

Е.А. ТАРАСОВ
Врач высшей категории

КАК СТАТЬ ДОЛГО- ЖИТЕЛЕМ

- принципы «возрастного» питания
- травы, замедляющие старение
- чаи для сна и душевного покоя
- очищение организма
- лекарства для омоложения
- влияние музыки на здоровье



ПО ДАННЫМ ВОЗ, БЛАГОДАРЯ ВОЗМОЖНОСТЯМ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ,
КОЛИЧЕСТВО ЛЮДЕЙ В ВОЗРАСТЕ 80 ЛЕТ И СТАРШЕ ЗА ПЕРИОД
С 2000 ПО 2050 Г. ВОЗРАСТЕТ ПОЧТИ В 4 РАЗА.

99 лет активной жизни

Евгений Тарасов

Как стать долгожителем

«ЭКСМО»

2015

УДК 615.89
ББК 53.59

Тарасов Е. А.

Как стать долгожителем / Е. А. Тарасов — «Эксмо», 2015 — (99 лет активной жизни)

ISBN 978-5-04-014057-2

Автор книги — врач высшей категории Е. А. Тарасов — имеет 37-летний опыт работы в стационаре, поликлинике и на «неотложке». Вы узнаете, как сохранить жизненные силы, оптимизм, здоровье и стать долгожителем. Внимание!

Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-04-014057-2

© Тарасов Е. А., 2015
© Эксмо, 2015

Содержание

В помощь здоровому долголетию	6
Главные принципы «возрастного» питания	10
Не допускайте гиповитаминозов	11
Травы, замедляющие старение	14
Очищение организма	16
Показания для начала очистки	17
Способы очищения	18
Энергетика для всех и для каждого	20
Заряжаемся через нос	21
Энергезирующая дыхательная гимнастика	22
Удержание энергии	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Евгений Александрович Тарасов

Как стать должжителем

© Тарасов Е. А., текст, 2015

© Алейникова А. С., художественное оформление, 2016

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

В помощь здоровому долголетию

Основополагающие правила

Как написал М. Вайсберг, «чтобы стать долгожителем, нужна уйма времени». К этому стоило бы добавить еще и то, что это время не должно быть потрачено зря и как минимум немалая часть его должна быть отведена для соблюдения определенных правил.

Недавно в ходе опроса нескольких сотен людей, доживших до ста лет, были выявлены некоторые общие черты их образа жизни. Как утверждали сами долгожители, всю свою жизнь они так или иначе, осознанно или нет, но соблюдали следующие правила:

- 1) Все время были заняты делом.
- 2) Ели легкую и простую пищу.
- 3) Придерживались принципа умеренности во всем.
- 4) Вели здоровый образ жизни.
- 5) Рано ложились спать и рано вставали.
- 6) Находили в жизни много удовольствий.
- 7) Были свободны от постоянного чувства волнения и страха (в т. ч. и от страха смерти).
- 8) Имели ясный ум, старались быть разумными, верили в Бога.

ТЕСТ

Правильно ли вы питаетесь?

Наше полноценное здоровье (а значит, и возможности здорового долголетия), наша энергетика зависят в первую очередь не только от того, ведем ли мы здоровый образ жизни, но и от того, правильно ли, рационально ли наше питание. И чтобы с достаточной степенью объективности определить это, вам следует предельно откровенно отвечать на все вопросы предлагаемого теста, выбирая наиболее соответствующие вам ответы.

1. Вы энергичный человек?

- А) Да.
- Б) Не очень.
- В) Нет.

2. Вы часто едите орехи?

- А) Да.
- Б) Не очень.
- В) Нет.

3. У вас имеются какие-то особые пищевые пристрастия?

- А) Только привычка к здоровой пище.
- Б) Иногда появляются.
- В) Да.

4. Вы обычно перекусываете перед сном?

- А) Да.
- Б) Иногда.
- В) Нет.

5. Вы испытываете по утрам легкое чувство голода?

- А) Да.
- Б) Иногда.
- В) Нет.

6. Вы пьете в течение дня много жидкости?

- А) Пью сколько нужно.
- Б) Немного.
- В) Очень много.

