

РУШЕЛЬ БЛАВО

16+

33

способа хорошо
себя чувствовать
и молодо
выглядеть

ИЩИТЕ ВНУТРИ

7

наклеек-
талисманов,
заряженных
на счастье

БОЛЬШАЯ КНИГА ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Главные техники и методики из всех мировых практик

Рушель Блаво

Большая книга

женского здоровья

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63414398

SelfPub; 2020

Аннотация

Дорогие мои читательницы! Эта книга даст вам уникальную настройку на здоровье. Нельзя жалеть времени на себя, нельзя легкомысленно полагать, что раз организм не выдает острых реакций, значит, с ним все в порядке и он не нуждается в вашей каждодневной поддержке. Я научу вас заботиться о себе изо дня в день. Пора начать это делать, нельзя относиться к себе как к падчерицам – бесконечно загружать себя все новыми и новыми задачами и регулярно недодавать себе главного – заботы. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

К читательницам	7
Часть 1. Правильное питание для вашего здоровья	12
Питание и здоровье женщины	12
О пользе умеренности в пище	14
Что значит «не переедать»	15
Пищевые правила для вашего здоровья	18
Правильная пищевая стратегия	19
О термической обработке еды	20
Ешьте каши!	21
Постоянно употребляйте молочные продукты!	22
Обязательно держите в доме мед!	24
Орехи – кладезь здоровья!	26
Схемы употребления орехов для здоровья	35
Клубника – главная ягода здоровья!	37
О магазинных соках	38
Ваша диета для поддержания и укрепления здоровья на каждый день	40
Главные правила вашего рациона	42
Основа вашего рациона	43
Январь	45
Февраль	46

Март	47
Апрель	48
Май	49
Июнь	50
Июль	51
Август	52
Сентябрь	53
Октябрь	53
Ноябрь	54
Декабрь	55
Часть 2. Самонастрои для вашего здоровья	58
Самонастрои и здоровье женщины	58
Разные варианты настроев	60
Условия произнесения настроев	61
Чакры	62
Словотерапия для улучшения функционирования чакр	66
Чакры и дни недели	67
Целебные самонастрои	69
Как читать настрои	70
Самонастрои на здоровье конкретных органов и систем (в случае острых болезней)	95
При костных и хрящевых поражениях	95
При поражениях мочеполовой системы	96
При поражениях желудочно-кишечного тракта	96

При поражениях сердечно-сосудистой системы	96
При поражениях печени	97
При поражениях дыхательной системы	97
При поражениях эндокринных желез	97
При поражениях органов зрения	98
При поражениях мозга	98
При поражениях органов слуха	98
Часть 3. Правильное дыхание для вашего здоровья	100
Дыхание и здоровье женщины	100
О процессе дыхания	100
Общие рекомендации	106
Оптимальный способ проветривания	106
Экология жилища	110
Недельная ежеквартальная гимнастика для дыхательного аппарата	113
Упражнение понедельника	114
Упражнение вторника	114
Упражнение среды	114
Упражнение четверга	115
Упражнение пятницы	115
Упражнение субботы	116
Упражнение воскресенья	116
Ежедневная дыхательная гимнастика	118
Утреннее правило	118

Дневное правило	119
Вечернее правило	119
Сезонная дыхательная гимнастика	121
Разминка	121
Упражнения лета	123
Упражнения осени	126
Упражнения зимы	128
Упражнения весны	131
Важнейшее упражнение для поднятия тонуса и оздоровления	134
Выдох в воду	134
Конец ознакомительного фрагмента.	136

Рушель Блаво

Большая книга женского здоровья

К читательницам

Дорогие мои читательницы! Эта книга посвящена вашему здоровью. Я много лет работаю с женщинами разных возрастов, иногда мне кажется, что нет такой проблемы, с которой бы вы ко мне не обращались. Мы получаем отличные результаты. Но должен сказать: само ничего не складывается, каждый человек должен в первую очередь радовать о себе, заботиться о своем здоровье, стараться все делать для его поддержания и укрепления, а не расшатывать его. Это правило, неукоснительное соблюдение которого должно стать для вас законом.

Запомните: хочешь быть здоровой – делай все для своего здоровья, а не наоборот!

Что это значит? Во-первых, если у вас диагностирован какой-то недуг, то есть показания и противопоказания, которым вы должны неукоснительно следовать. Во-вторых, почувствовав себя лучше, вы не должны возвращаться к прежнему режиму питания, образу жизни и пр., при котором слу-

чилась болезнь. В-третьих, забота о своем здоровье, внимание к своему организму должна стать неременной составляющей вашей жизни.

Эта книга дает вам уникальную настройку на здоровье. Держите ее постоянно при себе и каждый день сверяйтесь с ней – что еще я должна сделать для себя.

Я часто сталкиваюсь с преступно безразличным отношением женщин к самим себе. Спросишь пришедшую на консультацию даму: «А как вы о себе заботитесь повседневно?» Она ответит: «Я слежу за тем, чтобы не кончались кремы для лица и тела. Принимаю душ. Когда есть время – ванну с пенкой или морской солью. Иногда выбираюсь в тренажерный зал. В парикмахерскую каждый месяц хожу, к маникюру. Опять-таки с собакой гуляю, вот сама и дышу воздухом. Масочки себе делаю с фруктами и белковые. Что еще? Да, не экономлю на косметике, у меня все хорошее – и пудра, и тушь, и помада. Духи покупаю, какие нравятся, – надо же себя побаловать. Одежду хорошую». Тогда мой следующий вопрос: «А у вас есть программа повседневного поддержания собственного здоровья? Что вы делаете для него?» И женщины, как правило, отвечают: «Если честно, как таковой нет. Да и когда бы я стала целенаправленно заниматься своим здоровьем? У меня же работа, муж, дети, на мне уборки-стирки-готовки. Вы знаете, такая куча разных хлопот, мне 24 часов в сутках не хватает, чтобы переделать все дела, когда уж тут собой заниматься, своим здоровьем? Да и зачем им зани-

маться, пока ничего не болит? Вот за лицом надо следить, за руками, за волосами. А для решения проблем доктора есть, если что не так, назначат лекарства. Впрочем, я сама знаю некоторые таблетки, если какие неприятности, я их сразу покупаю и пью. Да, вот: я забочусь о себе, когда пью поливитамины. Да-да-да, я регулярно покупаю комплексы для женщин своего возраста и пропиваю их».

Вам знакома такая позиция по отношению к своему здоровью? Сразу скажу, что она в корне неправильная. Нельзя жалеть времени на себя, нельзя легкомысленно полагать, что раз организм не выдает острых реакций, значит, с ним все в порядке и он не нуждается в вашей каждодневной поддержке.

За собой надо ухаживать, себя надо беречь. Не волнуйтесь, что «украдете» время у работы и семьи, потратив его на себя. Относитесь к своему телу, организму, как к драгоценному инструменту, который постоянно надо поддерживать в отличном состоянии. Иначе он вас подведет в самый неподходящий момент.

Я адресую эту книгу в первую очередь вам, дорогие женщины, которые самоотверженно посвящают свою жизнь своим близким, стремятся преуспеть в работе и у которых совсем почти не предусмотрено в расписании времени для себя. Давайте-ка пересматривать приоритеты! Я научу вас заботиться о себе изо дня в день. Пора начать это делать, нельзя относиться к себе как к падчерицам – бесконечно загру-

жать себя все новыми и новыми задачами и регулярно недодавать себе главного – заботы.

В книге вы найдете 14 разделов, каждый из которых посвящен одной из стратегий оздоровления и поддержания здоровья. Перечислю их:

- **Правильное питание для вашего здоровья**
- **Самонастройки для вашего здоровья**
- **Гимнастика для вашего здоровья**
- **Фитотерапия для вашего здоровья**
- **Звукотерапия для вашего здоровья**
- **Ароматерапия для вашего здоровья**
- **Цвето- и светотерапия для вашего здоровья**
- **Акватерапия для вашего здоровья**
- **Сказкотерапия для вашего здоровья**
- **Минераллотерапия для вашего здоровья**
- **Акупунктура для вашего здоровья**
- **Помощь природы для вашего здоровья**
- **Сомнология для вашего здоровья**

Мне крайне важно, чтобы вы все время помнили именно **о своем здоровье!** Поэтому я снова и снова стану повторять это слово, как уже повторил не единожды.

Пожалуйста, как следует проработайте эту книгу. Сделайте закладки, подчеркните то, что вам особенно важно. И создайте на ее основе **свою персональную программу поддержания и укрепления здоровья!**

Я буду вашим заочным консультантом. Вы найдете в этой

книге ответы на множество своих вопросов. Если же вдруг вам потребуется моя персональная помощь, связывайтесь со мной, всегда есть возможность устроить персональную консультацию.

Ваш доктор Рушель Блаво

Часть 1. Правильное питание для вашего здоровья

Питание и здоровье женщины

Не секрет, что ваше здоровье во многом зависит от того, насколько правильно вы питаетесь. Особенно важна проблема правильного питания, когда речь идет о женском здоровье. Почему же именно женщинам так важно правильно питаться? Такого рода гендерное предпочтение связано с отличным от мужского строением женского организма. Мужской организм, принимая в себя пищу, оказывается довольно-таки неразборчивым, то есть мужчина ест, по большому счету, что придется, и это нисколько не вредит мужскому организму. Нет, конечно, так однозначно говорить тоже не стоит — понятно, что отнюдь не в буквальном смысле мужчина не можно питаться всем подряд. И для мужчин существуют свои системы правильного питания и свои специальные диеты. Разумеется, мужчина должен внимательно следить за тем, что он потребляет в качестве еды. Но когда речь заходит о питании женщины, то тут внимание к приему пищи следует увеличить в разы. Дело в том, что женщина с точки зрения физиологии устроена таким образом, что даже незначитель-

ный перекос в питании в ту или иную сторону оказывает- ся способен вызвать довольно-таки серьезную дисгармонию во всем организме, вызвать разбалансировку в тех или иных жизненно важных элементах организма женщины. И даже те женщины, которые точно об этом не знают, все равно на ин- туитивном уровне всегда понимают, сколь значимо и важно для них соблюдение диеты.

Даже очень молодые девушки, отнюдь еще не озабочен- ные проблемами своего здоровья, тем не менее очень много времени и сил тратят на поиски и на реализацию подходя- щей для них диеты. Зачем это нужно молодым и здоровым представительницам прекрасного пола? Ответ очень прост и знаком многим – юные девушки хотят похудеть или же боят- ся пополнеть. Поэтому-то многие из них и сидят на диетах. Различных диет существует великое множество. Но как из этого великого множества выбрать ту, что подходит именно вам? Мои наблюдения и наблюдения моих коллег в Резиден- ции красоты «Версаль» показывают, что при общем боль- шом количестве различных диетических комплексов выбо- ра, как это ни странно, фактически нет. Дело в том, что важ- но не определиться с теми видами продуктов, которые сле- дует есть, и не с теми видами, от которых следует отказаться. Важно выработать общую стратегию потребления пищи. И даже на саму стратегию сначала, а основу ее.

Основа – это, главный и ведущий принцип у всех женщин, вне зависимости от возраста, от социального статуса, от ме-

ста работы и должности, от семейного положения и личной идентификации, независимо от всего этого и от много другого одинаковы – **не переедать**.

О пользе умеренности в пище

Почему так важно не переедать? Ведь казалось бы, еда, пища – изысканная, вкусная, качественная – это то, что способно нам с вами доставить подлинное удовольствие. В жизни же нашей настоящих наслаждений не так уж и много, и лишаться даже одного из их незначительного числа совсем не хочется. А между тем большинство наслаждений все-таки стоят весьма недешево. И вкусная еда как раз из их числа.

Не случайно чревоугодье считается довольно-таки значительным грехом в большинстве религиозных систем. Да, переедая, мы не только доставляем себе удовольствие, но еще и **наносим себе серьезный вред**, связанный в первую голову с лишним весом, а уже от лишнего веса проистекают и всякие прочие проблемы. Так как же быть? Что выбрать – наслаждение от еды или отсутствие проблем, вызываемых лишним весом? Кто-то скажет, что уж лучше будет голодать, чем страдать избытком массы тела и хворать от этого. Но найдутся и те, кто резко возразит этим людям, сказав, что уж лучше наслаждаться вкусной едой, чем вести жизнь аскета ради каких-то весьма призрачных бонусов, связанных со здоровьем у будущем. И вторые тоже не будут абсолютно не

правы, равно как не будет абсолютно не правы и их оппоненты. И что же делать? Ведь нельзя соединить в нечто целое огромное количество съедаемой пищи и стройную крепкую фигуру. Да, так сделать нельзя, но можно найти так называемую золотую середину. Я всегда был и остаюсь сторонником именно такой вот золотой середины. Еда должна быть вкусной и разнообразной, но она не должна быть в избытке представлена за столом. Объедаться в повседневной жизни нельзя (речь не идет о тех редких днях, когда случаются у вас праздники, на которых вы имеете полное право съесть столько, сколько хотите; впрочем, и тут контроль за количеством потребляемой пищи необходим).

Что значит «не переедать»

Итак, основа здоровой жизни – не переедать. Но что это значит – не переедать? Как вы себя это представляете?

Согласитесь, данное понятие будет очень разным у различных людей. Кто-то скажет, что не переедать это означает есть очень мало, так мало, чтобы всегда испытывать чувство голода. Да, даже это чувство со временем притупляется и начинает быть привычным для человека. Только вот в привычке этой ничего хорошего нет, ведь у всегда голодного человека, свыкшегося с чувством голода, организм начинает разъедать сам себя, а это очень скоро приводит к непоправимым последствиям сугубо физиологического характера. Так

что чувство постоянного голода (даже привычное и притупленное) отнюдь не может считаться важнейшим показателем того, что вы научились не переедать. Все-таки первейшим правилом непереедания следует признать очень простое: **не есть, когда не хочется**. Мне могут возразить и сказать, что, мол, и так не едим, когда не хочется.

Кто же будет есть, если есть не хочется? В том-то и беда, что мы весьма часто позволяем себе кушать не от физиологического желания получить пищу, а от желания, например, чем-то себя занять, проще говоря – от безделья. Особенно преуспевают в этом те, кто некогда преуспевал в курении и выпивке. Да, прежде у бывших курильщиков и пьяниц было чем заняться. Курильщик мог закурить и тем самым заполнял свободное время, а пьяница и вовсе выпитой бутылкой обеспечивал досуг на целый вечер. Но вот пришли пора курильщику бросить курить, а пьянице отказаться от спиртного. Шаг сделан, волевое решение принято и не только принято, но и воплощено в жизнь. Прошли трудные дни, когда только гигантская сила воли не позволила вновь вернуться к сигарете или рюмке, жизнь теперь протекает без табака и без спиртного. Но все то время, кто некогда тратилось на курение и на выпивку, теперь вдруг освободилось.

Что же делает бывший курильщик или пьяница? Чем заполняет всю эту явившуюся свободу? У каждого тут будет свой рецепт – где-то стихийно возникший, где-то строго спланированный. Кто-то с головой уйдет в работу. Что же

– не так уж и плохо для человека, отказавшегося от вредной привычки. Кто-то станет много времени уделять спорту, физкультуре, путешествиям. И это хорошо! Хорошо и то, если кто-то увлечется каким-либо рукоделием, возможно – чтением или просмотром фильмов. В мире много сего интересного, много такого, чему человек в полной мере может себя посвятить. А проводить больше времени с близкими? А заниматься самообразованием? А работать на даче? А рыбалка или поход за грибами? А катание на велосипеде или плавание в бассейне? И список того, чем может заняться человек, отказавшийся от табака или от спиртного, поистине безграничен. Но несмотря на это, человек почему-то уходит нередко в другую вредную привычку – в переедание. Освободившееся время человек начинает тратить на поглощение пищи. Есть уже не хочется, а человек все ест. И делает это по той простой причине, что буквально не знает, чем себя занять, чем занять руки. Вот и получается: тут бутерброд, там сухарики, здесь чипсы или картофель фри... А в итоге – переедание. Соглашусь, что пример с отказавшимися от курения и от потребления спиртного можно посчитать слишком уж преувеличенным, но мне показалось, что в данной гиперболе как нельзя лучше проступила сама суть проблемы: мы с вами часто переедаем, когда не знаем, чем себя занять.

Пищевые правила для вашего здоровья

Проблема занятости – отдельная проблема. Нам же важнее сейчас понять, что к процессу потребления пищи стоит относиться со всей возможной ответственностью. Вот для этого нашим Резиденции красоты «Версаль» и были разработаны не очень сложные правила, касающиеся того, что полезно есть, и того, от чего следует стараться воздерживаться.

Впрочем, в мире почти нет продуктов, которые я не рекомендовал бы есть. Да, не удивляйтесь – есть можно все. Но при этом приоритеты должны быть отданы тем продуктам, которые полезны, а вот те, которые полезны в меньшей степени, должны быть отодвинуты на задний план. Проще говоря, некоторыми видами продуктов не стоит чересчур увлекаться:

- Следует свести к минимуму сладкое.
- Нужно отказаться от частого употребления мучного, жирного и жареного.
- Сведите к минимуму картофель и макаронные изделия.
- Хлеб употребляйте только злаково-отрубной.

Отдельно стоит выделить как крайне неудобные для организма продукты крепкий кофе и чай. Если не желаете разводить свежесваренные чай и кофе водой, пейте их с мо-

локом – оно нейтрализует их стимулирующее действие. Которое может негативно сказаться на работе сердца, печени, нервной системы.

