоничное развитие сознания на пятом уровне позволяет энергии подняться на уровень сознания шестой чакры синего цвета – **Аджна чакры**. Проекция на теле – межбровье.

Это уровень понимания без слов, интуитивных озарений, видения сути вещей и способности видеть людей «насквозь», ясновидения, яснослышания, яснознания, а также вдохновения, высокой духовности, осознания сути жизни, совершенствования, мудрости, духовной воли. Данный центр отвечает за память, умственные способности, интуицию и равновесие между правым и левым полушариями мозга.

Человек на этом уровне сознания способен контролировать свою жизнь в целом, обладает мощным намерением, способностью созидать задуманное и черпать знания из информационного поля. Его ум спокоен и ясен, его действия целенаправленны, а сам человек гармоничен.

«Район действия» шестого центра: нервная система, мозг, органы осязания, обоняния, зрения.

Возможные проблемы из-за некорректной работы или блокировки центра: болезни глаз, ушей, дыхательных путей, носа и пазух, лицевого нерва, головные боли, ночные кошмары. Доминирование либо логического мышления, и полный отказ от интуиции и ощущений, всего того, что кажется нелогичным, либо возможен перекося в противоположную сторону, когда человек живет чувствами, не подключая здравый смысл.

Попытка открыть «третий глаз», минуя предыдущие центры, чревата психическими расстройствами. Именно поэтому опасно проходить всяческие тренинги и курсы, обещающие за короткие сроки «открыть третий глаз», раскрыть экстрасенсорные способности, внутреннее виденье. При дисбалансе предыдущих энергоцентров, или зависании на нижних уровнях сознания, перескакивание на данный уровень может вылиться, помимо психических заболеваний, в ряд тяжелых болезней, так как тело и сознание человека должно поэтапно и естественным образом, проходя через все предыдущие уровни, перестроиться и быть способным принимать и отдавать энергию более высоких вибраций. Тело на нижних уровнях не готово принимать вибрации высокого порядка, для подобных вещей перестраивается чуть ли не каждая клетка организма. Этим объясняются и неудачные попытки людей на низких уровнях сознания отказаться, к примеру, от мясной пищи. Организм не способен получать и использовать энергию более тонкого порядка, а грубой энергии в виде мяса его лишают – в итоге человек испытывает постоянный голод и скорее всего, потерпит неудачу. Иными словами, для каждого конкретного человека на определенном этапе жизни хорошо то, что соответствует уровню его сознания. Повышение уровня сознания само собой приведет к тому, что многие проблемы в жизни отпадают, болезни излечиваются, тело молодеет, а питание мясом чаще всего становится в тягость и человек переходит на питание соответствующее уже более высокому уровню сознания. Исключительно через питание и насильственный отказ от тех или иных продуктов, перейти на высокий уровень сознания не получится – это путь насилия, чреватый серьезными побочными эффектами.

Блокируется центр иллюзиями, обидами и обидчивостью, гордыней. Также чакру блокируют ложные или негативные убеждения и верования, страх перед будущим, страх перед ответственностью, другие глубинные страхи, зависть, недоброжелательное отношение к окружающему миру, вплоть до чрезмерно негативного.

Седьмая чакра **Сахасра** – цвет **фиолетовый**. Проекция на теле – макушка головы. Это центр высокой духовности, просветления и озарения, чистой Божественной энергии.

Люди достигшие седьмого уровня сознания, обладают сверхсознанием, наделены духовной мудростью и силой, и воспринимают свою жизнь как духовный опыт, который может быть использован для спасения всего человечества. Человек осознает свое предназначение и часто оно тесно связано с поднятием коллективного сознания человечества на более высокий уровень.

«Район действия» - головной мозг.

Из-за неуравновешенности или блокировки центра можно потерять связь с окружающим миром. Проблемы могут быть разной тяжести, начиная от головных болей, депрессий и заканчивая лишением психического здоровья, что происходит в том числе, если человек достиг этого уровня сознания «перепрыгивая» через предыдущие уровни. Недостаточно развитый центр проявляется в душевной пустоте, отсутствии жизненного предназначения и внутреннего стражника.

Блокировка происходит, если у человека сильные земные привязанности как к людям, так и к предметам – машине, квартире, дому, материальным ценностям. Неверие в себя и свои возможности также способно заблокировать этот центр.