7. Вы кладете в чай и кофе сахар?

- А) Нет.
- Б) Иногда.
- В) Да.

8. Вы часто едите фастфуд?

- А) Нет.
- Б) Не очень.
- В) Да.

9. Вы всегда снимаете жир с поверхности бульона?

- А) Да.
- Б) Иногда.
- В) Нет.

10. Вы любите смотреть телевизор во время еды?

- А) Нет.
- Б) Иногда.
- В) Конечно.

11. Вы медленно пережевываете пищу?

- А) Нет.
- Б) Не всегда.
- В) Да.

12. Вам удастся подавить голод 1 стаканом воды?

- А) Да.
- Б) Иногда.
- В) Нет.

13. Вы обедаете в одно и то же время?

- А) Да.
- Б) Иногда.
- В) Нет.

14. Вы начинаете прием пищи с салата или с супа?

- А) Да.
- Б) Иногда.
- В) Нет.

15. Вы едите сладости для улучшения настроения?

- А) Нет.
- Б) Иногда.
- В) Да, всегда.

16. Вы избегаете делать большие запасы продуктов?

- А) Да.
- Б) Не всегда.
- В) Нет.

17. Вы разводите соки пополам минеральной водой?

- А) Нет.
- Б) Не всегда.
- В) Да.

18. Вы едите каши с хлебом?

- А) Нет.
- Б) Не всегда.
- В) Да.

19. Вы едите реже 3 раз в день?

- А) Нет.
- Б) Не всегда.
- В) Да.

20. Вы употребляете полуфабрикаты?

- А) Нет.
- Б) Не всегда.
- В) Да.

21. Вы пьете кефир перед сном?

- А) Да.
- Б) Иногда.
- В) Нет.

22. Вы обычно плотно завтракаете?

- А) Да.
- Б) Иногда.
- В) Нет.

23. Вы любите почревогуодноичать на праздниках?

- А) Нет.
- Б) Не всегда.
- В) Конечно.

Верится, что вы были откровенны при выборе одного из трех, предлагаемых для каждого вопроса, вариантов ответов.

Теперь, суммировав набранные баллы, оцените полученный результат.

КЛЮЧ

Если предпочтение отдавалось преимущественно варианту ответов А, то вас нельзя не поздравить – вы наверняка ведете здоровый образ жизни и питаетесь правильно! Ваш организм за это благодарен вам, и потому особых проблем со здоровьем, а также с вашей жизненной энергетикой у вас пока не отмечается.

Выбор преимущественно варианта ответов Б свидетельствует о том, что вам необходимо задуматься и изменить не только свой привычный рацион питания, но и весь образ жизни, сделав его более рациональным и активным. Старайтесь питаться регулярно, а ужинать не позже чем за 3–4 часа до отхода ко сну. Избегайте употребления фастфудов и перекусов на бегу.

Если же предпочтение было отдано преимущественно варианту ответов В, то это уже является тревожным звонком, предупреждающим, что если вы как можно скорее не начнете менять свой образ жизни и не станете питаться более рационально, то вам вскоре (возможно даже, что уже в самое ближайшее время) придется обращаться к врачам за профессиональной помощью.

Главные принципы «возрастного» питания

Геронтологи говорят о том, что процесс старения можно замедлить с помощью питания.

А диетологи считают, что в основу построения пищевого рациона людей пожилого и старческого возрастов, «не отягощенных» серьезными заболеваниями, должны быть положены:

1. Энергетическая сбалансированность рациона питания, адекватная энерготратам.
2. Антиатеросклеротическая направленность пищевого рациона.
3. Максимальное разнообразие питания и сбалансированность его по основным незаменимым факторам.
4. Оптимальное обеспечение пищевого рациона веществами, стимулирующими активность ферментных систем в организме.
5. Использование в пищевом рационе продуктов и блюд, обладающих достаточно легкой ферментной активностью.

Поскольку с возрастом у пожилых и стариков снижаются энергозатраты и основной обмен, уменьшается физическая активность, сокращается мышечная масса тела, то обычно снижается и потребность в пищевых веществах и энергии. И потому калорийность пищи должна составлять 1900–2000 ккал для женщин старше 60 лет и 2000–3000 ккал для мужчин того же возраста.