Чем же заменить все те продукты, которые по возможности следует свести к минимуму? Стоит ли, к примеру, вместо сахара покупать его заменитель, каковых сейчас представлено в продаже великое множество? Сразу скажу, что ничего дурного в заменителе нет, однако же куда как лучше прибегнуть не к искусственному суррогату, подслащающему жизнь, а к естественным природным продуктам, содержащим сахар. К таковым с полным правом следует отнести фрукты – не только свежие, но и сушеные, то есть так называемые сухофрукты. Здесь при выборе полностью полагайтесь на ваш вкус.

Совсем другое дело – выбор орехов. Вопреки общепринятому мнению это очень полезный продукт.

Правильная пищевая стратегия

Не секрет, что многие из нас едят полноценно только раз в день. А полноценно – это когда садятся за стол, едят с тарелок вилками и ложками. И при этом не торопятся. Прочие же случаи потребления нами пищи посреди дня являются собой так называемое перекусывание. Мы сами того не замечаем, как пренебрежительно относимся к пище – на ходу хватаем бутерброд или того хуже – какой-нибудь продукт из

так называемого фастфуда, то есть пункта быстрого питания. Да что уж скрывать – времени у нас мало, на полноценную еду его не хватает. Зато потом будет хватать на лечение от тех недугов, что принесет с собой то самое быстрое питание. Вы хотите этого? Если нет, то возьмите себе за правило: никакого перекусывания быть не должно, вся еда должна быть основной и полноценной. Минимум два раза в день, а лучше – три раза в день вы должны для приема пищи садиться за стол и есть с полноценной посуды. Найдите время для этого, ибо в этом залог вашего здоровья.

О термической обработке еды

Меня часто спрашивают, в какой степени еда должна быть термически обработана. Тут ответ прост: всю еду делите на две равные доли – одна пусть будет термически обработанная, а вторая – натуральная, то есть без термической обработки. То есть 50 % еды сваренное или тушеной, а другие 50 % – нет. К еде, которая нуждается в термической обработке, следует отнести яйцо, мясо (лучше – куриное), рыбу, каши, овощи, некоторые фрукты. Без термической обработки – молочные продукты и мед (как заменитель сахара). Но о них скажу чуть ниже.

Ешьте каши!

Особое внимание в термически обработанное еде стоит уделить кашам. Это наше национальное блюдо, поэтому не спешите им пренебрегать – наши предки знали что делали, когда готовили для себя каши разных видов и с разными добавками. Конечно, я не буду здесь приводить рецептов каш, только скажу о пользе этого продукта.

Издавна предки наши варили каши из гречки, ячменя, овса, зерна и других круп. Так же готовили еще рыбные каши: сига́вая, сельдяная, осетровая... Рыбу крошили мелко и добавляли в разные крупы. А если заправляли кашу луком и постным маслом – то блюдо называли кулеш. Кстати сказать, кутья – это тоже своего рода каша, только ее готовили из риса, ячменя, пшеницы и добавляли мед, изюм и мак. Только вот кутья имела обрядовое поминальное значение. Мало у кого есть так много разновидностей каши, как у русских. Так в чем же польза каши? Все очень просто, ведь каша сварена из зерновых культур, которые по своему составу являются полезнейшим продуктом. А кроме того, каша имеет высокую питательную ценность и ее диетой лечат многие болезни, гречка же может выводить вредные вещества из организма человека. Каши можно сочетать, с молоком, мясом, салом, овощами, грибами, фруктами. Отказываясь от употребления каш, считая ее пищей для пожилых лю-

дей или грудных малышей мы совершаем ошибку. Крупы, из которых приготавливают каши, имеют значительную пищевую ценность, например, в 100 г гречки находится 12,6 г белка, углеводов 68 г, а так же магний, железо, кальций, много фосфора и калия, витамины РР, В₁, В₂. Содержащийся в каше белок хорошо усваивается организмом, а энергетическая ценность составляет около 330–360 ккал на 10 г продукта.

Постоянно употребляйте молочные продукты!

Не менее полезны молочные продукты. Вот лишь некоторые выкладки, касающиеся этой пользы. На сегодняшний день ассортимент молочных продуктов расширился, на прилавках магазинов появились всевозможные йогурты, молочные напитки, творожные пасты. И связано все это с возрастающим спросом на данную продукцию. Молочные продукты очень полезны для нашего организма, их следует есть хотя бы потому, что, к примеру, они богаты белком. А еще молоко содержит все необходимые аминокислоты, это такой же отличный источник белка как и мясо либо рыба. Так в $\frac{1}{8}$ стакана молока либо в 30 г сыра содержится примерно 8 г белка.

На сегодняшний день существуют молочные продукты обезжиренные либо с небольшим процентом жирности, т. е.

у каждого из нас есть возможность выбора. Молоко, например, это кладезь рибофлавина, витамина В, который необходим нам для преобразования еды в энергию. Молоко, йогурт, сыр – это источники кальция. В $\frac{1}{3}$ стакане молока содержится необходимая ежедневная доза кальция. Кальций, содержащийся в молочных продуктах, усваивается лучше всего. Кальций необходим для здоровья наших зубов, суставов, костей. В молоке содержится витамин Д, витамин, который необходим для хорошего усвоения кальция в нашем организме. В половине стакана молока содержится дневная норма витамина Д.

Потребление йогурта, сыра, молока с низким содержанием жира снижает риск заболевания раком (раком легких, двенадцатиперстной кишки, шейки матки). Обезжиренное молоко и другие молочные продукты способны нормализовать давление; предотвращают, в частности, появление высокого давления. А кроме того, стакан йогурта в день способствует укреплению иммунной системы, в результате чего человек реже болеет простудными заболеваниями.

Молоко – это очень питательный продукт, который содержит белок, фосфор, калий, витамин Д, витамин А, витамин В₁₂ и углеводы. Питайтесь йогуртами как с сухофруктами и злаками, так и со свежими фруктами. Готовьте на молоке овсянку. Черный чай тоже очень хорош и полезен смешанный

с молоком. Приобретайте твердые и плавленые сыры, делайте на молоке омлеты.

Обязательно держите в доме мед!

И последнее, что хочу вам порекомендовать перед тем, как предложу вашему вниманию рецепты нескольких вариантов уникальной диеты. Поговорим о меде. Мед – один из древнейших натуральных подсластителей, известных человечеству. Здоровый заменитель сахара, мед обладает огромной питательной ценностью и очень полезен для здоровья. Мед также широко применяется в косметологии, медицине и кулинарии. Мед можно купить в течение всего года, но лучше всего это делать летом и осенью, когда мед собирают. Мед содержит фруктозу и глюкозу, а также ряд минералов (калий, магний, кальций, серу, хлор, натрий, фосфат и железо). Кроме того, мед богат витаминами В₁, В₂, В₆, В₃, В₅ и С. Концентрация этих полезных веществ в меде зависит от качества нектара и пыльцы. Кроме незначительного количества меди, йода и цинка, мед также содержит некоторые натуральные гормоны.

Итак, чем же так хорош мед для здоровья человека? Мед славится своими антибактериальными, противовирусными и противогрибковыми свойствами. Мед в несколько раз ускоряет заживление. Он исцеляет ожоги, язвы, раны и порезы, а также используется в качестве антисептика. Мед по-

вышает результативность спортивных занятий, чему способствует содержащийся в нем элемент повышения работоспособности (эргогенный компонент). Мед улучшает качество крови, ибо контролирует количество свободных радикалов. Мед может служить отличным заменителем сахара для больных диабетом и людей с повышенным уровнем холестерина в крови. Мед снимает заложенность носа, улучшает пищеварение, уменьшает кашель и помогает при лечении конъюнктивита. Мед – отличное седативное средство, которое следует принимать с горячим молоком. Мед снимает воспаление тканей и способствует удержанию кальция в организме. Мед – эффективное средство лечения анемии. Потребление меда поддерживает иммунную систему. Такое вот универсальное и лекарство, и профилактическое средство. Как же употреблять мед в пищу. для этого существует множество способов, ведь не каждому по силам есть мед столовой ложкой из трехлитровой банки. Так вот, мед широко используется при приготовлении фруктовых десертов. Кислотность меда позволяет фруктам сохранить натуральный цвет и вкус. Однако в этом случае нужно пользоваться медом со слабым запахом и вкусом, иначе он перебьет вкус фруктов. Чтобы фрукты и зимой сохранили свежий вкус, залейте нарезанные ломтиками фрукты медом и поставьте в холодильник. Фрукты целиком нужно заливать смесью одного стакана воды и двух стаканов меда. Мед можно использовать для украшения фруктового пюре. Йогурт с медом – превосходный десерт. В ре-

цептах блинов замените сахар медом – вкус от этого только выиграет. Бананы с медом могут стать основой для пудинга. Смешайте мед со сливочным маслом и нанесите эту смесь на выпечку, например торт или сладкий пирог.

Орехи – кладезь здоровья!

Остановимся подробнее на видах орехов относительно того, для чего тот или иной вид нужен. Но сначала о пользе орехов вообще. Итак, орехи – кладезь витаминов и минеральных веществ. В составе ореха есть витамины группы В, витамин А, Е, Р и другие, минеральные вещества: фосфор, железо, магний, калий, натрий и многие другие. Практически все орехи содержат 60–70 % жиров, но, как известно, в составе этих жиров нет холестерина, а вот жирных кислот предостаточно. Ядро ореха – идеальный белок. Белок, который содержит орех, вполне может заменить «животные» белки. А кроме того, орехи можно употреблять в пищу даже людям с избыточным весом. И это даже несмотря на то, что, например, грецкие орехи более калорийны чем шоколад, но низкое содержание углеводов делает их практически «безвредными» для нашей фигуры.

Обычно, любители орехов имеют меньшую массу тела, против тех, которые орехи не употребляют. Клинически установлено, что калории, содержащиеся в орехах, организм усваивает не полностью –

в роли барьера выступают клеточные стенки орехов, проходящие через желудочно-кишечный тракт. Поэтому и выводится из организма большая часть калорий, не усвоившись.

Начнем разговор об орехах с *миндаля*. Существует два вида миндаля: горький и сладкий. Ядро сладкого миндаля (белые цветки) содержит эмульсию и масло, масло сладкого миндаля широко используют в ароматерапии. Плоды сладкого миндаля имеют продолговатую форму. Плоды горького миндаля, который цветет бледно-розовыми цветками, имеют более широкую и короткую форму и, в отличие от сладкого, содержат около 8 % синильной кислоты. Такие орешки можно использовать в пищу, но только после удаления из них этого «вредного» вещества. Считается, что миндаль хорош при синдроме «похмелья», так как превосходно снимает алкогольную интоксикацию. В кулинарии, сладкий миндаль используют не только в привычном нам шоколаде и мороженом, его добавляют в нугу, печенье, хлеб, бисквиты или марципаны. Кстати, экстракт миндаля отлично заменяет ваниль, особенно это важно для людей больных сахарным диабетом. Пожалуй, самое ценное в миндале – это содержание витамина Е. Витамин «молодости» в нем содержится 24 мг на каждые 100 г.

Фисташковые орехи используются в пищу уже более пяти тысяч лет. Фисташки были известны и в Вавилоне, и в Ассирии, упоминаются они и в Библии. На сто грамм фисташко-

вых орехов приходится 21 грамм белков, что удовлетворяет потребность человеческого организма в незаменимых аминокислотах; 49 грамм жиров; 25 грамм углеводов; витамины А, В₁, Е; аминокислоты; минералы; сахароза; крахмал; танин, обладающий противовоспалительным и ранозаживляющим свойством; глицериды; фолиевая кислота. Есть в фисташковом орехе и жирные кислоты: олеиновая; линолевая; пальмитиновая; линоленовая; пальмитолеиновая; стеариновая. Масло, добываемое из фисташковых орехов, оказывает стимулирующее действие на защитные силы организма, что способствует укреплению иммунитета. Фисташки содержат достаточное количество антиоксидантов для нормализации и укрепления сердечно-сосудистой системы, омоложения всего организма, они помогают и снизить уровень холестерина в крови. Если употреблять фисташки длительное время, то снижается уровень сахара и холестерина в крови, а у гипертоники даже приходит в норму давление. Фисташковые орехи рекомендуется употреблять ослабленным, уставшим людям. Полезны фисташки и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и печени, при атеросклерозе и как противокашлевое, отхаркивающее средство, а также при заболеваниях дыхательных путей и туберкулезе. Фисташки, а также масло из них рекомендуются, как средство, улучшающее сперматогенез и повышающее потенцию. Масло из фисташковых орехов обеспечивает быстрый загар, защищая при этом кожу от солнечных ожогов. Масло из фи-

сташек и вовсе универсальный лекарь от недугов – оно высоко питательно и полезно людям, перенесшим пневмонию, грипп, тяжелые инфекции, больным туберкулезом и анемией. Действие фисташкового масла тонизирующее, бодрящее и общеукрепляющее. Это замечательное средство, выводящее шлаки из организма, оно обладает и легким слабительным эффектом. Фисташковое масло принимают при запорах, рвоте, тошноте, желудочно-кишечных заболеваниях, пониженной функции печени и гипертонии. Фисташковое масло широко применяется в косметологических целях – оно отбеливает кожу, увлажняет и смягчает ее, выводит пятна и веснушки. Впитывается масло хорошо, и при этом не оставляет жирных следов. Выраженное ранозаживляющее и противовоспалительное действие фисташкового масла позволяет широко применять его при раздраженной и чувствительной коже. Калорийность фисташковых орехов составляет 571 килокалория на 100 грамм, что довольно много. Но, несмотря на это, потребление их к увеличению веса не приводит.

Грецкий орех. Ядра грецкого ореха содержат до 80 % масла, в составе которого: линоленовая, олеиновая, пальмитиновая, лауриновая, стеариновая, миристиновая и арахидоновая кислоты. Кроме того, в плодах грецкого ореха содержится целый комплекс витаминов, в том числе РР, В₁, С, К, В₂, Е и провитамин А, а также хиноны, около 4 % дубильных веществ и многие, необходимые для полноценной работы на-

шего организма минеральные вещества. Ядра грецкого ореха широко применяют в кулинарии. Не меньшей популярностью этот орех пользуется и у медиков. Например, вытяжки из незрелых плодов ореха используют при лечении заболеваний печени, а кроме того их используют при приготовлении других «витаминных концентратов», листья же и околоплодник грецкого ореха известны своими бактерицидными и фитонцидными свойствами. Настои из них используют при лечении фурункулеза, экземах, себорее, псориаза, угревой сыпи, лишая и даже при туберкулезе кожи; готовят отвар так: измельченные листья и плодовые оболочки (4–5 ст. ложек) заливают водой (0,5 литра), после того как отвар закипит, кипятят еще в течение 15 минут, затем процеживают. Применяют в качестве компрессов или «лосьонов». Кроме этого, в народной медицине, масло грецкого ореха применяют при конъюнктивитах и воспалении среднего уха. При лечении туберкулеза рекомендуется употреблять толченные ядра грецкого ореха с медом. Грецкий орех используют также как противогельминтное средство против солитера, аскарид и круглых глистов, для этого 4 ст. л. измельченных незрелых орехов заливают стаканом подсоленного кипятка и настаивают в течение получаса, полученный отвар нужно употребить в течение дня в сочетании с сульфатом магния из расчета 1 грамм на 1 год жизни. Еще один плюс в пользу грецких орехов – это их сочетание с другими продуктами, например с зелеными овощами или с медом и сухофрукта-

ми, все эти ингредиенты лишь усиливают питательную ценность и повышают лечебный эффект ореха. Так, смесь из измельченных ядер ореха, меда и сливочного масла, взятого в равных пропорциях, отличная профилактика от рахита у детей, а если ядра грецкого ореха смешать с курагой и лимоном, то получится замечательное тонизирующее средство, которое способно придать вам сил и повысить работоспособность. Известно также, что грецкий орех оказывает положительный эффект при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, в том числе и при поносах, при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также при заболеваниях почек, при нарушении кровообращения, при заболеваниях щитовидной железы (грецкий орех содержит «йод» в больших количествах), при лечении сахарного диабета, при нарушенном обмене веществ, при диатезе, зубной боли. К тому же грецкий орех повышает потенцию у мужчин, особенно полезны в этом случае незрелые плоды.

Орех *макадамия* по вкусу напоминает «смесь» фундука с фисташкой. Макадамия обладает ценными питательными свойствами, кроме того, орех полезен при авитаминозе, болезнях суставов, артритах, ангинах, при мигренях. Используют его и в качестве противоопухолевого средства. Благодаря высокому содержанию в масле ореха витамина РР и витаминов группы В, оно широко используется в косметологии, как отличное увлажняющее и питающее кожу средство. Макадимию принято употреблять как «закуску» к хересу, чу-

десно вкус ореха сочетается с кофе.

Арахис не является орехом в полной мере. В действительности он относится к семейству бобовых, но, несмотря на это, содержит большое количество витаминов и минеральных веществ. Лучшим арахисом, по праву, считается арахис из Аргентины, он обладает сбалансированным сладковатым вкусом и оптимальным размером.

Бразильский орех – любимое лакомство детей, помогающее им вырасти крепкими и здоровыми. Два съеденных бразильских орешка погашают дневную потребность человека в селене. Кроме селена, бразильский орех содержит витамины группы В и провитамин А.