Третья градация уровней сознания разработана известным преподавателем, специалистом по процессам мышления, доктором медицинских наук, доктором философии, известным врачом-психиатром, исследователем, писателем, преподавателем и духовным учителем - Дэвидом Хокинсом.

Данная иерархия предполагает выражение уровней сознания в числовых значениях от минимального 1 (наличие сознания как такового) до максимально возможного в физическом теле – 1000 баллов. В книге «Сила vs Насилие» Дэвид Хокинс описывает критическую точку шкалы сознания на уровне 200 баллов. Баллы представляют собой логарифмическую прогрессию, увеличение показателя хотя бы на несколько баллов говорит о значительном росте силы. По мере движения вверх по шкале сила увеличивается многократно.

«Все уровни ниже 200 баллов оказывают разрушительное действие как на жизнь отдельного человека, так и на жизнь общества в целом; все уровни выше 200 баллов являются выражением созидательной творческой силы. Уровень 200 баллов представляет собой критическую точку, которая разделяет сферы действия насилия и силы.

Говоря о взаимосвязи эмоций и энергетических полей сознания, необходимо помнить, что они редко проявляются в чистом виде. Уровни сознания всегда имеют комбинированный характер; человек может действовать на каком-либо уровне в одной сфере и на совершенно ином уровне в другой сфере своей жизни. Совокупный уровень сознания человека является суммарным выражением влияния всех этих уровней.

Энергетический уровень 20: Позор

Уровень Позора находится в непосредственной близости к смерти, к которой человек может стремиться, чтобы избавиться от бесчестья путем самоубийства или, в менее выраженном случае, отказа от дальнейших действий для продолжения жизни. Позор заставляет нас опустить голову и скрываться, испытывая желание стать невидимкой. Позор является признаком жестокого обращения, и его жертвы часто сами становятся жестокими людьми.

Энергетический уровень 30: Чувство вины

Преобладание чувства вины приводит к тому, что человек становится озабоченным своей «греховностью», неумолимым, суровым и лишенным каких-либо эмоций.

Энергетический уровень 50: Апатия

Этот уровень соотносится с бедностью, отчаянием и безысходностью. Окружающий мир и будущее выглядят безрадостными. Его жертвы пребывают в бедственном положении во всех сферах своей жизни, им не хватает не только материальных средств, но и энергии, чтобы воспользоваться тем, что у них есть.

Уровень, на котором находятся бездомные и изгои общества. Это также становится судьбой многих престарелых людей и тех, кто оказывается в изоляции из-за хронической или прогрессирующей болезни.

Энергетический уровень 75: Горе

Этот уровень сопряжен с печалью, потерями и унынием. Большинству из нас случалось испытывать подобные чувства в течение непродолжительных периодов времени, однако те, кто остаются на этом уровне, выбирают жизнь, наполненную постоянными сожалениями и депрессией. Это уровень скорби, тяжелой утраты и сожалений о прошлом.

Энергетический уровень 100: Страх

На уровне 100 баллов количество доступной жизненной энергии заметно увеличивается; страх перед опасностью полезен для здоровья. Страх во многом управляет миром, побуждая людей к постоянной деятельности. Страх перед врагами, старостью или смертью, страх получить отказ и множество других социальных страхов являются основными движущими мотивами в жизни большинства людей. Но страх ограничивает развитие личности и приводит к появлению комплексов.

Энергетический уровень 125: Желание

На этом уровне мы находим еще большее количество энергии; желание руководит нашими поступками в любой сфере человеческой деятельности, заставляет прилагать невероятные усилия, чтобы достичь поставленных целей или получить награду. Желание денег, престижа или власти управляет жизнью многих тех, кто сумел преодолеть господство Страх.

Желание связано с зависимостями, накоплением и жадностью. Удовлетворение одного желания сразу же влечет за собой появление другого. Но желание может послужить трамплином для достижения более высоких уровней сознания.

Энергетический уровень 150: Гнев

Гнев может стать источником как созидательных, так и разрушительных действий. Однако гораздо чаще гнев выражается в виде обиды и жажды мести и поэтому имеет изменчивый и опасный характер. Гнев как образ жизни свойствен раздражительным, вспыльчивым людям, которые обладают повышенной чувствительностью к проявлению неуважения. Гнев часто приводит к ненависти, которая оказывает разрушительное влияние на все сферы человеческой жизни.