Таким людям рекомендуется ограничивать в своем рационе слоеные и сдобные мучные изделия, крепкие мясные и рыбные бульоны, жирное мясо, мясные субпродукты и яйца, жирные молочные продукты (в связи с большим содержанием в них холестерина), макаронные изделия, рис, бобовые, копченые и соленые продукты, сахар, кондитерские изделия, шоколад. В то же время допустимо применение кисло-сладких или разведенных водой фруктовых и ягодных соков, томатного сока, слабых и обезжиренных бульонов, лимонной кислоты и уксуса, в т. ч. яблочного, пряных овощей (лук, чеснок, зелень укропа, петрушки, базилика и др.) и пряностей. Желательно постоянное включение в рацион продуктов, нормализующих кишечную микрофлору: кисломолочных напитков, свежих, квашеных и маринованных овощей и плодов, а также продуктов, богатых пищевыми волокнами. Блюда из них должны обладать достаточно легкой перевариваемостью. Каждый день необходимо употреблять семечки и орехи, поскольку они богаты белком, полиненасыщенными кислотами и витаминами. А женщинам следует есть кунжут, семена которого чрезвычайно богаты кальцием (это будет способствовать защите от развития остеопороза).

Конечно, нужно употреблять и всевозможные овощи, как в сыром, так и в тушеном или отварном виде.

Приемы пищи в этом возрасте должны быть регулярными, исключаящими как длительные промежутки между едой, так и обильные «стола». В пожилом и старческом возрасте рекомендуется 4-разовый режим питания: 1-й завтрак – 25 % суточной энергоценности рациона; 2-й завтрак или полдник – 15–20 %; обед – 30–35 %; ужин – 20–25 %. На ночь желательно употребление кисломолочных напитков или сырых овощей и фруктов. При необходимости возможно (но только по согласованию со специалистами!) проведение «разгрузочных» дней (кефирных, творожных, фруктовых, овощных), но только неполного голодания.

Не допускайте гиповитаминозов

У немалого числа людей, пренебрегающих употреблением в пищу свежих овощей и фруктов, различной зелени и вообще питающихся скудно или однообразно, могут развиваться симптомы различного вида гиповитаминозов, т. е. нехватки витаминов, что в немалой степени ухудшает их здоровье.

И чтобы понять, каких именно витаминов необходимо добавить для полноценного функционирования организма, следует внимательно «присмотреться» к себе и вспомнить, какие неприятности со здоровьем начали у вас возникать в последнее время.

О чем это может рассказать? И что следует предпринимать для того, чтобы ликвидировать гиповитаминоз без лекарств?

При недостаточности витамина **A** развивается сухость, повышенная шероховатость кожи, может начать снижаться острота зрения, появляться слезотечения, а в при более выраженном гиповитаминозе **A** – даже возникать светобоязнь.

Необходимо: увеличить в пищевом рационе количество сливочного масла, сметаны, молока, яичного желтка, печени, моркови, салатов, зеленого лука и свежих помидоров.

При недостаточности витамина **B₁** все чаще беспокоят головные боли, нарушения сна (затруднения засыпания или даже бессонница), повышенная утомляемость, слабость, сердцебиение или даже одышка, а также эпизоды снижения настроения, сопровождающиеся порой беспричинной плаксивостью.

Необходимо: включать в свой рацион мясо, почки, печень, мозг, яичный желток, кисломолочные продукты, орехи и зелень, хлеб ржаной и пшеничный простого помола, пивные дрожжи.

Гиповитаминоз **B₂** выражается апатией, быстрой утомляемостью глаз, бессонницей, головными болями, шелушением кожи на крыльях носа и губ, тягой к сладкому (при нормальном сахаре крови) и плохим запахом изо рта.

Необходимо: чаще есть хлеб грубого помола (особенно ржаной), а также гречку, овсянку, перловку (в т. ч. и в виде хлопьев), кисломолочные продукты, рыбу, яйца, цветную капусту, шпинат и зеленый горошек. А при выраженной симптоматике следует добавить телятину, говяжью печень, стручки бобовых растений.