Подробнее же всего мы с вами остановимся на *фундуке*. Этот орех – один из самых любимых и часто используемых видов орехов. Фундук еще называют лесным орехом или лещиной. На самом деле видов лещины много: веками ее окультуривали, и одним из окультуренных видов стал фундук – считается, что его вывели еще древние греки или римляне. Однако же еще за тысячи лет до этого орехи лещины спасали наших предков от голода, когда многие другие растения и плодовые деревья не выдержали великого оледенения. В Древней Греции фундук считался символом благополучия в семье, богатства, здоровья и достатка. В Риме эти орехи тоже были олицетворением силы и здоровья, а наши предки верили, что лещина – благословенное дерево. На Руси всегда считалось, что в лещину не попадает молния, а

сдвоенные орешки носили с собой как талисман, защищаясь от грозы и темных сил. Сегодня название «фундук» объединяет несколько видов лещины: так называют самые отборные, высокоурожайные формы, а также гибриды лещины разнолистной, понтийской, ломбардской (крупной), обыкновенной и других. Фундук – орех очень ценный, вкусные и питательные. Как лекарственное сырье, используются все части растения: не только ядро и скорлупа орехов, но также их обертка; пыльца, кора, корни, листья и побеги. Из древесины фундука делают красивую и прочную мебель, выгодно отличающуюся своими декоративными свойствами. Из побегов также плетут корзины и другие изделия. Фундук очень калориен: в 100 граммах содержится около 700 ккал. Он в несколько раз питательнее хлеба, молочных продуктов, шоколада. В фундуке много высокоценных жиров – до 71 %; содержатся белки и аминокислоты, легко усваиваемые нашим организмом, натуральные сахара, углеводы, крахмал. Углеводов в фундуке немного, поэтому даже высокое содержание жира не делает их запретным продуктом для тех, кто следит за фигурой, – эти орехи в разумных количествах можно есть практически всем. В ядрах орехов содержатся все 20 необходимых нам аминокислот, витамины – А, С, Е, РР, группы В. Минералов в фундуке просто огромное количество: больше всего калия, фосфора, магния, много серы и фтора, марганца и цинка, затем идут медь, натрий, железо, хлор, кобальт, йод. Железа в фундуке больше, чем в мясе, фруктах

и овощах. Все эти качества делают фундук прекрасным источником энергии для нашего организма, и можно с успехом заменять им многие продукты животного происхождения – например жирное мясо. В масле фундука содержатся жирные кислоты – пальмитиновая, стеариновая, олеиновая; они защищают от повреждений наше сердце и сосуды, предотвращают накопление холестерина в крови и обеспечивают нормальный рост и развитие всех тканей нашего организма. Поэтому детям, подросткам, молодым людям фундук необходим как часть повседневного питания, а зрелым и пожилым людям он нужен, чтобы поддерживать силы и здоровье. Витамин Е и витамины группы В обеспечивают нормальную работу сердца, репродуктивной и мышечной системы. Витамин Е отличается тем, что препятствует образованию и развитию опухолей, поэтому он признан медициной, как профилактическое средство против онкологических заболеваний. Фитостеролы, каротиноиды и флавоноиды – это вещества, обладающие высокой биологической активностью. Попадая в наш организм, они помогают нам легко и свободно двигаться, способствуя поддержанию здорового веса. Кроме того, в фундуке содержатся вещества, способные очищать организм, выводить токсины и шлаки, укреплять иммунитет.

Уже многим специалистам и даже неспециалистам известны уникальные противораковые свойства фундука. Достаточно каждый день съедать 30 г фундука, чтобы резко снизить возможность

возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Фундук помогает облегчить состояние при неврозах, малокровии, синдроме хронической усталости, диабете; он полезен при ожирении, варикозе, увеличении простаты и тяжелых физических нагрузках, так как сочетание витаминов и белков благоприятно воздействует на все ткани организма. Ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в составе орехов, улучшают работу центральной нервной системы и головного мозга. Фундук полезен при мочекаменной болезни; если употреблять его с медом, то можно вылечить малокровие и истощение. Именно в таком сочетании фундук часто употребляли древнегреческие атлеты – это помогало им побеждать и в спортивных соревнованиях, и на полях сражений. Если к фундуку с медом добавить курагу и употреблять такую смесь регулярно, то сердце и сосуды всегда будут здоровыми, обмен веществ будет в порядке, а молодость и сила сохранятся гораздо дольше.

Схемы употребления орехов для здоровья

Итак, я перечислил и охарактеризовал 7 видов орехов (7 – мое любимое число, это число счастья и успеха; советую и вам с ним подружиться, увидите, что жизнь станет стремительно преображаться!). Можно добавлять их в различные блюда, можно есть те, которые вы больше любите.

Но лучше всего употреблять орехи согласно выработанной мной схеме, разбив это употребление на недельные циклы, где каждый день недели вам придется съесть по одной горсти орехов того вида, который будет указан за этим днем.

Схема, начинающаяся в любой понедельник, будет такова.
Первая неделя:

- понедельник – горсть миндаля,
- вторник – горсть грецких орехов,
- среда – горсть фисташек,
- четверг – горсть бразильских орехов,
- пятница – горсть арахиса,
- суббота – горсть макадамии,
- воскресенье – горсть фундука.

Со второго понедельника схема поедания орехов сдвигается на один день вперед. И так будет каждый новый понедельник, то есть тот орех, что был в воскресенье, съедается в понедельник, орех прошлого понедельника – во вторник, орех прошлого вторника – в среду и так далее. То есть схема второй недели выглядит так:

- понедельник – фундук,
- вторник – миндаль,
- среда – грецкий орех,
- четверг – фисташки,
- пятница – бразильский орех,

- суббота – арахис,
- воскресенье – макадамия.

Схема третьей недели:

- понедельник – макадамия,
- вторник – фундук,
- среда – миндаль,
- четверг – грецкий орех,
- пятница – фисташки,
- суббота – бразильский орех,
- воскресенье – арахис и так далее по всем неделям.

Данная схема при строгом ее соблюдении поможет вам не только сохранить здоровье, но и исцелиться от многих недугов.

Клубника – главная ягода здоровья!

Однако не одними орехами жив человек. Среди продуктов питания я хочу отдельно выделить клубнику.

Почему среди прочих весьма многочисленных ягод я прежде всего назвал клубнику? Да потому, что именно от клубники как раз и случается очень большая польза клубники, заключающаяся в оздоровлении глаз, в положительном влиянии на головной мозг; клубника способствует снижению кровяного давления, лечит артрит, подагру и болез-

ни сердца. Клубника богата антиоксидантами. В дополнение к антиоксидантам она содержит много других ценных питательных веществ и может эффективно использоваться для предотвращения значительного количества заболеваний.

Польза клубники для здоровья заключается в следующем.

Антиоксиданты, такие как витамин С, флавоноиды, фенольные соединения и органические кислоты, содержащиеся в клубнике, в значительной степени помогают избежать практически всего спектра глазных заболеваний.

А кроме этого, калий, которым богата клубника, нормализует глазное давление, нарушения которого вредны для глаз. Такой вот простой пример того, почему так важна клубника.

О магазинных соках

Только не думайте, что натуральные фрукты, натуральные ягоды, ту же клубнику можно заменить магазинными соками – ни в коем случае! Ничего дурного или вредного в этих соках нет, но если вы хотите тратить свои деньги с пользой, то покупайте только свежавыжатые соки – в них кое-что остается от первичных фруктов и ягод. Но лучше всяких соков полноценные фруктовые плоды и ягоды. Особенно – клубника.

Пить же лучше всего обычную питьевую воду, ту самую, которая продается в магазинах. А пить с газом или без газа –

это решать вам. Только не ограничивайте себя в количестве потребляемой воды – пейте побольше, а вернее – сколько хотите. Тут не работает система, согласно которой стоит остерегаться большого количества выпитого, – руководствуйтесь своими вкусами.

Ваша диета для поддержания и укрепления здоровья на каждый день

После рекомендаций общего характера перейдем к рекомендациям более конкретного плана, а именно к рецепту уникальной и в тоже время очень простой диеты. Самое главное – это ее цель. Ведь именно от цели зависит во многом сама специфик диеты.

Так вот, сразу хочу предупредить: цель диеты – отнюдь не похудеть. Вы скажете, что это тогда за диета, если от нее не худеют? зачем такая диета нужна? Я же вам возражу, что как раз не нужна та диета, от которой худеют, вернее: цель которой – только и исключительно похудение. Таких диет сейчас мы можем где угодно найти сколько угодно. Но уверяю вас, что, преследуя только цель похудения, вы тем самым ущемляете свой организм во всем остальном. Имейте в виду, что, желая лишь только похудеть, вы наносите уже одним этим желанием довольно-таки серьезный вред организму, потому что забываете про его функции, которые необходимо поддерживать и подпитывать. Садясь на диету для похудения, человек, как правило, лишает себя множества питательных веществ. Сами подумайте, может ли это бесследно пройти для систем и органов его организма? Очевидно, что нет. Да, можно быстро скинуть вес. Но при этом нанести удар по своему организму, разладить гармонию органов, разрушить ал-

горитмы их взаимодействия. Именно поэтому я категорически против любых новомодных блиц-диет, рассчитанных на быстрое похудение.

Итак, я вам даю скорее не диету, а примерный пищевой рацион, направленный на поддержание и укрепление вашего здоровья. Уникальность его в первую очередь в гендерной атрибуции. **Внимание: если по каким-то причинам эта книга попала в руки мужчине и если этот мужчина решил по каким-то причинам прочитать этот раздел, то ни в коем случае не воспринимайте следующую ниже диету как руководство к действию для себя, потому что данная диета разработана только и исключительно для женщин.** Такова ее принципиальная стратегия. Предлагаемый вам пищевой рацион сбалансирован таким образом, что в нем есть все необходимые организму вещества; вы никогда не будете чувствовать голода; при этом, вроде бы часто питаясь и ни в чем себе не отказывая, вы будете сохранять отличную фигуру. Те, кому следует немного подтянуться, похудеют – но без стрессов, рывков, никак не подрывая свое здоровье.

Очень важная оговорка: предлагаемый вам рацион – не какая-то временная мера, его нужно кардинально придерживаться всю жизнь

В этом тоже его отличие от диеты: как правило, на диете сидят ограниченное время, а потом «пускаются во все тяжкие». Я же призываю вас изменить в принципе пищевое по-

ведение и набор продуктов на вашем столе. Ешьте на здоровье для своего здоровья! Подходите к вопросам питания именно с этих позиций: я ем не от нечего делать, не чтобы получить удовольствие, а чтобы быть красивой, сильной, здоровой!

Главные правила вашего рациона

Первое правило сбалансированного рациона – **не переедать**. Как это ни парадоксально звучит, **чтобы не переедать, надо как можно чаще есть**. Ваше питание должно быть дробным. Цель этой дробности – постоянное чувство сытости. Вы не должны набрасываться, изголодавшись, на любую пищу. При формировании меню следует постоянно задумываться, зачем потребляешь тот или иной продукт. Избегайте «пустышек», стремитесь получить максимальную пользу от каждого приема пищи.

Второе правило сбалансированного рациона – простота. Запомните: чем меньше обработана пища, тем больше в ней сохраняется полезных веществ. Для нашего здоровья на самом деле вредны кулинарные изыски – сложные салаты с майонезом, прекрасные с виду пироги и торты и пр. Старайтесь как можно больше употреблять сырых фруктов и овощей; каши лучше есть не вареные, а запаренные; откажитесь от белого хлеба, сладостей, жареного и копченого. Все эти деликатесы и «вкусняшки» бьют по нашей печени, создают

проблемы ЖКТ, способствуют набору «дурного» веса.

Третье правило – отсутствие строгих правил. Вы должны уловить принципы повседневного рациона и на их основе сформировать собственную стратегию питания. Я вовсе не призываю вас перейти на еду, которая вам не по вкусу. Ешьте то, что вам нравится, варьируйте продукты. Но соблюдайте принципы здорового рациона (см. ниже)!

Основа вашего рациона

В основе здорового рациона вполне обычные продукты питания, которые можно не очень дорого приобрести в любом магазине. Если в самом общем виде, то это сыр, творог, яйца, отварное мясо, рыба, овощи, орехи, фрукты... То есть как вы видите, ничего сверхъестественного.

Допускаются и макароны с картофелем, но только не переусердствуйте в поглощении этих продуктов. И важен ваш выбор.

Любите хлеб? Запомните – есть придется только злаково-отрубной. Любите каши? Вам не придется их варить, ибо самая лучшая каша, это каша пареная, то есть сделанная из зерен, запаренных в термосе или прямо в тарелке.

Далее будет дано примерное меню по каждому из месяцев года. Это вовсе не означает, конечно же, что весь месяц надо питаться одним и тем же. Вам предлагается не более чем общая схема, а вы уже можете варьировать ее по своему усмотрению.

рению, но только не особо уходя за ее пределы.

Обратите внимание на то, что вас ждет не традиционное «трехразовое» питание, а шестиразовый рацион. Для удобства каждый из шести приемов пищи я назову собственным именем: первый – «Натошак», второй – «Завтра», третий – «Полдник», четвертый – «Обед», пятый – «Файф-о-клок», шестой – «Ужин». В росписях же по месяцам обязательно будет учтена не только сезонная потребность в тех или иных веществах, но и сезонная доступность продуктов.

Начинать применение данной диеты (рациона) лучше всего прямо завтра, то есть с любого дня любого месяца. Ну а я в изложении рецептуры рациона начну с начала календарного года – с января. Только прежде обращу ваше внимание на одно принципиально общее место, касающееся роли орехов в рационе. Горсть орехов нужно ежедневно съедать натошак, но только сорт орехов не зависит ни от месяца, ни от сезона, а от дня недели. Здесь я просто отправляю вас к тем рекомендациям, которые по этому поводу были даны чуть выше. Речь идет о специальной схеме потребления орехов, которой надо придерживаться круглый год. И второй момент – на полдник я всегда рекомендую тот продукт, который тоже описал выше. Это клубника. В холодные месяцы – замороженная, в теплые – свежая.

Обратите внимание: каждое утро начинаем со стакана талой воды. Дело в том, что вода – универсальный передатчик информации (см. Часть 9 настоящего издания, акватерапия

для вашего здоровья). Замораживая воду, мы вымораживаем ту информацию, которая была ею впитана ранее. Размораживая, получаем воду, лишенную информации. В начале каждого дня говорите воде те слова, которые станут сегодняшним позитивным настроем для вас. Например: «Сегодня я отлично себя чувствую», «Сегодня мне приходят деньги на карточку», «Сегодня у меня хорошо складываются переговоры» (обратите внимание, настрой должен быть очень коротким и в настоящем времени). Сказав настрой, сразу выпивайте воду. После этого можно есть орехи.

Январь

Натощак

1 стакан талой воды; горсть орехов (см. схему).

Завтрак

Запаренная пшенная каша (3 ст. ложки пшена запариваются в термосе кипятком на 2 часа; соль, специи по вкусу).

Бутерброд из цельнозернового хлеба с белым сыром.

Черный чай с молоком.

Полдник

100 г взбитой блендером клубники (размораживаете замороженную, взбиваете, можно добавить чайную ложечку меда).

Обед

150 г салата из белокочанной капусты с зеленью, заправ-

ленного постным маслом.

Суп из рыбы, можно уху, с рисом или перловкой (но без картофеля).

Кусочек отрубного хлеба.

Брусничный кисель.

Файф-о-клок

2 мандарина.

Ужин

100 г творога с медом (1 ч. ложка).

1 стакан ряженки.

Февраль

Натошак

1 стакан талой воды; горсть орехов (см. схему).

Завтрак

Запаренная ячневая каша (3 ст. ложки ячменя запариваются в термосе кипятком на полчаса; соль, специи по вкусу).

Бутерброд из цельнозернового хлеба с сыром.

Легкий кофе с молоком.

Полдник

100 г взбитой блендером клубники (размораживаете замороженную, взбиваете, можно добавить чайную ложечку меда).

Обед

150 г салата из редиски и зеленого лука, заправленного

постным маслом.

Суп из на курином бульоне с овощами (зеленым горошком, капустой, свеклой).

Кусочек отрубного хлеба.

Клюквенный кисель.

Файф-о-клок

Большой апельсин.

Ужин

2 яйца всмятку.

1 стакан натурального йогурта.

Март

Натошак

1 стакан талой воды; горсть орехов (см. схему).

Завтрак

Запаренная овсяная каша (3 ст. ложки овсяных хлопьев заливаются кипятком; соль, специи по вкусу).

Бутерброд из отрубного хлеба с вареным мясом.

Легкий кофе с молоком.

Полдник

100 г взбитой блендером клубники (размораживаете замороженную, взбиваете, можно добавить чайную ложечку меда).

Обед

150 г салата из редиски и помидоров, заправленного пост-

ным маслом.

Суп из хорошо проваренного постного мяса с перловкой.

Кусочек отрубного хлеба.

Компот из сухофруктов.

Файф-о-клок

Большое яблоко.

Ужин

100 г творога с гречишным медом (1 ч. ложка).

1 стакан кефира.

Апрель

Натощак

1 стакан талой воды; горсть орехов (см. схему).

Завтрак

Запаренная гречневая каша (3 ст. ложки гречи запариваются в термосе кипятком на 2 часа; соль, специи по вкусу).

Бутерброд из отрубного хлеба с твердым сыром.

1 стакан молока с медом.

Полдник

100 г взбитой блендером клубники (размораживаете замороженную, взбиваете, можно добавить чайную ложечку меда).

Обед

150 г салата из помидоров и огурцов, заправленного постным маслом.

Суп из сушеных грибов с лапшой.

Кусочек отрубного хлеба.

Компот из яблок.

Файф-о-клок

Большая груша.

Ужин

100 г творожной массы с изюмом.

1 стакан кефира.

Май

Натощак

1 стакан талой воды; горсть орехов (см. схему).

Завтрак

Запаренная рисовая каша (3 ст. ложки риса запариваются в термосе кипятком на 2 часа; соль, специи по вкусу).

Бутерброд из отрубного хлеба с постной ветчиной.

1 стакан черного чая с медом.

Полдник

100 г взбитой блендером клубники (размораживаете замороженную, взбиваете, можно добавить чайную ложечку меда).

Обед

150 г салата из зеленого лука, яйца и укропа, заправленного сметаной.

Вареная речная рыба.

Кусочек отрубного хлеба.

Компот из вишни.

Файф-о-клок

2 киви.