Энергетический уровень 175: Гордыня

Люди чувствуют себя уверенно, достигнув этого уровня, в отличие от уровней с более низким энергетическим полем. Рост самооценки излечивает всю боль, которую человеку довелось испытать, находясь на более низких уровнях сознания. Но «Гордыня всегда предшествует падению».

Обратной стороной гордыни являются тщеславие и отрицание. Эти качества не позволяют человеку развиваться и гордыня остается весьма серьезным препятствием на пути обретения истинной силы.

Энергетический уровень 200: Смелость

На уровне 200 баллов впервые появляется сила. Это грань, которая разделяет положительные и отрицательные жизненные факторы. Это область исследований, достижений, стойкости и решительности. На уровне Смелости жизнь превращается в захватывающее, многообещающее и интересное приключение.

Смелость предполагает готовность пробовать новое и бороться с превратностями судьбы. На этом энергетическом уровне человек способен разглядеть и с успехом воспользоваться возможностями, которые предоставляет ему жизнь. Люди на этом уровне возвращают миру столько же энергии, сколько забирают; на более низких уровнях целые народы или их отдельные представители выкачивают энергию из общества, не давая ничего взамен. Достигнув успеха, люди начинают больше ценить и уважать себя, поэтому их сила постоянно увеличивается. На этом уровне жизнь становится по-настоящему продуктивной.

Энергия становится еще более положительной, когда мы поднимаемся на следующий энергетический уровень 250: Нейтралитет

Это начало пути к внутреннему доверию; чувствуя свою силу, человек уже не так легко поддается страхам. Им не руководит стремление что-либо доказать. Люди на уровне Нейтралитета ощущают себя благополучными; отличительной чертой этого уровня является уверенность в способности жить в нашем мире. Это уровень безопасности. С людьми на уровне Нейтралитета легко поладить, они становятся надежными друзьями и коллегами, потому что не стремятся к конфликту, соперничеству или обвинениям. Рядом с ними уютно, в основном они всегда пребывают в спокойном состоянии духа. Они не склонны осуждать окружающих и не испытывают ни малейшей потребности контролировать поступки других людей. Соответственно, поскольку эти люди ценят свободу, их также довольно трудно контролировать.

Энергетический уровень 310: Готовность

Здесь мы наблюдаем быстрый рост; эти люди избраны для побед и достижений. Готовность подразумевает, что человек смог преодолеть внутреннее сопротивление жизни и готов стать ее активным участником. Люди с уровнем ниже 200 баллов склонны к замкнутому образу жизни, однако на уровне 310 баллов происходит серьезное раскрытие. На этом уровне люди становятся искренними и дружелюбными, поэтому социальный и материальный успех приходит к ним почти автоматически.

Энергетический уровень 350: Принятие

На уровне Принятия мы видим огромный скачок в развитии человека, возвращающий ему его внутреннюю силу, благодаря пониманию того, что источник счастья находится внутри нас. На этом более высоком уровне сознания ничто, находящееся «вовне», не способно сделать нас счастливыми, а любовь оказывается чувством, зарождающимся внутри нас, а не присутствующим в нашей жизни благодаря действиям других людей. Теперь человек способен видеть вещи без искажений или ошибочных толкований; жизненный контекст расширяется настолько, что он может «увидеть картину в целом».

Энергетический уровень 400: Разум

Разум способен справляться с большими, сложными объемами информации и принимать правильные и быстрые решения; разбираться в запутанных взаимоотношениях, оттенках и незначительных различиях; кроме того, искусное управление символами как абстрактными понятиями приобретает здесь все большую важность. Это уровень науки, медицины и постоянно растущей способности концептуализации и осмысления происходящего. Это уровень нобелевских лауреатов, великих государственных деятелей и верховных судей. Эйнштейн, Фрейд и многие другие важные исторические фигуры и мыслители принадлежат данному уровню.

Но сам по себе разум не может указать путь к истине. Он генерирует огромный объем информации и может обрабатывать документальные данные, однако не способен разрешить противоречия в полученных сведениях или выводах. Выход за пределы этого уровня встречается в нашем обществе достаточно редко.