Недостаток витамина **B₆** проявляется воспалениями кожи (чаще в области носогубных складок и над бровями, а также на волосистой части головы), физической, мышечной слабостью, повышенной раздражительностью, ухудшением сна, депрессиями.

Необходимо: перестать налегать на макароны и пиццу, включать в рацион творог, сыр, гречневую, пшеничную и овсяную каши, яйца, печень, красную рыбу, бананы, фасоль, укроп, хлеб из муки грубого помола, пророщенные зерна пшеницы и, по возможности, пивные дрожжи, исключая алкоголь.

При гиповитаминозе **B₁₂** отмечается желтоватый цвет лица, бывают воспаления полости рта, могут возникать покалывания в руках и ногах или даже онемение в них, головные боли, снижен аппетит, волосы тускнеют, выпадают, нарастают утомляемость, слабость и раздражительность, возникают радикулиты, все чаще беспокоят расстройства желудочно-кишечного тракта, появляется неприятный запах тела.

Необходимо: заменить белый хлеб черным и включить в свой пищевой рацион гречневую кашу; увеличить количество сыра, творога и кисломолочных продуктов, яичного желтка, а также мяса, рыбы, ливерной колбасы и говяжьей или куриной печени.

При недостатке самого неизвестного широкому кругу людей члена группы витаминов **В** – витамина **Н** бывает повышенная утомляемость, потеря аппетита, слишком сухая или слишком жирная кожа, в волосах много перхоти, повышена ломкость ногтей, появляется ранняя седина, могут беспокоить тошноты, кожа излишне бледная или местами воспаленная, отмечается выпадение волос, иногда воспаляется язык, беспокоят непонятные мышечные боли, могут быть какие-то дисфункции пищеварительной системы.

Необходимо: отказаться от сырых яиц, есть больше зелени, орехов и морепродуктов, грибов, шпината, помидоров, творога, печени, яичного желтка, хлеба из муки грубого помола. Полезны сардины и пивные дрожжи.

При гиповитаминозе **С** плохо заживают раны, отмечается кровоточивость десен, легко возникают синяки, нарастает утомляемость, беспокоят проблемы со сном; возникают воспаления слизистых оболочек, отмечается ухудшение зрения, увеличивается подверженность простудным заболеваниям.

Необходимо: добавлять в рацион свежие овощи и фрукты (особенно кислые яблоки, черную и красную смородину, цитрусовые), плоды шиповника (или отвары из них), ароматические травы и еще лук и чеснок, а также печень.

Нехватка витамина **Д** проявляется в зубных болях, начале их разрушения или даже выпадения, в жжении во рту и в горле, в «расстройствах желудка» (поносы), нарастании мышечной слабости, повышенной раздражительности.

Необходимо: добавлять в рацион морепродукты, особенно сельдь, лосось, тунец, сардины, а также молоко, орехи, яйца и печень.

Недостаток витамина **Е** может проявляться повышенной утомляемостью, ослаблением остроты зрения, дряблостью кожи, воспалением желудочно-кишечного тракта, сердечной недостаточностью, повышенной раздражительностью, рассеянностью, появлением старческих пятен на коже, нарушениями менструального цикла (женщины) или снижением потенции (мужчины), воспалениями суставов, затруднениями при ходьбе и ослаблением памяти.

Необходимо: включать в пищевой рацион растительные масла, шпинат, миндаль, грецкие орехи, арахис, пророщенные зерна пшеницы, яйца, молоко, маргарин и сливочное масло, исключать (или хотя бы резко уменьшать) алкоголь.

При недостатке витамина **РР** ухудшается аппетит, беспокоит изжога, повышена утомляемость, нестабильность настроения, мучают головные боли, преследует мышечная слабость, нарушен сон, отмечаются изменения кожи (воспаления, шелушения...), трескаются ступни, может появляться болезненность во рту и в пищеводе, все чаще мучают тошноты, повышенная чувствительность десен, беспокоят проблемы с кишечником (метеоризм, поносы).