Ужин

2 яйца «в мешочек».

1 стакан простокваши.

Июнь

Натощак

1 стакан талой воды; горсть орехов (см. схему).

Завтрак

Запаренная овсяная каша (3 ст. ложки овсяных хлопьев заливаются кипятком; соль, специи по вкусу).

Бутерброд из отрубного хлеба с сулугуни.

1 стакан легкого кофе с молоком и медом.

Полдник

Свежая клубника (150 г).

Обед

150 г салата из зеленого лука, редиски и петрушки, заправленного постным маслом.

Отварная курица.

Кусочек отрубного хлеба.

Компот из сливы.

Файф-о-клок

Половинка грейпфрута.

Ужин

100 г творога с медом.

1 стакан кумыса.

Июль

Натощак

1 стакан талой воды; горсть орехов (см. схему).

Завтрак

Запаренная пшенная каша (3 ст. ложки овса запариваются в термосе кипятком на 2 часа; соль, специи по вкусу).

Бутерброд из отрубного хлеба с отварным языком.

1 стакан черного чая с молоком и медом.

Полдник

Свежая клубника (150 г).

Обед

150 г салата из редиски, яйца и укропа, заправленного постным маслом.

Отварное постное мясо.

Кусочек отрубного хлеба.

Компот из черешни.

Файф-о-клок

100 г черники с молоком.

Ужин

2 яйца всмятку.

1 стакан кефира.

Август

Натощак

1 стакан талой воды; горсть орехов (см. схему).

Завтрак

Запаренная гречневая каша (3 ст. ложки гречи запариваются в термосе кипятком на 2 часа; соль, специи по вкусу).

Бутерброд из отрубного хлеба с сыром.

1 стакан черного чая с молоком и липовым медом.

Полдник

1 стакан клубничного компота.

Обед

150 г салата из листьев салата и помидоров, заправленного постным маслом.

Отварные морепродукты.

Кусочек отрубного хлеба.

Компот из черники.

Файф-о-клок

2 яблока.

Ужин

100 г творожной массы.

1 стакан молока.

Сентябрь

Натошак

1 стакан талой воды; горсть орехов (см. схему).

Завтрак

Запаренная перловая каша (3 ст. ложки перловки запариваются в термосе кипятком на 2 часа; соль, специи по вкусу).

Бутерброд из отрубного хлеба с моцареллой.

1 стакан легкого кофе с молоком и медом.

Полдник

1 стакан клубничного киселя.

Обед

150 г кабачков, тушеных в сметане.

Отварная рыба.

Кусочек отрубного хлеба.

Овсяный кисель.

Файф-о-клок

Пара кусков дыни (арбуза).

Ужин

2 яйца всмятку.

1 стакан натурального йогурта.

Октябрь

Натошак

1 стакан талой воды; горсть орехов (см. схему).

Завтрак

Запаренная ячневая каша (3 ст. ложки перловки запариваются в термосе кипятком на 2 часа; соль, специи по вкусу).

Бутерброд из отрубного хлеба с вареным мясом сыром.

1 стакан черного чая с медом.

Полдник

1 стакан клубничного компота.

Обед

150 г салата из свеклы и сыра, заправленного сметаной.

Суп из свежих грибов.

Кусочек отрубного хлеба.

Компот из яблок.

Файф-о-клок

Кисть винограда.

Ужин

100 г творога с медом.

1 стакан простокваши.

Ноябрь

Натошак

1 стакан талой воды; горсть орехов (см. схему).

Завтрак

Запаренная овсяная каша (3 ст. ложки овсяных хлопьев заливаются кипятком; соль, специи по вкусу).

Бутерброд из цельнозернового хлеба с брынзой.

Черный чай с молоком.

Полдник

100 г взбитой блендером клубники (размораживаете замороженную, взбиваете, можно добавить чайную ложечку меда).

Обед

150 г салата из редьки или репы с луком и зеленью, заправленного постным маслом.

Суп из рыбы, можно уху, с рисом или перловкой (но без картофеля).

Кусочек отрубного хлеба.

Компот из груш.

Файф-о-клок

Половина грейпфрута.

Ужин

100 г мягкого творога с медом (1 ч. ложка).

1 стакан ряженки.

Декабрь

Натощак

1 стакан талой воды; горсть орехов (см. схему).

Завтрак

Запаренная гречневая каша (3 ст. ложки гречи запариваются в термосе кипятком на 2 часа; соль, специи по вкусу).

Бутерброд из цельнозернового хлеба с копченым сыром.
Легкий кофе с молоком.

Полдник

100 г взбитой блендером клубники (размораживаете замороженную, взбиваете, можно добавить чайную ложечку меда).

Обед

150 г вареной и слегка обжаренной цветной капусты.

Суп из курицы с морковью и фасолью.

Кусочек отрубного хлеба.

Компот из сухофруктов.

Файф-о-клок

Большой апельсин.

Ужин

100 г творога с медом (1 ч. ложка).

1 стакан теплого молока.

* * *

Итак, мы с вами сделали первый шаг на пути к здоровью – начали задумываться о своем питании. Все рекомендации, помещенные в этом разделе, основаны на многолетнем опыте – на наблюдениях моих и моих коллег над пациентками Резиденции красоты «Версаль». Статистические данные по тем пациенткам, что строго следовали нашим рекомендациям, оказались просто ошеломляющими в плане их позитив-

ности. Судите сами. В общей сложности мы наблюдали за 5427 женщинами различных возрастов, которые в относительно равных пропорциях делились на три группы: от 27 до 40 лет, от 40 до 55, от 55 и старше. Так вот, несмотря на разные задачи, которые ставили перед собой женщины из разных возрастных групп (более молодые мечтали похудеть просто ради того, чтобы похудеть, а те, что постарше, – похудеть и продлить молодость, вернуть себе прежние силы), так вот несмотря на разные возраста процент похудевших оказался гигантским: 98 %! В той же степени процентного соотношения оказались и те, кто мечтал затормозить процессы старения, исцелиться от возрастных недугов. Так что, как говорится, худейте на здоровье! А мы движемся дальше.

Часть 2. Самонастрои для вашего здоровья

Самонастрои и здоровье женщины

Что скрывается за этим несколько неблагозвучным словом? Очень важно для поддержания здоровья правильно работать над самим собой. Тут нужны грамотный подход, четкие алгоритмы. В противном случае можно просто разучиться владеть собой, давать самому себе команды.

Для правильной работы по самонастроям вам следует учиться по-особенному относиться к самим себе: смотреть на себя глазами другого человека, но при этом, простите за парадоксальное высказывание, как на самих себя. Мне могут возразить, сказав, что любой нормальный человек и так относится к самому себе как к самому себе. Будто бы можно относиться иначе? А иначе как раз и будет – посмотреть на себя со стороны, увидеть в себе другого. И тут мне могут возразить, сказав, что и это не редкость, ведь порою мы оцениваем себя как бы с иных относительно себя позиций. И ничего экстраординарного в этом в принципе нет. Но я всегда прошу, чтобы мои пациенты очень внимательно относились к тому, что я пишу и что говорю. Только что я написал,

что научиться относиться к самому себе следует *сразу* в двух направлениях. Подчеркиваю – именно сразу. А вот, согласитесь, сделать будет уже сложнее хотя бы потому, что одновременно видеть в себе себя и другого столь же трудно, как трудно, например, быть в машине водителем и пассажиром, в игре быть участником и зрителем, в путешествии быть экскурсоводом и экскурсантом. Вы скажете теперь, что в таком случае это невозможно? В том-то и дело, что хоть и нелегко, а все же по силам нам с вами. Быть собой и быть наблюдателем надо собой. Почему, скажем, футболист не может играть за ту или иную команду и в то же время страстно болеть за нее? Вообще-то очень даже может. А учитель? Разве не может учитель наставлять школьников и в то же время быть по отношению к ним учеником? И такое не просто возможно, а как раз очень хорошо учителя характеризует, характеризует как профессионала. Профессиональный врач по отношению к себе может выступать как медик по отношению к пациенту, но при этом быть в полной мере собой человеком. И примеры можно множить и множить. Просто часто случается так, что в жизни мы не замечаем того, как сами относительно себя бываем как бы другими людьми, но при этом продолжаем оставаться собой. Речь тут, конечно же, не идет о раздвоении личности – речь идет об умении контролировать себя таким образом, как можно контролировать кого-то другого. Например, как мать контролирует своего маленького ребенка. Проще говоря, уметь следить за собой, а это означает в первую

голову – уметь настраиваться, уметь настраивать свой организм должным образом при помощи прежде всего слов.

Разные варианты настроев

По большому счету, различные настрои существуют на самые разные случаи жизни. Мною и моими коллегами в Резиденции красоты «Версаль» уже много лет ведется целенаправленная и продуктивная разработка специальных текстов словесных настроев. Есть настрои очень длинные – такие, которые следует читать по книге, потому что запомнить их просто нереально. есть настрои среднего объема. Из них кое-что поддается запоминанию без особых моральных и умственных затрат.

А есть настрои очень короткие, состоящие буквально из одной фразы. Но зато такая это фраза, что повторение ее вслух и наизусть при соблюдении определенных условий внешнего свойства позволяет достичь ни с чем не сравнимых позитивных результатов. Я неслучайно сказал о соблюдении условий – о них тоже речь пойдет в данном разделе.

Но все же самое главное здесь то, что именно короткие настрои, состоящие из одной фразы, помогают, как ничто другое, в сохранении женской красоты, в сохранении здоровья и в редукции недугов самых разнообразных органов.

Свой короткий настрой, основанный на позитивном

утверждении, существует для каждого органа, для каждой части тела. И не только – состоящие из одной фразы настрои очень хорошо помогают и в личной жизни, в достижении женского счастья.

Однако прежде чем дать вам тексты этих настроев, я хочу подробно остановиться на условиях их произнесения.

Условия произнесения настроев

Сейчас нам с вами необходимо вспомнить учение о чакрах, поскольку проекции всех органов и систем нашего организма – в них. Каждая чакра отвечает за здоровье того участка, над которым «шефствует». Соответственно, воздействуя на чакры, мы с вами будем запустим процессы оздоровления и укрепления здоровья. Кроме того, работая со своими чакрами, помогая им раскрыться, мы решаем и проблемы личностного характера, напрямую связанные с состоянием наших чакр.

Чакры

Для начала несколько слов о чакрах как таковых. Всего чакр семь. Вот они по порядку.

- Верхний энергетический центр, седьмая чакра, сахасра-ра.

Эта чакра, верхний энергетический центр имеет вход в области макушки, там, где находится родничок. Через сахасрару мы воспринимаем потоки Божественной энергии, поддержку свыше, защиту от неблагоприятных и опасных обстоятельств. Этот энергетический центр отвечает за наше вдохновение. Если сахасрара закрыта или засорена, жизнь представляется нам бессмыслицей, мы теряем мотивацию, свой Путь.

- Третий глаз, вторая чакра, аджна.

Эта чакра находится в области гипофиза, в центре головы и имеет два входа – спереди в области межбровья и сзади между вторым и третьим шейным позвонками. Аджна отвечает за наше «шестое чувство», ясновидение и яснослышание, она активно работает, когда мы пытаемся что-то понять, строим планы, генерируем идеи. Если эта чакра заблокирована, засорена, у нас плохо работает интуиция, мы не можем просчитать ситуацию на несколько шагов вперед, делаем все практически «вслепую».

- Горловая (третья) чакра, вишудха.

Эта чакра расположена в середине шеи и имеет два входа – спереди посередине горла, в районе щитовидки, и сзади между VI и VII шейными позвонками. Горловая чакра отвечает за творчество, в том числе и в сфере личностных коммуникаций, интуитивную реакцию на ложь и фальшь происходящего. Если горловая чакра перекрыта, мы перестаем творчески относиться к своей жизни, делаем все «по шаблону», оказываемся во власти стереотипов, подменяем истинные отношения и цели их видимостью.

- Сердечная (четвертая) чакра, анахата.

Эта чакра располагается в области межреберья и имеет два входа: спереди между сосками и сзади – между лопатками, между IV и V грудным позвонками. Она отвечает за наш эмоциональный отклик на события жизни. Если чакра закрыта или засорена, мы лишаемся радости созидания, становимся квелыми, апатичными, действуем «механически», не получаем наслаждения от жизни. Люди с закрытой сердечной чакрой производят впечатление бездушных, неискренних.

- Центр солнечного сплетения, пятая чакра, манипура.

Эта чакра располагается в середине солнечного сплетения и имеет два входа: спереди, там, где заканчивается грудная кость и палец свободно продавливают область живота, и сзади – немного выше. Данная чакра отвечает за нашу силу, энергию, волю, логическое мышление, тот, у кого она пра-

вильно функционирует, отлично работает с денежными потоками. Закрытость и засоренность этой чакры вызывает обмороки, апатию, неудачливость в делах.

- Сексуальная (шестая) чакра, свадхистана.

Эта чакра находится на два пальца ниже пупка и имеет два входа: на животе и на спине, они располагаются практически на одном уровне. Данная чакра отвечает за сексуальные, любовные, покровительственные и опекающие отношения, душевное равновесие, внутреннюю умиротворенность человека. Если чакра закрыта или засорена, отношения с людьми не ладятся, мы испытываем внутренний дискомфорт, можем болеть, впадать в депрессию, меланхолию.

- Нижний энергетический центр, первая чакра, муладхара.

Эта чакра расположена в области копчика, имеет один вход. Чакра отвечает за нашу телесную и душевную стабильность, предприимчивость, удачливость в тщательно спланированных делах. Если муладхара закрыта или засорена, мы испытываем разнообразные страхи, наше поведение тревожно, нами правят негативные мысли и переживания; это не лучшим образом отражается на здоровье, делах, отношениях.

Не следует забывать и о том, что еще древними предками нашими была доказана соотносимость каждой из семи чакр с определенным цветом традиционного радужного спектра.

Приведем таблицу, в которой покажем эту соотносимость.

Чакра	Цвет
• Верхний энергетический центр, седьмая чакра, сахасрара	фиолетовый
• Третий глаз, вторая чакра, аджна	синий
• Горловая (третья) чакра, вишуддха	голубой
• Сердечная (четвертая) чакра, анахата	зеленый
• Центр солнечного сплетения, пятая чакра, манипура	желтый
• Сексуальная (шестая) чакра, свадхистана	оранжевый
• Нижний энергетический центр, первая чакра, муладхара	красный

Разумеется, выбирая тот или иной цвет в одежде или в цвете покупаемого автомобиля, в обоях, которыми предстоит обклеить комнату, или в парикмахерской при покраске волос, мы с вами, хотим того или нет, но определяем воздействие на конкретную чакру. Так что в выборе цвета следует быть разборчивыми. Подробнее о специфике обращения к

цвету ради здоровья, красоты и молодости я скажу подробнее в разделе о цветотерапии и светотерапии.

Словотерапия для улучшения функционирования чакр

Новейшие исследования, проведенные в Резиденции красоты «Версаль», стопроцентно доказали, что можно словом оказывать влияние на чакры, а стало быть – и на здоровье и личную жизнь человека, то есть воздействовать особого рода мыслеобразами, стимулируя их возникновение в сознании реципиента. В поистине безграничных возможностях вербального воздействия на мир, окружающий нас, и на человека, находящегося в этом мире, нам приходилось убеждаться и прежде.

Так, например, во время одной из наших экспедиций в Непал нам очень помогло произнесение вслух специального текста, позволившего нам проникнуть в пещеру. Другая экспедиция утвердила нас в мысли о том, что на специально подготовленную воду можно наговаривать специальные слова, которые потом позволят исцелять самые различные заболевания, ведь вода является уникальной субстанцией, способной концентрировать, сосредоточивать в себе не только материальные вещества (скажем, соль или сахар), но и вещества из мира идеального, из мира, как говорили древние, эфирного, а именно – наше настроение, наши умозаключе-

ния, наши сердечные радости и трудности.

Иногда даже просто достаточно на оттаявший лед сказать: «У меня здоровое сердце» или «У меня здоровое горло», или «У меня здоровая печень». Потом выпить эту воду, и слово обязательно возымеет свое действие. Наконец, долгие годы успешных занятий музыкотерапией позволили мне разработать и метод, и технологию, позволяющие исцелять больных, опираясь на особую силу музыки и, самое главное сейчас, на слово как носитель врачующей информации.

С течением времени, анализируя полученные результаты, я пришел к выводу о том, что одним из ключевых методов стимуляции мыслеобразования в чакрах и, как следствие, исцеления организма и личной (частной) жизни человека является помимо прочего произнесение коротких текстов, состоящих буквально из одной фразы и целенаправленно воздействующих на определенные энергетические центры.

Чакры и дни недели

Чакр, как вы уже знаете, в общей сложности семь – ровно столько, сколько дней в неделе. Каждой чакре соответствует свой день недели. В таблице обозначены эти соответствия и отмечены проекции каждой из семи чакр на конкретные группы личных проблем, характерных для многих моих пациентов.

Чакра	Кармическая проблема	День недели
• Верхний энергетический центр, седьмая чакра, сахасрара	Проблемы общекультурного свойства: проблемы, связанные с собственным творчеством и восприятием самых разнообразных форм и видов искусства	Понедельник
• Нижний энергетический центр, первая чакра, муладхара	Любого рода финансовые проблемы	Вторник
• Сексуальная (шестая) чакра, свадхистана	Проблемы, касающиеся настроения, морального и нравственного облика	Среда
• Центр солнечного сплетения, пятая чакра, манипура	Удача в делах, проблемы в профессиональной сфере	Четверг

• Сердечная (четвертая) чакра, анахата	Взаимоотношения с людьми в самых разных сферах	Пятница
• Горловая (третья) чакра, вишуддха	Благополучие в семье, взаимоотношения с близкими людьми и отношения между близкими людьми	Суббота
• Третий глаз, вторая чакра, аджна	Проблемы, связанные с отдыхом, с возможностями набраться сил; сюда же относятся проблемы с поездками и любыми другими путешествиями вплоть до лыжных, велосипедных или пеших прогулок	Воскресенье

Целебные самонастрои

Моя практика показывает, что **самонастроениям** следует уделять время в начале каждого квартала. В течение 4 недель (практически в течение месяца) вы «правите» свои чакры и тем самым приводите в порядок здоро-

вье и личную жизнь. Полученных результатов хватает еще на два месяца. По прошествии каждого квартал курс следует повторять!