Энергетический уровень 500: Любовь

То, что мир чаще всего принимает за любовь, на самом деле является сильной эмоциональной привязанностью в сочетании с физической привлекательностью, жадной обладания и контроля, зависимостью, чувственностью и новизной ощущений. Такая любовь обычно мимолетна и изменчива, она то увеличивается, то затухает в зависимости от обстоятельств.

Уровень 500 баллов характеризуется появлением безусловной, неизменной и постоянной любви. Она не меняется, потому что ее источник внутри любящего человека не зависит от внешних факторов. Любовь — это состояние бытия. Это способ общения с миром, который заключается в прощении, заботе и поддержке. Любовь не рациональна и не зависит от деятельности разума; любовь исходит из сердца. Она обладает способностью воодушевлять других людей и добиваться великих целей благодаря чистоте своих помыслов.

На этом уровне сознания основное развитие направлено в сторону способности видеть суть вещей. Эта способность, которая часто приписывается интуиции. Любовь сосредоточивается на красоте жизни во всех ее выражениях и усиливает любые положительные влияния. Она устраняет негативную энергию не путем насилия, а с помощью изменения контекста ее проявления.

Это уровень настоящего счастья, однако, хотя мир находится в постоянном поиске любви и все существующие религии оцениваются в 500 баллов и выше, интересно отметить, что только 0,4 процента населения мира достигает этого уровня развития сознания.

Энергетический уровень 540: Радость

По мере того как любовь становится все более безусловной, она начинает восприниматься как внутренняя радость. Это не та неожиданная радость, которую мы испытываем, когда события складываются так, как нам того хочется; это радость, которая постоянно сопровождает нас, что бы мы ни делали и вне зависимости от внешних факторов.

Начиная с уровня 540 баллов и выше, мы попадаем в мир святых, духовных целителей и преуспевающих духовных учеников. Люди, достигшие этого уровня, оказывают сильное влияние на окружающих. На уровне 540 баллов и выше человек видит мир в сиянии ослепительной красоты и способен почувствовать его совершенство. Все происходит без малейших усилий, согласованно и является выражением любви и Божественного начала.

Чувство ответственности за других людей на этом уровне качественно отличается от аналогичного чувства на более низких уровнях. У человека возникает желание использовать состояния своего сознания на благо всего мира, а не отдельных людей. Это умение любить многих людей одновременно появляется вместе с осознанием того, что чем больше мы любим, тем сильнее становится наша способность любить.

Энергетический уровень 600: Гармония

Это энергетическое поле соотносится с опытом, который определяется такими понятиями, как выход за пределы ограничений, самореализация и осознание Бога. Это состояние встречается крайне редко, у одного человека из десяти миллионов.

Великие произведения искусства, музыки и архитектуры, чья оценка составляет от 600 до 700 баллов, могут временно переносить нас на более высокие уровни сознания и общепризнаны непреходящими источниками вдохновения.

Энергетический уровень 700-1000: Просветление

Это уровень величайших людей в истории человечества, предложивших духовные модели, которым общество следует на протяжении многих веков. Все они отождествляются с Божественным началом. На этом уровне уже отсутствует понятие о жизни отдельного человека, обособленного от других людей; вместо этого возникает ощущение причастности собственного «Я» к высшему Сознанию и Божественному источнику. Это вершина эволюции сознания в рамках человеческого воплощения.»

Само по себе понимание уровней сознания дает нам возможность оценить на какой ступеньке находимся мы, показывает перспективы и возможности роста. Если мы хотим иметь возможность сознательно управлять своим энергошаблоном – нам следует выйти на уровень сознания, позволяющий это делать. В первой шкале уровней – это высокий уровень сознания, во второй – способность созидать появляется на уровне сознания чакры зелёного цвета - Анахата чакре, и в третьей шкале – начиная с 200 баллов. Сколько еще «идти» до нужной ступени – тоже желательно по данным характеристикам для себя определить. При этом стоит учитывать, что любые разделения на уровни и группы имеют условный характер и в чистом виде практически не встречаются, тем не менее полезны – для общего понимания и прогресса в развитии.

Естественно, следующий вопрос, возникающий после приведенной информации – что с этим делать и как же этих высоких уровней достигать? Так, мы подошли к ключику – открывающему последнюю и самую потайную дверь в мир молодости, здоровья и полноценной, активной жизни. Зачастую эта «дверь» остается закрытой и незамеченной в погоне за новыми физическими способами омоложения.