Теперь подробно проинструктирую вас, как следует про-износить тексты самонастроев.

Как читать настройки

Все, что от вас требуется, это за полчаса до сна (но не сразу после ужина! Ужинайте в течение месяца заблаговременно, по крайней мере за 2,5 часа до сна) выпить стакан талой воды, встать перед зеркалом и произнести короткий текст, соответствующий дню недели (и, соответственно, чакре и группе личных проблем).

Важна и сама последовательность чтения. Оптимальной, как показали опыты, является чтение сверху вниз – от седьмой чакры к чакре первой.

Для вашего удобства привожу таблицу-график распределения чакр по 28 дням. Обращаю ваше внимание на то, что произнесение вечером происходит по чакре следующего дня.

День	Чакра
Первая неделя	
Воскресенье	1.1 Чакра сахасрара
Понедельник	1.2 Чакра муладхара
Вторник	1.3 Чакра свадхистхана
Среда	1.4 Чакра манипура
Четверг	1.5 Чакра анахата
Пятница	1.6 Чакра вишуддха
Суббота	1.7 Чакра аджна
Вторая неделя	
Воскресенье	2.1 Чакра сахасрара
Понедельник	2.2 Чакра муладхара
Вторник	2.3 Чакра свадхистхана
Среда	2.4 Чакра манипура
Четверг	2.5 Чакра анахата
Пятница	2.6 Чакра вишуддха

Суббота	2.7 Чакра аджна
Третья неделя	
Воскресенье	3.1 Чакра сахасрара
Понедельник	3.2 Чакра муладхара
Вторник	3.3 Чакра свадхистхана
Среда	3.4 Чакра манипура
Четверг	3.5 Чакра анахата
Пятница	3.6 Чакра вишуддха
Суббота	3.7 Чакра аджна
Четвертая неделя	
Воскресенье	4.1 Чакра сахасрара
Понедельник	4.2 Чакра муладхара
Вторник	4.3 Чакра свадхистхана
Среда	4.4 Чакра манипура
Четверг	4.5 Чакра анахата
Пятница	4.6 Чакра вишуддха
Суббота	4.7 Чакра аджна

На каждый из 28 случаев вам будет предложен свой короткий текст самонастроя. А к тому же – и свой комплекс физический действий, направленный на тот или иной орган, тот или иной элементы вашего тела. Параллельно с исцеле-

нием тела вы будете исцелять и свой внутренний мир – будет решать проблемы житейского свойства, проблемы, соответствующие той или иной чакре.

Первое воскресенье

Работаем в направлении: верхний энергетический центр, седьмая чакра, сахасрара (то есть работать всегда будем, как и указано в таблице, с чакрой следующего дня).

Вы встаете перед зеркалом. Не забудьте, что в вашей одежде должно быть что-нибудь фиолетовое, ведь фиолетовый – это цвет чакры сахасрара. Обе руки ладонями вниз, правая на левой, располагаете на макушке – так, чтобы ладони касались макушки, буквально лежали на ней.

Глядя на себя в зеркало – будто наблюдая за собой, – произнесите короткий настрой на здоровье ваших волос¹: *Мои волосы мягкие, шелковистые, здоровые*. Настрой надо произнести семь раз. После этого подержите руки еще некоторое время на макушке, а глаза закройте. Когда почувствуете легкую усталость, то можете открыть глаза.

¹ Пусть вас не смущает, что в настройках говорится о чем-то одном. На самом деле при его семикратном произнесении происходит оздоровление чакры и, следовательно, всех органов и систем, связанных с ней. Более того – оздоравливаются те аспекты личной жизни, за которые «отвечает» данная чакра.

Первый понедельник

Работаем в направлении: нижний энергетический центр, первая чакра, муладхара.

Вы встаете перед зеркалом. В вашей одежде в этот раз должно быть обязательно что-нибудь красное, красный – цвет чакры муладхара.

Обе руки заводите снизу за спину и ладонями наружу (правая на левой), накрываете область копчика.

Смотрите на себя в зеркало и произносите короткий настрой на здоровье ваших нижних конечностей: *Мои ноги здоровы и резвы*. Настрой надо произнести семь раз. После этого подержите руки еще некоторое время на копчике, глаза же следует закрыть. Когда почувствуете легкую усталость, то можете открыть глаза.

Первый вторник

Работаем в направлении: сексуальная (шестая) чакра, свадхистана.

Вы, как и всегда, встаете перед зеркалом. В вашей одежде сегодня должно быть обязательно что-то оранжевое – согласно цвету данной чакры.

Поскольку чакра свадхистана расположена ниже пупка на

животе и напротив – на спине, то вам следует правую руку ладонью вниз расположить под пупком на животе, а левую ладонью вверх разместить в районе поясницы – как бы напротив правой руки. В этом положении смотрите на себя в зеркало и произносите короткий настрой на здоровье ваших почек: *Мои почки здоровы и активно выводят все токсины.* Настрой следует сказать вслух семь раз. После этого подержите руки еще некоторое время на тех местах, куда вы их положили, а глаза пусть будут закрыты до того момента, как вы ощутите легкую усталость. Теперь глаза можно открыть.

Первая среда

Работаем в направлении: центр солнечного сплетения, пятая чакра, манипура.

Вы вновь оказываетесь перед зеркалом. В вашей нынешней одежде не забудьте про что-нибудь желтое, ведь цвет нынешней чакры именно желтый.

Чакра манипура расположена в середине солнечного сплетения, а поскольку она имеет два входа, то и руки располагаются с двух сторон: правая рука ладонью вниз располагается на животе сразу под грудной клеткой, а левая ладонью вверх в центре спины выше поясницы – буквально напротив правой руки. В данном положении вы смотрите на себя в зеркало и произносите короткий настрой на здоровье вашего желудка: *Мой желудок здоров и отлично переваривает*

пищу. Настрой проговаривается вслух семь раз, после чего еще некоторое время следует подержать руки на тех местах, куда вы их положили, глаза же пусть остаются закрытыми, пока вы не ощутите легкую усталость. Далее глаза можно открыть.

Первый четверг

Работаем в направлении: сердечная (четвертая) чakra, анахата.

Вы стоите, как и в прежние дни, перед зеркалом. В вашей одежде должна быть какая-либо зеленая деталь, раз цвет чакры анахата зеленый.

Чakra анахата располагается в области межреберья и имеет два входа. Поэтому руки располагаются так: правая размещается посреди груди между сосками ладонью к телу, а кончиками пальцев вверх; левая заносится за спину снизу, так что кончики пальцев смотрят тоже вверх, но ладонь направлена от тела, а кисть прижата между лопаток к телу тыльной стороной. В данном положении вы смотрите в зеркало и произносите короткий настрой на здоровье вашего пищевода: *Мой пищевод здоров, он отлично справляется со своей задачей*. Настрой проговаривается подряд семь раз, после этого вам следует еще некоторое время подержать руки на тех местах, куда вы их положили, а глаза пусть будут закрыты до ощущения вами легкой усталости. После того как вы

ощутили легкую усталость, глаза можно открыть.

Первая пятница

Работаем в направлении: горловая (третья) чакра, вишудха.

Встаете перед зеркалом, не забыв, что в одежде в этот раз должно быть что-то голубое, ведь цвет чакры вишудха голубой.

Чакра вишудха расположена в середине шеи и тоже имеет два входа – спереди и сзади. Перед произнесением настроя правую руку ладонью к телу и кончиками пальцев вверх вы кладете на переднюю часть шеи, а руку левую заносите с левого боку за голову и удобно кладете на шею ладонью к коже – кончики пальцев смотрят вправо. В данном положении вы смотрите в зеркало и произносите короткий настрой на здоровье ваших глаз, на хорошее зрение: *Я очень хорошо вижу. Мои глаза здоровы.* Настрой проговаривается вслух семь раз, а после этого вам следует еще некоторое время поддержать руки на шее с двух сторон, глаза же следует закрыть до того момента, как вы ощутите легкую усталость. После этого открывайте глаза и занимайтесь своими делами.

Первая суббота

Работаем в направлении: третий глаз, вторая чакра, аджна.

Встаньте перед зеркалом, добавив в одежде что-нибудь синее, поскольку синий цвет соответствует чакре аджна.

Чакра аджна находится в области гипофиза, в центре головы и имеет два входа – спереди в области межбровья и сзади между вторым и третьим шейными позвонками. На этих входах и располагаются ваши ладони. Ладонь правой руки закрывает лоб – кончики пальцев смотрят вверх, сама ладонь прилегает к телу, но так, чтобы запястье упиралось в нос сверху. Ладонь левой руки заносится с левого боку за голову и располагается на шее ладонью к коже и кончиками пальцев вправо. Теперь вы смотрите в зеркало и произносите короткий настрой на здоровье вашего носа: *Мои уши, горло и нос здоровы!* Проговорить настрой следует семь раз, после чего, не опуская рук, закрыть глаза и подождать чувства легкой усталости.

Второе воскресенье

Работаем в направлении: верхний энергетический центр, седьмая чакра, сахасрара.

Вы встаете перед зеркалом, предварительно повязав в волосы фиолетовый бант, так как фиолетовый – это цвет чакры сахасрара.

Обе руки ладонями вниз (правая на левой) располагаете на макушке – так, чтобы ладони лежали на макушке друг на друге: правая снизу, левая сверху. И в таком положении произносите текст на здоровье костей и мышц головы: *Моя голова здорова, ей ничего не страшно*. Настрой надо произнести семь раз, а после этого подержать руки еще некоторое время на макушке, при закрытых глазах. Когда почувствуете легкую усталость, то можете открыть глаза.

Второй понедельник

Работаем в направлении: нижний энергетический центр, первая чакра, муладхара.

Вы встаете перед зеркалом: в ваших волосах красный бант, ведь красный – цвет чакры муладхара.

Обе руки заводите снизу за спину и ладонями наружу накрываете область копчика (правая на левой), так как копчик является хранилищем данной чакры. Смотрите на себя в зеркало и произносите короткий настрой на здоровье сосудов ваших ног: *Мои сосуды здоровы и отлично гонят кровь*. Настрой надо произнести семь раз, после чего нужно подержать руки еще какое-то время на копчике, глаза же надобно закрыть. Когда же почувствуете легкую усталость, то можете

открыть глаза.

Второй вторник

Работаем в направлении: сексуальная (шестая) чakra, свадхистана.

Вы вновь встаете перед зеркалом – с оранжевым бантом на голове, таков ведь цвет чакры свадхистана.

Поскольку чakra свадхистана расположена ниже пупка на два пальца и напротив – на спине, то вам следует левую руку ладонью к себе расположить под пупком на животе, а правую ладонью от себя разместить в районе поясницы – как бы напротив левой руки. В этом положении смотрите на себя в зеркало и произносите короткий настрой на здоровье вашей печени: *Моя печень здорова, она отлично чистит кровь*. Настрой следует сказать вслух семь раз. После этого подержите руки еще некоторое время в том положении, как расположены они были, пока вы читали настрой, а глаза пусть будут закрыты до того момента, как вы ощутите легкую усталость. После этого глаза можно открыть.

Вторая среда

Работаем в направлении: центр солнечного сплетения, пятая чakra, манипура.

Вы встаете перед зеркалом с желтым бантом, ведь цвет чакры манипура желтый.

Чакра манипура расположена в середине солнечного сплетения и имеет два входа, следовательно, руки располагаются с двух сторон: левая рука ладонью к себе располагается горизонтально на животе сразу под грудной клеткой, а правая ладонью от себя в центре спины выше поясницы, тоже горизонтально – буквально напротив левой руки. В данном положении вы смотрите на себя в зеркало и произносите короткий настрой на здоровье вашей поджелудочной железы: *Моя поджелудочная железа здорова, мне не грозит диабет*. Настрой проговаривается вслух семь раз, после чего еще некоторое время следует подержать руки на тех же местах и побыть с закрытыми глазами, пока вы не ощутите легкую усталость, после чего глаза можно открыть.

Второй четверг

Работаем в направлении: сердечная (четвертая) чакра, анахата.

Вы стоите, как и в прежние дни, перед зеркалом. На ваших волосах должен быть зеленый бант, ибо цвет чакры анахата зеленый.

Чакра анахата располагается в области межреберья и имеет два входа. Поэтому руки располагаются так: левая размещается посреди груди между сосками ладонью к телу, а кон-

чиками пальцев вверх; правая заносится за спину снизу, так что кончики пальцев смотрят тоже вверх, но ладонь направлена от тела, а кисть прижата между лопаток к себе тыльной стороной. В данном положении вы смотрите в зеркало и произносите короткий настрой на здоровье ваших сосудов: *Мои сосуды здоровы и отлично справляются со своей работой.* Настрой проговаривается подряд семь раз, после этого вам следует еще некоторое время подержать руки в исходном положении, а глаза пусть будут закрыты до ощущения вами легкой усталости. После этого глаза можно открыть.

Вторая пятница

Работаем в направлении: горловая (третья) чакра, вишудха.

Встаете перед зеркалом, повязав на голову голубой бант, ведь цвет чакры вишудха голубой.

Чакра вишудха расположена в середине шеи и имеет, как и некоторые другие чакры, два входа – спереди и сзади. Перед произнесением настрой левую руку ладонью к телу и кончиками пальцев вверх вы кладете на переднюю часть шеи, а руку правую заносите с левого бока за голову и размещаете на шее ладонью к коже – кончики пальцев смотрят влево. В данном положении вы смотрите в зеркало и произносите короткий настрой на здоровье ваших зубов: *Мои зубы прекрасны и здоровы, они не разрушаются и отлично*

знают свою работу. Настрой проговаривается вслух семь раз, а после этого вам следует еще некоторое время подержать руки на шее с двух сторон, глаза же следует закрыть до того момента, как вы ощутите легкую усталость. Потом открываете глаза.

Вторая суббота

Работаем в направлении: третий глаз, вторая чакра, аджна.

Встаньте перед зеркалом, украсив ваши волосы синим бантом, так как синий цвет соответствует данной чакре.

Чакра аджна находится в области гипофиза, то есть в центре головы и имеет два входа – спереди в области межбровья и сзади между вторым и третьим шейными позвонками. На этих входах и следует разместить ваши ладони. Ладонь левой руки накрывает лоб – кончики пальцев смотрят вверх, а сама ладонь прилегает к телу, но так, чтобы запястье упиралось в нос сверху. Ладонь правой руки заносится с правого боку за голову и располагается на шее ладонью к себе и кончиками пальцев влево. Теперь вы смотрите в зеркало и произносите короткий настрой на здоровье органов рта: *У меня здоровые язык и слизистые рта; все с ними хорошо.* Проговорить настрой следует семь раз, после этого закрыть глаза и подождать, когда наступит чувство легкой усталости. Когда же оно придет, то откройте глаза.

Третье воскресенье

Работаем в направлении: верхний энергетический центр, седьмая чакра, сахасрара.

Вы встаете перед зеркалом, предварительно повязав на правое запястье фиолетовую ленточку, поскольку фиолетовый – цвет чакры сахасрара.

Обе руки ладонями вниз (правая на левой) располагаете на макушке – так, чтобы ладони лежали на макушке рядом друг с другом. В таком положении произносите текст на здоровье вашего мозга: *Мой мозг здоров и отлично работает, ему ничего не страшно*. Настрой надо произнести семь раз, а после этого поддержать руки еще некоторое время на макушке, глаза же при этом должны быть закрыты. Когда почувствуете легкую усталость, то можете открыть глаза.

Третий понедельник

Работаем в направлении: нижний энергетический центр, первая чакра, муладхара.

Вы встаете перед зеркалом. На правое запястье подвязываете красную ленточку – по цвету чакры муладхара. Обе руки заводите снизу за спину и ладонями наружу (правая на левой) накрываете область копчика, ведь ваш копчик являет-

ся хранилищем этой чакры. Руки располагаете рядом друг с другом. Смотрите на себя в зеркало и произносите короткий настрой на здоровье своих суставов: *Мои суставы здоровы и отлично мне служат*. Настрой надо произнести семь раз, после чего нужно поддержать руки еще какое-то время на копчике, глаза же следует закрыть. Когда же почувствуете легкую усталость, то можете открывать глаза.

Третий вторник

Работаем в направлении: сексуальная (шестая) чакра, свадхистана.

Вы вновь встаете перед зеркалом, на правом запястье – оранжевая ленточка, ибо таков цвет чакры свадхистана.

Поскольку чакра свадхистана расположена ниже пупка на два пальца и напротив – внизу спины, то вам следует левую руку ладонью к себе расположить горизонтально под пупком на животе, а правую ладонью от себя разместить горизонтально в районе поясницы – как бы напротив левой руки. В этом положении смотрите на себя в зеркало и произносите короткий настрой на здоровье ваших половых органов: *Мои половые органы здоровы и отлично справляются со своими задачами*. Настрой следует сказать вслух семь раз. После этого руки надо еще некоторое время поддержать в том положении, как они были расположены, пока вы читали настрой, а глаза пусть будут закрыты до того момента, как вы

ощутите легкую усталость. После этого глаза можно открыть.

Третья среда

Работаем в направлении: центр солнечного сплетения, пятая чакра, манипура.

Вы встаете перед зеркалом с желтой ленточкой на правом запястье, ведь цвет чакры манипуры желтый.

Чакра манипура расположена в середине солнечного сплетения и имеет два входа, следовательно, руки располагаются с двух сторон: левая рука ладонью к себе располагается горизонтально на животе прямо под грудной клеткой, а правая ладонью от себя в центре спины выше поясницы, тоже горизонтально – напротив левой руки. В данном положении вы смотрите на свое отражение в зеркало и произносите короткий настрой на здоровье вашей селезенки: *Моя селезенка здорова и помогает мне во всем.* Настрой проговаривается вслух семь раз, после чего еще некоторое время следует подержать руки на тех же местах, а глаза закрыть до той поры, пока вы не ощутите легкую усталость, после этого глаза можно открыть.

Третий четверг

Работаем в направлении: сердечная (четвертая) чакра,

анахата.

Вы стоите, как и всегда, перед зеркалом. На вашем правом запястье – зеленая ленточка, поскольку зеленый – цвет чакры анахата.

Чакра анахата располагается в области межреберья и имеет два входа. Поэтому руки располагаются так: левая размещается посреди груди между сосками ладонью к телу, а кончиками пальцев вверх; правая заносится за спину снизу, так что кончики пальцев смотрят тоже вверх, но ладонь направлена от тела, а кисть прижата между лопаток к себе тыльной стороной. В данном положении вы смотрите в зеркало и произносите короткий настрой на здоровье ваших легких: *Мои легкие здоровы и способны к хорошо качают воздух*. Настрой проговаривается подряд семь раз, после чего вам следует закрыть глаза и еще некоторое время подержать руки в исходном положении, когда же ощутите легкую усталость, то можно открыть глаза.

Третья пятница

Работаем в направлении: горловая (третья) чакра, вишудха.

Встаете перед зеркалом, повязав на правое запястье голубую ленточку, так как голубой цвет чакры вишудха.

Чакра вишудха расположена в середине шеи и имеет, как и большинство чакр, два входа – спереди и сзади. Перед про-

изнесением настроя левую руку ладонью к телу и кончиками пальцев вверх вы кладете на переднюю часть шеи, а руку правую заносите с левого бока за голову и размещаете на шее ладонью к коже – кончики пальцев смотрят влево. В данном положении вы смотрите в зеркало и произносите короткий настрой на здоровье вашего горла: *Мое горло здорово, оно отлично справляется со своими задачами: глотает, перегоняет воздух, воспроизводит звуки.* Настрой проговаривается вслух семь раз, после чего вам следует еще некоторое время подержать руки на шее с двух сторон, глаза же следует закрыть до того момента, как вы почувствуете легкую усталость. Потом открываете глаза.

Третья суббота

Работаем в направлении: третий глаз, вторая чакра, аджна.

Встаньте перед зеркалом, повязав на запястье синюю ленточку, ведь синий цвет соответствует чакре аджна.

Чакра аджна находится в области гипофиза, в центре головы и имеет два входа – спереди в области межбровья и сзади между вторым и третьим шейными позвонками. На этих входах и следует разместить ваши ладони. Ладонь левой руки накрывает лоб – кончики пальцев смотрят вверх, а сама ладонь прилегает к телу, но так, чтобы запястье упиралось в нос сверху. Ладонь правой руки заносится с правого боку за

голову и располагается на шее ладонью к себе и кончиками пальцев влево. Теперь вы смотрите в зеркало и произносите короткий настрой на здоровье кожи лица: *У меня здоровая и красивая кожа на лице, на шее, на руках – по всему телу.* Проговорить настрой следует семь раз, а после этого закрываете глаза и ждете, когда наступит чувство легкой усталости. После этого открываете глаза.

Четвертое воскресенье

Работаем в направлении: верхний энергетический центр, седьмая чакра, сахасрара.

Вы встаете перед зеркалом, предварительно перевязав по талии фиолетовую ленточку, фиолетовый, напомню, – цвет чакры сахасрара.

Обе руки ладонями вниз (правая на левой) располагаете на макушке – таким образом, чтобы ладони лежали на макушке рядом друг с другом, при этом тесно соприкасаясь друг с другом. В таком положении произносите текст на здоровье вашей нервной системы: *Мои нервы здоровы, они служат мне верой и правдой.* Настрой надо произнести семь раз, а после этого подержать руки еще некоторое время на макушке, глаза же при этом следует закрыть. Когда почувствуете легкую усталость, то откройте глаза.

Четвертый понедельник

Работаем в направлении: нижний энергетический центр, первая чакра, муладхара.

Вы встаете перед зеркалом. На талию подвязываете красную ленточку – ленточку цвета чакры муладхара.

Обе руки заводите снизу за спину и ладонями наружу (правая на левой) накрываете область копчика. Руки располагаете друг на друге: правая ближе к телу, левая на ней. Смотрите на себя в зеркало и произносите короткий настрой на здоровье органов таза: *Мои кишки, придатки, кости и прочие органы таза здоровы и отлично функционируют.* Настрой надо произнести семь раз, после этого нужно подержать руки еще какое-то время на копчике, а глаза надо закрыть. Как только вы почувствуете легкую усталость, можно открывать глаза.

Четвертый вторник

Работаем в направлении: сексуальная (шестая) чакра, свадхистана.

Вы располагаетесь перед зеркалом, надев на талию оранжевую ленточку, ведь это цвет чакры свадхистана.

Поскольку чакра свадхистана расположена ниже пупка на

два пальца и напротив – внизу спины, то вам следует правую руку ладонью к себе расположить горизонтально под пупком на животе, а левую ладонью от себя разместить горизонтально в районе поясницы – как бы напротив правой руки. В этом положении смотрите на себя в зеркало и произнесите короткий настрой на здоровье вашего кишечника: *Мой кишечник здоров, мои кишки отлично справляются со своей работой.* Настрой следует сказать вслух семь раз. После этого руки надо еще некоторое время подержать в исходном положении, глаза же пусть будут закрыты до того момента, когда вы почувствуете легкую усталость. После этого глаза можно открыть.

Четвертая среда

Работаем в направлении: центр солнечного сплетения, пятая чакра, манипура.

Вы размещаетесь перед зеркалом с желтой ленточкой на талии, поскольку цвет чакры манипура желтый.

Чакра манипура расположена в середине солнечного сплетения и имеет два входа, потому и руки располагаются с двух сторон: правая рука ладонью к себе располагается горизонтально на животе прямо под грудной клеткой, а левая ладонью от себя в центре спины выше поясницы, тоже горизонтально – напротив правой руки. В таком положении вы смотрите на свое отражение в зеркало и произносите короткий

настрой на здоровье вашей кроветворной системы: *Моя кроветворная система здорова, она продуцирует столько крови, сколько мне надо.* Настрой проговаривается вслух семь раз, после этого еще некоторое время следует поддержать руки на тех же местах, куда вы их положили, а глаза держать закрытыми до тех пор, пока вы не ощутите легкую усталость, после этого глаза можно открыть.

Четвертый четверг

Работаем в направлении: сердечная (четвертая) чakra, анахата.

Вы стоите все перед тем же зеркалом.

На талии у вас – зеленая ленточка, ведь именно зеленый – цвет чакры анахата. Чакра анахата располагается в области межреберья и имеет два входа. Поэтому руки располагаются так: правая размещается посреди груди между сосками ладонью к телу, а кончиками пальцев вверх; левая заносится за спину снизу, так что кончики пальцев смотрят тоже вверх, но ладонь направлена от тела, а кисть прижата между лопатками тыльной стороной к себе. В данном положении вы смотрите в зеркало и произносите короткий настрой на здоровье вашего сердца: *Мое сердце здорово, нет такой силы, которая помешала бы ему работать для меня.* Настрой проговаривается подряд семь раз, после этого вам надлежит закрыть глаза и еще некоторое время поддержать руки в исход-

ном положении, когда же вы почувствуете легкую усталость, то можно глаза открыть.

Четвертая пятница

Работаем в направлении: горловая (третья) чакра, вишудха.

Встаете перед зеркалом, повязав на талию голубую ленточку, ведь как раз голубой – цвет чакры вишудха.

Чакра вишудха расположена в середине шеи и имеет два входа – спереди и сзади. Перед произнесением настроя правую руку ладонью к телу и кончиками пальцев вверх вы кладете на переднюю часть шеи, а руку левую заносите с правого бока за голову и размещаете на шее ладонью к коже – кончики пальцев смотрят вправо. В данном положении вы глядите в зеркало и произносите короткий настрой на здоровье вашей шеи: *Моя шея здорова и подвижна, она молода и служит мне верно*. Настрой проговаривается вслух семь раз, после чего вам следует еще некоторое время подержать руки на шее с двух сторон, а глаза подержать закрытыми до того момента, пока вы не почувствуете легкую усталость. После этого вы открываете глаза.

Четвертая суббота

Работаем в направлении: третий глаз, вторая чакра, аджна.

Встаньте перед зеркалом, а на талию не забудьте подвязать синюю ленточку, так как чакре аджна соответствует синий цвет.

Чакра аджна находится в области гипофиза, в самом центре головы и имеет два входа – спереди в области межбровья и сзади между вторым и третьим шейными позвонками. На этих входах и следует разместить ваши ладони. Ладонь правой руки накрывает лоб – кончики пальцев смотрят вверх, а сама ладонь прилегает к телу, но так, чтобы запястье упиралось в нос сверху. Ладонь левой руки заносится с левого боку за голову и располагается на шее ладонью к себе и кончиками пальцев вправо. Теперь вы смотрите в зеркало и произносите короткий настрой на синхронизацию деятельности мозга и всех органов и систем: *Мое тело слушается меня, оно исполняет все сигналы мозга, между ними – гармония.* Проговорить настрой следует семь раз, а после этого закрыть глаза и ждать, когда наступит чувство легкой усталости. Вместе с приходом этого чувства глаза открываются.

Самонастройки на здоровье конкретных органов и систем (в случае острых болезней)

В заключение этой части книги предлагаю вам несколько конкретных словесных самонастроев, которые надо делать в случае острой болезни. Если ежеквартальная работа с настройками имеет профилактический и общеоздоравливающий и общеукрепляющий смысл, то данные настройки показаны как конкретные лечебные.

Настройки читаются утром и вечером, при этом оптимально положить руки на пораженный участок. Если не получается, приложите правую руку ладонью к области третьего глаза, левую – на солнечное сплетение.

При костных и хрящевых поражениях

Мой организм здоров и наполнен энергией. У меня здоровые, подвижные кости, которые радуют меня своей крепостью. У меня прекрасный позвоночник, который является настоящей опорой моему телу. Мои руки сильные и крепкие. Они служат мне верой и правдой. Мои руки по-настоящему надежные и умные. Они заряжают меня своей энергией, они исцеляют мои болезни. Я люблю свои руки.

При поражениях мочеполовой системы

Мой организм здоров и наполнен энергией. Мои почки, мочевые протоки и мочевого пузыря абсолютно здоровы и замечательно работают. Они помогают мне удалять с водой те вредные вещества, которые попадают в мой организм с едой и из окружающей среды.

При поражениях желудочно-кишечного тракта

Мой организм здоров и наполнен энергией. Мой желудочно-кишечный тракт абсолютно здоров и работает бесперебойно. Он впитывает все полезные вещества из пищи, которую я потребляю, и удаляет все жмыхи и отходы, которые образуются после утилизации пищи. Мой желудок – настоящий молодец, он радуется меня своей четкой работой, позволяет мне есть все, что я считаю нужным и возможным. Мой кишечник – отличный, работающий как часы механизм.

При поражениях сердечно-сосудистой системы

Мой организм здоров и наполнен энергией. Моя сердеч-

но-сосудистая система абсолютно здорова Она омывает кровью все органы и системы моего тела. Моя кровь отлично насыщается кислородом и питательными веществами, столь необходимыми для жизнедеятельности моего организма. Моя кровь – горячая, молодая, здоровая. Она постоянно перегоняется молодыми, эластичными, крепкими сосудами. Ее заставляет пульсировать мое деятельное, выносливое сердце.

При поражениях печени

Мой организм здоров и наполнен энергией. Моя печень абсолютно здорова. Она великолепно чистит мою кровь от вредных примесей, она отлично справляется с этой работой.

При поражениях дыхательной системы

Мой организм здоров и наполнен энергией. Моя дыхательная система абсолютно здорова. Мои легкие энергично вдыхают воздух, вбирают из него кислород, выбрасывают в воздух углекислый газ. Мои бронхи стоят на страже легких.

При поражениях эндокринных желез

Мой организм здоров и наполнен энергией. Моя эндокрин-

ная система абсолютно здорова. Она состоит из желез внутренней секреции и продуцирует гормоны. Совершенны и здоровы органы моей полости рта. Я восхищаюсь своим языком, который является одновременно органом вкуса и очень сильной мышцей, участвующей в процессах говорения и жевания.

При поражениях органов зрения

Мой организм здоров и наполнен энергией. Мое зрение совершенно. Мои глаза здоровы и зорки, они замечательно видят при свете и в сумерках, они служат мне верой и правдой.

При поражениях мозга

Мой организм здоров и наполнен энергией. Мой мозг – замечательный мыслительный аппарат, который руководит всеми моими действиями, координирует работу всех моих систем.

При поражениях органов слуха

Мой организм здоров и наполнен энергией. Мои уши отлично слышат, мои барабанные перепонки работают как часы. Ни болей, ни воспалений в области третьего уха – все замечательно.

* * *

Статистические данные по пациенткам Резиденции красоты «Версаль» получились таким. Из 2149 женщин в возрастных группах от 27 до 40 лет, от 40 до 55, от 55 и старше, использовавших словесные настрои для оздоровления, стабилизации здоровья, а также для компенсации острых болезней, средний позитивный результат оказался равен 87 %, по группам позитивные результаты были таковы: от 27 до 40 лет – 95 %, от 40 до 55–88 %, от 55 и старше – 80 %.

Часть 3. Правильное дыхание для вашего здоровья

Дыхание и здоровье женщины

Дыхание, как известно, является совокупностью процессов, обеспечивающих поступление в организм атмосферного кислорода, использование его в реакциях биологического окисления, а также удаление из организма образующегося в процессе дыхания углекислого газа. В результате биологического окисления в клетках образуется большое количество энергии, используемой в процессе жизнедеятельности. Дыхание состоит из следующих ключевых этапов: внешнего дыхания, обеспечивающего обмен газов между легкими и окружающей средой, передачи газов кровью и так называемого тканевого дыхания.

О процессе дыхания

Внешнее дыхание осуществляется легкими. Девяносто восемь процентов внешнего дыхания проходит через дыхательную систему, а два процента – через эпителий и органы желудочно-кишечного тракта. Нос состоит из наружно-

го и внутреннего отдела. Большая и главнейшая часть функций носа осуществляется именно внутренними его полостями. Через нос воздух проходит в носоглотку, гортань и трахею. В трахее оседает пыль и чужеродные частицы, которые могут попасть в организм вместе с воздухом. Из трахеи воздух проходит в бронхи, а затем в легкие. До легких воздух доходит уже нагретым, очищенным от основного количества механических примесей и увлажненным. Дыхательные движения производит диафрагма и межреберная мускулатура. Диафрагма играет важнейшую роль в процессе дыхания. Именно ее работа создает отрицательное давление в грудной клетке, благодаря которому и всасывается воздух в легкие. Воздухоносные пути легких имеют вид густого ветвистого дерева; на протяжении от трахеи до самых мелких бронхов они ветвятся в среднем семнадцать раз, каждое из ветвлений дает по три дочерних ветви. На стенках дыхательных бронхиол и альвеолярных ходов располагаются альвеолы, количество которых у человека в каждом легком достигает трехсот пятидесяти миллионов. Именно в альвеолах, а также частично в бронхиолах и альвеолярных путях происходит газообмен, являющийся основой дыхания: кислород атмосферного воздуха переходит в кровь легочных капилляров, а углекислый газ из крови поступает в альвеолярный воздух. Выдыхаемый воздух представляет собой смесь альвеолярного воздуха и атмосферного воздуха. Вентиляция легких обеспечивается строго заданной периодической сменой вдохов и выдо-

хов. Вдох происходит за счет энергии сокращения дыхательных мышц грудной клетки, выдох при спокойном дыхании, а пассивно – и за счет эластических сил легочной ткани и грудной клетки. Таким образом, дыхание, а также дыхательные движения представляют собой ритмический процесс, частота которого у здорового взрослого человека составляет 16–18 циклов в минуту. Каждый дыхательный цикл состоит из вдоха и выдоха. Регуляция ритмической дыхательной деятельности и приспособление дыхания к изменяющимся условиям окружающей и внутренней среды организма обеспечивается дыхательным центром продолговатого мозга. В его состав входят инспираторный и экспираторный отделы; раздражение этих отделов вызывает соответственно вдох и выдох. Нервные клетки дыхательного центра чувствительны к изменениям газового состава крови. Основным фактором, оказывающим влияние на возбуждение «центра вдоха», является углекислый газ.

Кислород, поступающий из альвеолярного воздуха в кровь, связывается гемоглобином эритроцитов и доставляется к тканям. В тканевых капиллярах кислород отщепляется от оксигемоглобина и переходит в ткани, где включается в окислительные процессы. Углекислый газ, образующийся в тканях, переходит в кровь и поступает в эритроциты. При спокойном дыхании в альвеолы взрослого человека с каждым вдохом поступает примерно 350 кубических сантиметров воздуха, а альвеолярный воздух при этом обновляется

лишь на одну десятую своего объема. Для поддержания газообмена в организме на нужном уровне в случае недостаточного объема естественного дыхания или остановки его по каким-либо причинам прибегают к искусственной вентиляции легких.