Отвечая на этот вопрос, стоит просуммировать все с самого начала. Для здорового, естественного, гармоничного роста уровня сознания, в свой образ жизни следует включить систематическую работу над тремя составляющими: телом, сознанием (разумом) и подсознанием (душей). Убрать то, что на физическом уровне будет тормозить этот рост. Болезненное тело, напичканное химией, неестественной пищей, алкоголем, табачными ядами, уставшее и напряженное не сможет воспринимать и пропускать в сознание ровным счетом ничего из того, что нужно для душевного роста. Здоровая пища, чистая структурированная вода, минимизация химии окружающей вас, физическая активность, отказ от вредоносных ядов – это методы не только оздоравливающие тело, но и устраняющие препятствия на пути роста души. Как известно: «в здоровом теле – здоровый дух», а дальше можно продолжить: «у здорового духа – здоровое тело».

Второй параллельной деятельностью, которую нужно встроить в свой образ жизни, является работа над своим сознанием и эмоциональным откликом. Негативные мысли, эмоции и чувства разрушают наше сознание и препятствуют его росту, они губительны и для нашего физического тела. Стоит вознамериться искоренить негатив из своей жизни, мыслей и эмоций и завести привычку отслеживать его в течение дня. Вспомогательными факторами могут быть: пребывание на природе, любование красотой, предметами искусства, радостный труд и все то, что способно вызвать в вас положительные эмоции, живой отклик и вдохновение.

И, конечно же, роста уровня сознания не может быть без работы над душевными качествами и добродетелями. Есть тут подводные камни и сложности, ведь духовный рост – тема очень глубокая и непростая. Сейчас существует множество практик духовного роста, но к ним стоит относиться очень осторожно. Если работать только над подсознанием (душей) и не подготовить тело и разум, может случиться существенный перекося, чреватый как неприятными, так и тяжелыми последствиями. Помимо этого, многое зависит от того, на каком уровне сознания человек пребывает в данный момент. Так, к примеру, человек на низких уровнях сознания практически неспособен сознательно расти без помощи тех, кто находится на высоких уровнях сознания (тут помощь может быть различной – книги, личный пример высокодуховного человека, напутствия, подсказки). Без наставлений этот рост будет проходить через боль, страдания и болезни, подталкивающие человека к развитию и осознанию необходимости этого роста.

Пройдя через вынужденные испытания, человек либо вырастает духовно и необходимость такого жесткого обучения постепенно отпадает, он становится способным видеть новые возможности роста уже более мягким и сознательным способом, либо человек спускается на уровни ниже – в таком случае его ждут повторные и более серьезные испытания, как более жесткий способ обучения.

Явными признаками повышения уровня сознания являются:

- появление или усиление чувства ответственности за свою жизнь, поступки, мысли, слова, понимание того, что ничто не проходит бесследно и четкое осознание последствий;

- более глубокое понимание сути вещей, человек уже мыслит не поверхностно и способен найти причины тех или иных событий, которые при низком уровне сознания недоступны и не могут быть восприняты;

- расширение умственных и физических возможностей, обостренная интуиция и возможность видеть людей «насквозь», утончение восприятия;

- умение воспринимать нематериальную составляющую нашего бытия, что существенно влияет на весь образ жизни человека;

- появление и раскрытие способностей, о которых раньше и не подозревал;

- творческий и часто нестандартный подход к банальным вещам;

- другой уровень здоровья – человек практически не нуждается во врачебной помощи, высокий уровень сознания меняет физиологию каждой клетки организма. Болезни, если и случаются, то в очень облегченной форме и человек умеет сам создать условия для выздоровления;

- появляются другие ориентиры и ценности – духовные начинают преобладать над материальными, но при этом человек совершенно не бедствует и не испытывает нужду – он умеет управлять своей жизнью и событиями в ней, материализовать искомое и нужное – со стороны может показаться, что все приходит к нему «само»;

- выход на свое предназначение или жизненную миссию, что также ведет за собой изменения во всех сферах жизни – человек находит занятие по душе, выбирает деятельность которая его развивает, просто работа за деньги и с целью выживания перестает быть актуальной, да и в ней отпадает необходимость;

- и то, о чем мы уже говорили – человек обретает способность исправлять свой энергошаблон и выстраивать по нему здоровое, молодое, красивое тело.