Вообще же в дыхательном процессе задействованы многие группы мышц. И в зависимости от того, какие именно мышцы работают, дыхание может быть нижним, средним, верхним и смешанным. Нижнее дыхание производится при помощи диафрагмы. При этом воздух попадает в нижние и немного средние доли легких. Среднее дыхание еще называется реберным. При этом задействованы межреберные мускулы, а грудная клетка расширяется в стороны. Верхнее дыхание происходит за счет работы мускулатуры ключиц, при этом воздух попадает только в верхние доли легких. Смешанное дыхание называется еще полным дыханием йогов. При смешанном дыхании у человека работают все виды мускулатуры, при этом вентилируются все легкие полностью. Надо помнить и то, что при любом типе дыхания не все альвеолы работают одновременно. Вдох получается более глубокий – тогда легкие наполняются воздухом сильнее, а при обычном дыхании заполняемость легких получается средняя или слабая. В среднем за один вдох в легкие всасывается до 0,5 литра воздуха. Воздух, который выдыхается только при самом сильном вдохе, называется резервным. Если же вы вдохнете воздух максимально сильно, то этот будет уже

так называемый дополнительный воздух.

Дыхание, кроме того, может быть глубоким или поверхностным. При этом в поверхностном типе дыхания участвует только дыхательный объем воздуха. Если же дыхание глубокое, то воздух, который всасывается в легкие, объединяет в себе и резервный и дополнительный. Количество вдохов за единицу времени при этом тоже различно. Если вы дышите поверхностно, то за шестьдесят секунд можете сделать до восемнадцати вдохов, а при глубоком дыхании получится максимум восемь вдохов.

Для организма очень вредно глубокое быстрое дыхание. При этом нарушается обмен веществ, может наблюдаться изменение артериального давления, основные органы будут страдать от нехватки углекислого газа, который им необходим.

* * *

Я не случайно столь подробно остановился на самой природе дыхания, на его особенностях и разновидностях. Все дело в том, что прежде чем переходить к ряду упражнений, направленных не столько на совершенствование дыхания, сколько на совершенствование через дыхание едва ли не всех наших жизненных органов, нам с вами было необходимо как можно глубже познакомиться с тем, что такое дыхание. Ведь только зная суть явления, можно в полной мере

этим явлением воспользоваться для достижения серьезных целей. А здоровье, молодость и красота – это, согласитесь, самые что ни на есть серьезные цели.

Общие рекомендации

И прежде чем перейти к самим упражнениям позволю себе дать некоторые принципиальные рекомендации, касающиеся проблемы дыхания в самом общем виде.

Оптимальный способ проветривания

Прежде всего, надо помнить о такой важной составной части, как вентиляция помещения, в котором вы живете. Нами в Резиденции красоты «Версаль» разработан уникальный способ проветривания жилых помещений. Способом этим я и спешу поделиться с вами. Осуществляется этот способ раз в месяц, лучше всего – в выходной день. И несмотря на время года, на погоду за окном при проветривании помещения по этому способу в доме обязательно надо вам находиться лично. Если вам покажется прохладно, то просто оденьтесь чуть теплее. Только не застудите домашних животных и комнатные растения – для этих целей минимализируйте поток воздуха – откройте окно или форточку не на полную катушку, а чуть-чуть. Важен сам факт проветривания. **При таком ежемесячном проветривании необходимо, чтобы все окна и двери в доме были открыты.** Только полное открытие всех дверей и окон в доме может осуществляться лишь тогда, когда погода во внешнем мире в полной мере

это позволяет. Если же на улице лютый мороз или даже случающееся летом похолодание, то рисковать не стоит – ведь вы должны все время проветривания быть в доме.

Почему все же так важно, чтобы открытых перегородок было как можно больше? Все дело в том, что стихия воздуха должна будет вынести из вашего жилища весь негатив, который там накапливается за месяц. И чем больше открыто окон и дверей, тем крупнее шанс на то, что больше негатива выйдет прочь и рассеется в мире. Но если на улице холодно, что в нашем климате бывает часто, то вполне будет хватать и небольших щелей, в которые в жилище ваше будет поступать воздух и через которые этот воздух будет уносить во внешний мир отрицательную энергию.

Предвижу вопрос: почему воздух из внешнего мира будет очищать наш дом от энергетической грязи, а не будет при этом новую грязь вносить в наше жилище? Вопрос справедлив и закономерен, ведь внешней по отношению к нашим домам и квартирам мир буквально переполнен грязью в самых разных ее проявлениях. И как только вы открываете окна или двери грязь эта проникает в ваше жилище. Иначе откуда бы ей вообще там взяться? Спасение же только в том проветривании, о котором я сейчас пишу. Секрет спасения кроется во времени, которое требуется затратить на реализацию данного способа очищения дома для редукции возможных в будущем недугов обитателей этого дома.

Данное ежемесячное проветривание рассчитано ровно на

семь часов (не с точностью до минуты, но очень к тому близко). Именно данный временной промежуток признан через аналитические опыты, проводимые мною лично в Резиденции красоты «Версаль», оптимальным. Судите сами.

Первые два, а то и два с половиной часа из этих семи воздух будет просто гулять по вашему дому, где-то воздух будет сталкивать отрицательную энергию с насиженного места, перемещать ее в пространстве; где-то перемесит на улицу, а где-то – чего уж тут скрывать – принесет с улицы и что-то далеко не позитивное, а как раз напротив. Однако же к началу третьего часа, а то и к его исходу работа воздуха в вашем доме станет принимать более целенаправленный характер: отрицательная энергия из внешнего мира перестанет поступать к вам в квартиру по той простой причине, что к началу четвертого часа циркуляция воздуха внутри помещения станет предельно упорядоченной, и в течение этого четвертого часа воздух достигнет фактически космической структуры организации. Мало того что полностью будет закрыт путь всему негативному из внешнего мира. Окажется вдруг открыт путь позитивной энергии, обитающей в этом самом внешнем мире. На пятом часу случится и вовсе невозможное при меньшем времени проветривания – произойдет расстановка скопившейся в доме отрицательной энергии в те места, которые ближе всего расположены к пространственным и открытым перифериям – к окнам и к дверям. Тем самым будет готовиться их полное изгнание в мир внешний. А та-

кое изгнание для домашней отрицательной энергии означает по сути дела ее полную редукцию, ее гибель. Примерно тоже самое происходит, когда домашнее животное, ни разу не ступавшее за пределы своего жилища, вдруг увозят в лес. Там зверюшка обречена. Точно так же обречена и ваша домашняя негативная энергия, когда на шестом часу она будет полностью изгнана из вашего дома прочь. В мире внешнем она погибнет обязательно, иначе и быть не может. И к исходу шестого часа в вашем доме не останется ровным счетом ни клочка энергии негативной. Для чего же тогда нужен час седьмой, час завершающий? Он нужен для полного наведения гармонии, для размещения внутри дома или квартиры по своим, как говорится, местам всей позитивной энергии, что была там до проветривания и что пришла из мира внешнего в процессе проветривания. Энергетического хаоса, даже если в основе его лежат положительные элементы, быть не должно; всюду должна царить гармония. Кроме того, на седьмом часу положительные элементы воздушной стихии расставят на домашних рубежах необходимые энергетические заслоны, которые если и не редуцируют полностью, то хотя бы существенно снизят возможность проникновения в ваш дом, в вашу квартиру или комнату всего того негатива, что так хочется пробраться сюда в будущем из внешнего мира. И не забудьте о том, что все семь часов такого ежемесячного проветривания вы должны будете присутствовать в доме.

Экология жилища

Однако надо помнить, что ваше жилище нуждается не только в воздушной вентиляции. Необходимо, чтобы элементы жилища соответствовали элементарным экологическим требованиям. Под элементами же жилища я понимаю все то, что его заполняет – от посуды до мебели, от ковров до обоев, от линолеума в коридоре до натяжных потолков в спальне. Все это должно быть экологически чистым – только тогда можно будет говорить о здоровом, о полноценном дыхании в то время, которое вы проводите в своем доме. Приведу один пример.

В последнее время в наш быт все прочнее входит так называемая одноразовая посуда: пластиковые тарелки и чашки, пластиковые ложки и вилки... Конечно, это очень удобно и, как говорится, практично: посуда недорогая, служит, что называется, верно. Часто незаменима в походе, на дачном пикнике уже хотя бы потому, что не утяжеляет рюкзак и не требует того, чтобы после трапезы ее мыли. Да и что скрывать – мы уже вполне привыкли к этому достижению цивилизации – к пластиковой посуде. Только вот как часто и случается с тем, к чему мы привыкаем, нередко тут своего рода злоупотребления: иные хозяйки начинают использовать пластиковую посуду в обычном городском быту своих кухонь.

Пластик начинает вытеснять с обеденных столов более привычные в прошлом фарфор и фаянс. Более того, иные хозяйки доходят в своей рачительности до того, что начинают использовать пластиковые тарелки и ложки не как одноразовые, а как обычную домашнюю посуду. Вот тут-то и кроется угроза экологии вашего жилища. Пластик не совсем безопасен для воздуха, следовательно, длительное его использование в домашних условиях может привести к различным проблемам с дыханием. Нет, не стоит вовсе отказываться от пластиковой одноразовой посуды, но старайтесь все же пользоваться ей только при необходимости и только за пределами жилых помещений.

Тут меня могут спросить, а как быть с теми случаями, когда в организация общепита нам предлагают еду как раз в пластиковой посуде? Думаю, тут нет ничего страшного. Для пищи – подчеркиваю – одноразовая посуда (если, конечно, имеется соответствующий сертификат) безопасна. Воздух же в буфете или столовой не должен вас сильно заботить, раз вы пришли туда только для того, чтобы поесть, а не собираетесь провести там пару-тройку дней. Опасность для воздуха содержится в пластиковой посуде только при длительном ее использовании в том помещении, где человек должен находиться длительное время.

Еще более значительным может быть отрицательное воздействие на процесс дыхания несоответствующая должным

стандартам мебель, разного рода синтетические покрытия и тому подобные элементы вашего жилища. Не буду здесь вдаваться в подробности. Только посоветую вам при покупке чего-то крупного в дом или при ремонте непременно требовать в магазине только товар из натурального сырья и товар, имеющий специальный сертификат относительно его экологической безопасности для вашего жилища.

* * *

Эти простые правила помогут вам улучшить атмосферу в вашем доме, атмосферу, замечу, не только в прямом, но и в переносном смысле. Ну а мы переходим к дыхательным упражнениям, специально разработанным в целях достижения здоровья и красоты.

Недельная ежеквартальная гимнастика для дыхательного аппарата

Сначала вашему вниманию предлагается несколько упражнений, которые используют артисты для улучшения речи, голосовых данных через дыхание. В Резиденции красоты «Версаль» проводились соответствующие эксперименты; мы выяснили: данный цикл упражнений отлично действует на здоровье дыхательной системы в целом. Улучшение голосовых характеристик на самом деле эффект побочный (хотя небесполезный, согласитесь?) Главное – это то, что приходит в необходимый тонус весь ваш дыхательный аппарат. Все его органы приводятся в стройный ансамбль и по-новому учаются к слаженной, дружной работе.

Рекомендую первую неделю каждого квартала посвятить этой дыхательной гимнастике. Таким образом вы дадите камертон вашему здоровью, отстроите процесс воздухообмена сразу на три месяца.

Итак, комплекс рассчитан ровно на неделю, то есть в нем семь упражнений на каждый день начиная с понедельника. Выполнять их лучше всего вечером, когда вы уже никуда не торопитесь и хотя бы относительно свободны.

Упражнение понедельника

Примите удобную позу стоя, проверьте мышечную свободу шеи и плеч. После этого слегка подтяните внутрь и вверх живот, сделайте бесшумный вдох носом, слегка расширяя нижнюю часть ребер. При правильном вдохе диафрагма не делает резких движений. Выдохните.

Повторите упражнение 25 раз.

Упражнение вторника

Вдохните произвольно. Выдох производится медленно, при ощущении легкого давления со стороны мышц живота внутрь и вверх. Губы должны ощущать тепло выдыхаемого воздуха. Это упражнение формирует правильную опору дыхания.

Повторите упражнение 25 раз.

Упражнение среды

Специальное упражнение на контроль вдоха и выдоха. Приложите ладонь к середине живота, чтобы контролировать его движение во время дыхания. В другую руку возьмите пропитанный духами платочек или цветок с сильным запахом, поднесите его к лицу и спокойно вдыхайте аро-

мат. Тем временем наблюдайте за собой в зеркало. Плечи не должны приподниматься, а верхняя часть грудной клетки пусть двигается как можно незаметнее. Потом воздух медленно выдохните сквозь зубы со звуком «ш» или «с».

Повторите упражнение 25 раз.

Упражнение четверга

Представьте себя певцом. Приложите сложенные вместе пальцы рук к носу с двух сторон. Наберите в легкие немного воздуха, затем произнесите протяжный согласный звук «м» или «н», направляя его вверх, как бы в полость носа. Под пальцами должна ощущаться при этом довольно-таки ярко выраженная вибрация. Если не получается, то попробуйте повторять в нос слова «дон» или «бом», растягивая при этом концевые согласные. Постарайтесь, чтобы при этом звук ото-звался колебаниями также в области верхней губы и в крыльях носа.

Повторите упражнение 25 раз.

Упражнение пятницы

Произвольно вдохните; выдыхая воздух, начинайте протяжно произносить целые буквосочетания: «ма-ма-ма», «ми-ми-ми», «мо-мо-мо». Именно так, распеваясь, делают певцы. Можно еще напевать «би-ба-бо», «ни-на-но».

Повторите упражнение 25 раз.

Упражнение субботы

Вдохните, опустите голову на грудь и, прижав к ней подбородок, вместе с выдохом произносите глубоким голосом звуки «о» или «у». Звук тяните, пока вам будет хватать дыхания. На верхнюю часть грудной клетки положите руку, можно слегка похлопать по груди ладонью. Это увеличит вибрацию голосовых связок и силу их колебаний.

Повторите упражнение 25 раз.

Упражнение воскресенья

Для этого упражнения вам понадобится ванна или тазик с чистой водой, куда вы будете погружать ваше лицо на выдохе. Итак, наполняете емкость теплой (но только не горячей) водой, такой водой, чтобы вашему лицу было в ней комфортно. Садитесь возле емкости с водой таким образом, чтобы вы без труда при небольшом наклоне могли погружать лицо в воду. Теперь глубоко вдохните через нос и наклонитесь к воде, погрузив туда лицо. Шумно выдыхайте в воду носом и ртом, чтобы добиться появления пузырьков. С пятого раза вместе с выдохом произносите звук ЭЭЭ. С десятого раза – звук УУУ. С пятнадцатого – звук ЫЫЫ, с двадцатого – звуки ООО. Всего выполняется упражнение 25 раз.

Теперь вашему вниманию предлагается группа упражнений, направленная на так называемое глубокое дыхание. Учитесь пользоваться глубоким типом дыхания, в котором активно участвует диафрагма. Она должна так регулировать давление под голосовыми связками, чтобы им не приходилось перенапрягаться. Самое главное – не бойтесь говорить. Как только вы освоите дыхательную гимнастику, пройдет панический страх перед возможностью запинки в речи. Ваши легкие раскроются, ваши голосовые связки станут вас слушаться, и спазмы отступят.

Ежедневная дыхательная гимнастика

Теперь переходим к упражнениям более общего свойства.

Утреннее правило

Каждое утро после пробуждения, как только вы встали с постели, подойдите к окну, приоткройте его или хотя бы форточку, впустите прохладную струю утреннего воздуха в ваш мир. Теперь вдохните полной грудью и задержите дыхание до того момента, как дальше уже терпеть будет никак нельзя, то есть до так называемого принудительного выдоха. Тем самым вы сначала вберете в себя энергию воздуха во всех ее проявлениях, а затем – при принудительном выдохе – выбросите из себя те проявления воздушной энергии, которые оказались негативными. В общей сложности система «глубокий вдох – принудительный выдох» повторяется 7 раз без перерывов. Есть у данного способа еще один важный нюанс. В те секунды, когда вы задерживаете дыхание, старайтесь не напрягаться, а направьте вашу мысль на всеобщую пользу. Попробуйте думать так: *я вбираю в себя великую и могучую энергию воздуха, все хорошее, что есть в ней, будет умножать мой позитив, а все дурное покинет и исчезнет, растворится в мире; воздушная энергия пронизывает меня насквозь, я словно вся состою из воздуха, и в этом нет*

мне равных, я счастлива, я застрахована от всяких недугов, мне хорошо, спокойно, свободно... После третьего выдоха вы смело можете приступить к традиционным утренним делам: зарядке, завтраку, водным процедурам.

Дневное правило

Днем, перед обедом, сосредоточьтесь на пару минут на глубоком и шумном дыхании. В течение этих 2 минут вдыхайте исключительно через нос, а выдыхайте только ртом. Вдох делайте глубоким и шумным. Глаза лучше всего закрыть. Выдох ртом должен быть вдвое дольше вдоха, тяните его, как можете. Между выдохом и следующим вдохом считайте до 7, задержав дыхание. Потом – снова шумный и глубокий вдох.

Делая это упражнение, наслаждайтесь самим процессом. Сосредоточьтесь на самом дыхании, на управлении им. Вы можете по своему желанию увеличивать и уменьшать громкость вдоха, удлинять выдох, вы можете на время вообще перестать дышать! Почувствуйте себя властительницей своего дыхания!

Вечернее правило

Вечернее упражнение, которое следует делать через полчаса после ужина, но только не перед сном, а примерно часа

за два до сна, заключается в следующем. Вам предстоит делать быстрые и короткие циклы вдохов-выдохов. Выполняйте эти циклы так, словно накачиваете камеру мяча, постарайтесь сохранять единый ритм на протяжении всего упражнения – порядка шестидесяти вдохов в минуту. Вдохи должны быть громче выдохов. Выполняется упражнение в течение трех минут.

Сезонная дыхательная гимнастика

Теперь представляю вашему вниманию специальные упражнения уже сезонного характера. Выполнять их следует раз в неделю строго в тот сезон, когда это предписано в данной книге (выберите определенные дни; если на этой неделе вы делаете «ежеквартальную» дыхательную гимнастику – сезонные упражнения не выполняйте). На каждый сезон даётся по три упражнения: упражнение лета выполняется летом, осени – осенью, зимы – зимой, а весны – весной. (Не стану вдаваться в подробности подбора сезонных упражнений. Ограничусь замечанием о сезонных биоритмах человеческого организма, с учетом которых упражнения мною и скомпонованы.)

Упражнениям любого сезона предшествует единая разминка – не забывайте про нее никогда.

Разминка

Станьте прямо, руки по швам. Начинайте шумно вдыхать через нос. Вдохи повторяйте в обычном для вас ритме дыхания. Делайте шаг на месте и одновременно с каждым шагом – новый вдох. Вам нужно будет два раза вдохнуть и только один раз выдохнуть.

После этого переключаетесь на ходьбу на месте, структу-

рируя ее таким образом: с каждым шагом правой ногой одновременно – вдох, а с каждым шагом левой – выдох. Теперь поставьте одну ногу вперед, другую назад и переминайтесь с ноги на ногу, повторяя одновременно с каждым шагом короткие шумные вдохи. Следите, чтобы движения и вдохи шли одновременно. Вдох должен быть «пробивным», словно воздух проходит через голову насквозь, прочищает не только нос, но и мозг. Делайте подряд столько вдохов, сколько сможете сделать без особого напряжения (порядка тридцати пяти – пятидесяти). Между сериями вдохов отдыхайте, закрыв глаза и по возможности расслабившись в течение двадцати секунд. Сделайте пятнадцать шагов-вдохов в прогулочном темпе. Можно делать вдохи стоя на месте, при ходьбе по комнате, переминаясь с ноги на ногу – как вам удобнее. С каждым шагом – вдох, короткий, резкий и шумный. После этого поднимите правую ногу, чуть-чуть присядьте на левой, затем поднимите левую, присядьте на правой. Получится легкое танцевальное движение. Следите за тем, чтобы движения и вдохи шли одновременно. Не мешайте и не помогайте выдохам после каждого вдоха – пусть выдохи идут произвольно и естественно. Повторяйте вдохи ритмично и часто. Делайте их столько, сколько сможете сделать без излишнего напряжения, без насилия надо собой.

Такова универсальная разминка на все сезоны. Далее следующие упражнения, строго направленные на то или иное время года.

Упражнения лета

Упражнение 1

Встали прямо, руки согнули в локтях, ладони повернули от себя. Держите руки так, чтобы локти были направлены вниз, а не вихлялись свободно из стороны в сторону. Начиайте делать шумные вдохи носом и одновременно сжимайте кисти рук в кулаки так, будто вы хватаете воздух и сжимаете его. Вы делаете подряд четыре вдоха, обязательно резких и ритмичных. Разумеется, каждый вдох должен сопровождаться выдохом – крайне медленным, неспешным, тихим. Итак, делаете резкий вдох, вслед за ним тихий выдох. Повторяете четыре раза. Можете даже включить какую-нибудь бравурную музыку, это очень помогает во время занятий. Выполнили один цикл, руки опустили, отдохнули порядка десяти секунд. Снова делаем четыре циклических вдоха носом, перемежая их четырьмя выдохами через рот. Обратите внимание, что выдох вы не должны слышать. Шумным должен быть только вдох. Плечи при выполнении упражнения неподвижны. Ладони расположены на уровне груди. Занимайтесь в том положении, как вам удобно. Можно сидеть, стоять или даже лежать. Всего выполняется 5 циклов, за один раз – четыре цикла.

Упражнение 2

Займите исходную позицию, ноги расставьте немного уже ширины плеч. Начинайте поворачивать голову вправо-влево, делая это резко, в темпе шагов. Одновременно с каждым поворотом производите вдох носом. Короткий, резкий, шумный. Поворот вправо сопровождайте шумным вдохом, поворот влево тоже сопровождайте шумным вдохом. Выдыхать же следует, возвращаясь в исходное положение. То есть: повернулись вправо – вдохнули, вернули голову в прямое положение – выдохнули; повернулись влево – вдохнули, вернули голову в положение прямо – выдохнули. Выполняйте повороты со вдохами на восемь тактов. Посередине голову не задерживайте, идут только повороты. Шею напрягать нельзя, наклонять голову нельзя. Всего выполняется двенадцать циклов по восемь вдохов. Это не только превосходное дыхательное упражнение, оно развивает мускулатуру шеи, предотвращает развитие остеохондроза. Но есть болезни, при которых его выполнение ограничено и запрещено. Противопоказания: эпилепсия, гипертонический криз, сотрясение мозга, смещение позвоночных дисков, вегетососудистая дистония, повышенное внутричерепное, глазное или артериальное давление, ушибы головы, остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника.

Упражнение 3

Исходная позиция: стоя, ноги расставлены чуть больше ширины плеч, руки расположены на уровне пояса. Особое замечание: ступни от пола отрывать не следует. Повторяйте движения хищника, подбирающегося к своей жертве: двигайтесь чуть-чуть приседая, поворачивайтесь то вправо, то влево. Тяжесть тела переносите то на правую ногу, то на левую, в зависимости от того, в какую сторону вы повернулись. Вы уже пробовали так делать в начальных упражнениях. Сначала легко, играючи приседаете и слегка поворачиваетесь всем туловищем вправо, а одновременно с этим делаете резкий короткий вдох. Затем легко приседаете и поворачиваете туловище влево и делаете резкий короткий вдох. Так и продолжайте: поворот влево, поворот вправо, вдох справа – вдох слева. Выдохи должны происходить между вдохами естественно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Во время приседания руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Не горбитесь, не поворачивайтесь всем телом: спина абсолютно прямая, поворот – только в талии. Всего нужно выполнить 5 циклов.

Упражнения осени

Упражнение 1

Исходное положение – стоя. Руки сожмите в кулаки, прижмите к животу на уровне пояса. Сделайте вдох и резко опустите словно бросаете кулаки к полу, напрягите мышцы плечевого комплекса и тяните руки вниз, при этом плечи остаются неподвижны. Вдох у нас идет на восемь тактов. После вдоха возвращаемся в исходное положение, делаем естественный выдох. Расслабьте плечи. Руки не поднимайте выше пояса. Все внимание сосредоточено только на вдохе и сопровождающем его движении. Между циклами дыхания дайте себе отдых порядка 5 секунд. Всего должно получиться 5 раз по 8 вдохов.

Упражнение 2

Исходная позиция: стоя, ноги расставлены немного уже ширины плеч. Выполняется упражнение в ритме марша. Начинаем наклон внизу, руки тянутся к полу, делаем энергичный шумный вдох и далее прогибаемся в талии, совершая наклон назад, обнимаем себя за плечи и делаем шумный вдох. Движение слитное, напоминающее движение маятни-

ка. Наклон вперед, руки тянутся к земле – вдох, наклон назад, руки обнимают плечи – тоже вдох. Кланяйтесь вперед – откидывайтесь назад, вдох «от пола» – вдох «от потолка». Выдох происходит естественно, не ждите его, не выталкивайте, вообще не думайте о нем. Сделайте 5 таких циклов по 8 вдохов «от пола» – «от потолка». **Ограничения: все болезни позвоночника, остеохондроз, смещение дисков или травма позвоночника.**

Упражнение 3

Займите исходную позицию, ноги расставьте немного уже ширины плеч. Опустите голову вниз, посмотрите на пол, сделайте шумный, активный вдох. Поднимите голову вверх, посмотрите на потолок, сделали шумный короткий вдох. Кивайте головой вперед – назад, вдох – вдох. Смотрите вниз – вдох «с пола», смотрите вверх – вдох «с потолка». Каждый цикл включает 8 движений головой вверх-вниз. Не задерживайте выдохи, дайте им естественно происходить после вдохов, но и не выбрасывайте воздух мощно. Выдохи идут бесшумно, через приоткрытый рот, свободно. Всего выполните 5 циклов. **Противопоказания: сотрясение мозга, эпилепсия, гипертонический криз, вегетососудистая дистония, остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника, повышенное глазное, внутричерепное и артериальное давление, ушибы головы.**

Упражнения зимы

Упражнение 1

Исходная позиция – ноги чуть шире ширины плеч, а руки опущены вдоль туловища. Возьмите в руки свернутую газету или палочку; представьте, что это рукоятка насоса, а вы накачиваете волейбольный мяч. Делаем легкий наклон вперед, тянемся руками к полу, но самого пола не касаемся. Во второй половине наклона делаем резкий вдох. Помните, что ваш вдох должен быть хорошо слышен. Рассчитайте наклон таким образом, чтобы он был ритмически связан с вдохом. Кончается наклон, кончается вдох. Не растягивайте вдох, разгибаясь, и не разгибайтесь до конца. Закончили наклон, выдохнули – только не резко, спокойно; после этого слегка приподнимите туловище, но полностью спину при этом не выпрямляйте. И так 8 раз. Повторяйте вдохи одновременно с наклонами: часто, ритмично и легко. Голову не поднимаете, смотрите на воображаемый насос. После этого можете выпрямиться и выдохнуть, отдохните 5 секунд и повторите цикл. Наклоны не надо делать глубокими, достаточно согнуться в поясе. Плечи при наклоне идут немного вперед, спина округлая, голова опущена. Повторяется упражнение 5 раз по 8 вдохов. **Противопоказания при**

выполнении данного упражнения: сотрясения мозга, аневризма аорты, серьезные травмы позвоночника, сдвиги позвоночных дисков, гипертонический криз, желчнокаменная и мочекаменная болезни, повышенное черепное, глазное и артериальное давление, камни в почках.

Упражнение 2

Исходная позиция – стоя, одна нога впереди, другая сзади. Левая нога впереди правой. Перенесите всю тяжесть тела на левую ногу. Правая нога слегка касается пола, как у бегуна перед стартом. Слегка согните ее в колене, отставьте назад на носок, немного обопритесь на нее для сохранения равновесия. Левая нога прямая. Начинайте легкое танцевальное приседание на левой ноге: слегка согните ее в колене, выполните короткий шумный вдох носом, мгновенно выпрямите ногу и перенесите тяжесть назад, на правую ногу. Ее вы тоже сгибаете и грациозно приседаете, делая короткий шумный вдох. В этот момент ваша левая нога слегка согнута в колене, но вы на нее не опираетесь. Ваша задача – постоянно «перекатываться» с ноги на ногу, перенося центр тяжести, приседать и сопровождать это движение вдохом: вперед – назад, приседание – приседание, вдох – вдох. Выдох же осуществляйте тогда, когда возвращаетесь строго в исходную позицию, то есть когда одна нога впереди, а дру-

гая сзади, а вес распределен равномерно. Не забудьте, что следует поочередно опираться на каждую ногу, приседать на каждой ноге поочередно. Каждое приседание сопровождается вдохом. Теперь меняем ногу. Правая нога впереди левой. И делаете все то же самое. Выполните 5 циклов по 8 вдохов и 8 выдохов в каждом.

Упражнение 3

Встаньте прямо и поднимите руки на уровень плеч, согните их в локтях. Поверните ладони к себе и поставьте их перед грудью, чуть ниже шеи. Теперь «бросайте» руки навстречу друг другу так, чтобы левая обнимала правое плечо, а правая – левую подмышку. Обратите внимание, чтобы руки шли параллельно друг другу, а не крест-накрест (то есть плечо – подмышка, а не плечо – плечо). Ни в коем случае не меняйте расположение рук (все равно, какая рука сверху – правая или левая); широко в стороны не разводите и не напрягайте. Локти тоже нельзя разгибать. Выполняйте упражнение в темпе шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, выполняйте короткие шумные вдохи, чередуя их с долгими и тихим выдохами. Когда освоите это упражнение, можете в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (брать вдох «с потолка»). Выполните 5 циклов по 8 движений в каждом. Упражнение разрешается делать в положении сидя и лежа.

Противопоказания: органические поражения сердечно-сосудистой системы, первая неделя после инфаркта, ишемическая болезнь сердца, врожденные пороки сердца.

Упражнения весны

Упражнение 1

Займите исходную позицию, ноги расставьте немного уже ширины плеч. Начиная покачивания головой. Сначала слегка наклоните голову вправо, правое ухо направлено к правому плечу, при этом следует сделать шумный короткий вдох носом. Затем наклоните голову влево, левое ухо направлено к левому плечу – одновременно сделайте вдох. Покачивайте головой из стороны в сторону. Обратите внимание, что корпус и плечи должны быть неподвижны. Не следует поднимать или опускать плечи, не следует подтягивать плечо к уху. Работает только голова. Одновременно с каждым покачиванием выполняется вдох, после которого следует сразу же выдох. Всего движений в цикле 8. Затем отдых 5 секунд и новый цикл. Выполните 5 циклов. **Противопоказания:** сотрясение мозга, эпилепсия, гипертонический криз, вегетососудистая дистония, остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника, повышенное глаз-

ное, внутричерепное и артериальное давление, ушибы головы.

Упражнение 2

Займите исходную позицию: стоя, ноги расставлены немного уже ширины плеч. Теперь поднимите левую ногу, согните ее в колене и расположите перпендикулярно туловищу (нога приподнята вверх, до уровня живота). Обратите внимание, что от колена нога прямая, носок оттянут вниз, как в балете. Правая нога прямая. Вся тяжесть сосредоточена на ней. Начните легкое приседание на правой ноге и одновременно делайте короткий шумный вдох носом. Левая нога устремится еще выше к животу. Вернитесь на мгновение в исходную позицию. Теперь поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, присядайте на левой ноге и делайте шумный вдох. Снова выпрямите обе ноги, займите исходную позицию (левое колено вверх – назад, правое колено вверх – назад). Спина прямая. Не сутультесь! Не стремитесь контролировать выдох, он должен произойти автоматически, лучше через рот. Можно дополнить упражнение движением рук навстречу друг другу. Присели, колено вверх, руки соприкоснулись кистями на уровне пояса. Вернулись в исходную позицию. Двигайтесь свободно, легко, точно танцуете. Лучше делать упражнение под музыку. Выполните 5 циклов (в каждом цикле 8 вдохов-движений). Разрешается выполнять

упражнение в положении сидя и лежа.

Упражнение 3

Исходное положение: стоя, ноги расставлены немного уже ширины плеч. Теперь поднимите левую ногу, согните ее в колене и расположите перпендикулярно туловищу (нога поднята вверх, до уровня живота). Обратите внимание, что от колена нога прямая, носок оттянут вниз, как в балете. Правая нога прямая. Вся тяжесть сосредоточена на ней. Начните легкое приседание на правой ноге и одновременно делайте короткий шумный вдох носом. Далее вам нужно отводить согнутую ногу назад. Выполняйте приседание на правой ноге, отводите назад левую ногу, согнутую в колене, и старайтесь шлепнуть себя пяткой по ягодицам. Одновременно делайте шумный резкий вдох носом. На мгновение возвратитесь в исходную позицию, поменяйте ноги. Теперь вы шлепаете себя по ягодицам правой ногой, а приседаете на левой. Вдох идет одновременно с приседанием. Выдох приходится на исходную позицию. Обратите внимание, чтобы упражнение выполнялось ритмично. Выполните упражнение четыре раза (в каждом цикле по восемь вдохов-движений).

Важнейшее упражнение для поднятия тонуса и оздоровления

И в завершение этого раздела – лечебные упражнения, которые поднимут вам тонус, оздоровят, наполнят энергией а самое главное – улучшат ваше состояние при разных болезнях.

Выдох в воду

Наверняка родители вам в детстве говорили: «Дыши глубоко, всей грудью». Вы и сами пытались и пытаетесь это делать, оказавшись на природе – в горах, в лесу, в поле, словом, там, где воздух чист и насыщен кислородом? Глубокие вдохи, однако, нефизиологичны. Для улучшения здоровья и продления жизни куда лучше усвоить совсем иные правила дыхания: короткий поверхностный вдох и длительный выдох, значительные интервалы между вдохами-выдохами.

Сейчас я вам дам упражнение, с помощью которого вы постепенно перестроитесь именно на такой алгоритм дыхания. Кроме того, в ряде случаев его можно и нужно проделывать именно в лечебных целях.

Общая методика такова. Берется стакан с трубкой и крышкой (как картонные стаканчики с крышками, в которых нам предлагают колу в заведениях фастфуда). В него налива-

ется чистая вода, вставляется трубка, сверху – крышка. Вам следует коротко вдыхать носом и долго, протяжно выдыхать ртом в воду через трубочку (при каждом конкретном недуге будет свой звук выдоха, который надо как бы «произносить» горлом).

Через несколько сеансов, которые должны быть ежедневными (в среднем за сеанс нужно сделать не менее 30 вдохов и выдохов), будет ощущение, что вы некоторое время занимались спортом. Такое упражнение с водой как нельзя лучше помогает для исцеления от ряда недугов и для их профилактики; это пневмония, туберкулез, бессонница, аллергия, невроз, а особенно – бронхиальная астма. Рекомендую данное упражнение и тем женщинам, которые решили отказаться от курения. Тоже очень помогает.

И хотя я указал, что вдохов и выдохов должно быть порядка тридцати, все же на каждую болезнь из перечисленных существует свое количество вдохов и выдохов, равно как существуют и свои звуки при выдохе (как уже отмечалось). А еще количество дней для полного выполнения упражнения и время суток, когда следует это упражнение при том или ином недуге или же проблеме выполнять. Все эти данные я специально для вас свел в таблицу:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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