Это так называемые «бонусы» высокого уровня сознания, но чтобы подняться с невысокого, придется немало потрудиться и пройти ряд трудностей. Сейчас мы говорим о тех, кто выбирает путь сознательного повышения уровня сознания и ищет возможности, которые начинают появляться в ответ на такой запрос. На пути несознательного роста, через боль и страдания, тоже возникают трудности, но они более болезненные и энергоемкие.

Человек ставший на путь развития проходит через определенные этапы и находится в постоянном процессе поиска. На самых нижних уровнях сознания поиска нет как такового, есть выживание и страдания. Ощущение поиска, испытываемое человеком, свидетельствует о том, что он выходит на путь развития, на этом этапе ему пока не ясно куда двигаться, что ему нужно, что следует делать, где найти поддержку и знания для продвижения, возникает внутреннее чувство пустоты и появляется множество соблазнов, которые якобы могут ее заполнить: употребление алкоголя, курение, покупка новых и новых вещей, предметов быта и роскоши, тяга к развлечениям, поглощение всякой информации, часто нефilterованной, и в общем все то, что скорее истощает, а не наполняет. Посыл есть - куда направить непонятно. При всем этом создается ложное ощущение частичного заполнения, которое быстро развеивается при отсутствии нового и нового «наполнителя».

На данном этапе важно понять, что пустота – эта не ненасытная прорва, в которую нужно забрасывать все новое «топливо», а прекрасный знак, что вы готовы расти. Важно не распылять свою энергию направо и налево, а направить ее на поиск ответов на такие вопросы: Зачем я живу? Какой след оставляю сейчас и оставлю после себя? В чем мое предназначение и что я могу сделать полезного для людей и для своего собственного развития? Это не значит, что вы сразу найдете ответы на эти вопросы, но вы сознательно зададите вектор по которому начнет двигаться ваша энергия. Вы чаще начнете обращать внимание на то, что поможет вам двигаться дальше – это могут быть книги, Интернет-ресурсы, курсы по саморазвитию, просто люди, общаясь с которыми вы сможете многому научиться и многое для себя понять, деятельность, которая поможет вам выйти на новый уровень. Важно не бояться ошибок, пробовать новое и при появлении понимания, что это не то, что вам нужно, продолжить поиск. В процессе поиска могут обуревать различные чувства начиная от ощущения собственной бесполезности и бестолковости, заканчивая тем, что нет смысла в том, что я живу. Это важный виток в развитии, показывающий, что вы не стоите на месте. Важно не впасть во все тяжкие, а снова напомнить себе те вопросы-вектор и продолжить искать «свое».

Многое может начать рушиться. То, что не касается истинной природы и ценностей человека, как шелуха, должно отвалиться и уйти из его жизни. Мы часто накапливаем массу стереотипов, ограничивающих убеждений, мечтаний и иллюзий – все это ложится тяжким грузом и мешает отыскать истинную сущность человека, тормозит его рост и развитие. Крах иллюзий может быть весьма болезненным. Пройдя этот кризис, человек начинает жить в соответствии со своей истинной сущностью.

Дальше могут измениться все сопутствующие обстоятельства: могут уйти из вашей жизни люди, которые больше не соответствуют вам обновленным. Могут поменяться интересы, произойти смена работы или вообще кардинальная смена сферы деятельности. Возникает чувство, что тебя не понимают, и не воспринимают. Появляется потребность побыть одному, пропадает желание находиться в местах большого скопления людей и просто на развлекательных мероприятиях и тусовках, многое перестает быть интересным, так как появляется понимание бесцельности многих вещей, рассчитанных на «среднего обывателя». Обостряется чувство одиночества, меняется восприятие, поначалу такое постепенное «прозрение» может удручать, а не вдохновлять. Но все, что мешает развитию – должно отвалиться и уйти за ненадобностью, именно так можно дойти до своей истинной глубинной сути и начать ее развивать. Когда отваливается все лишнее – приходит нужное, «свое» - человек начинает жить своей жизнью и наполняется изнутри внутренним светом и энергией, позволяющей созидать истинное.

Человек становится ЧЕЛОВЕКОМ – обладающим знанием, мудростью, умением создавать, наполненным и светящимся прекрасным внутренним светом души, пребывающей в сосуде здорового, красивого и молодого тела.