Необходимо: добавлять в пищевой рацион печень, мясо птицы, молоко, лосось, яйца, сердце, курагу, арахис, грецкие орехи, миндаль, соевые бобы, зеленый горошек, семена подсолнечника, финики, чернослив, грибы, цельное зерно и, по возможности, пивные дрожжи.

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ!

Прежде чем начинать активный прием поливитаминов (особенно витаминных комплексов), посоветуйтесь с врачами или хотя бы с аптечными провизорами, ведь некоторые витамины не сочетаются или плохо сочетаются друг с другом. К примеру, витамин В₁₂ усиливает негативную, аллергическую реакцию организма на витамин В₁.

Травы, замедляющие старение

Чтобы «притормозить» процесс старения, желательно использовать следующие средства народной медицины:

1. Залить 1 ст. ложку (с верхом) пшеничных или ржаных отрубей 2 стаканами воды, поставить на огонь и кипятить, периодически помешивая, 30–40 минут.

Затем добавить 1 ст. ложку меда, дать отвару прокипеть еще несколько минут и процедить. Принимать по 2,5 ст. ложки горячего или холодного отвара 3–4 раза в день. Хорошо восстанавливает силы, дает много энергии старым людям.

2. Отжать сок 1–2 луковиц, смешать его в равных долях с медом и принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды для лечения и профилактики атеросклероза. Курс лечения 1–1,5 месяца.

3. Отжать сок 2–3 головок чеснока, смешать с таким же количеством меда и принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды для лечения и профилактики атеросклероза. Курс лечения: 4–6 недель. После месячного перерыва он может быть повторен.

4. Смешать в равных частях траву звездчатки и стебли ржи, залить 2 ст. ложки полученной смеси 2 стаканами кипятка, затем настаивать, укутав, в течение 1–2 часов, потом процедить и пить без нормы. Неплохо помогает при старческой немощи, придает силы, действует как общеукрепляющее средство.

5. Залить 200 г майской крапивы 0,5 л водки или 50–60 %-ного спирта и плотно закрыть. Первые сутки держать на окне, следующие 5 суток – в темноте (в термосе или же в стеклянной бутылке, в шкафу). Затем полученную настойку нужно процедить, отжать и принимать по 1 чайной ложке натощак за 30 минут до еды и 1 чайную ложку на ночь. Эта настойка способствует повышению бодрости и энергичности, благотворно влияет на работу сердца, состав крови, помогает при церебросклерозе.

6. Взять 1 стакан овса в кожуре, перебрать и промыть в холодной воде несколько раз. Затем залить 1 л кипятка, поставить на огонь и кипятить на малом огне до консистенции киселя. В процеженный отвар добавить равное по объему количество молока. Вновь прокипятить. Далее добавить 3 ст. ложки меда и снова прокипятить.

Полученный напиток следует употреблять в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день за час до еды. Этот калорийный «коктейль» применяется как общеукрепляющее средство при старческой немощности.

7. Залить 2 ст. ложки измельченных плодов шиповника 2,5 стакана воды и кипятить на малом огне 10–15 минут. Затем, укутав, настоять в течение ночи, а потом процедить. Пить этот настой в течение дня как чай, добавляя в него (при отсутствии выраженного диабета) 1–2 чайные ложки меда. Этот «чай» обладает общеукрепляющим, тонизирующим действием, а кроме того, замедляет развитие атеросклероза.

8. А для борьбы с возрастной депрессией хорош следующий рецепт: смешать поровну измельченные листья розмарина лекарственного, зверобоя продырявленного, мелиссы и чер-

ники обыкновенной. 1 ст. ложку полученной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 15–20 минут, процедить и пить как чай, добавляя мед по вкусу.

Очищение организма

Накапливающиеся в организме продукты обмена клеток и токсические вещества, попадающие в нас из окружающей среды (с пищей, водой, воздухом), нередко оказывают патологическое воздействие, постепенно приводя к разбалансировке многих его физиологических функций, а также к немалому числу болезненных проявлений, начиная с астении и кончая аллергическими реакциями, эндокринными нарушениями, почечно- или желчнокаменной болезнями, к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, а в запущенных случаях – и к патологическим нарушениям костей, суставов, а затем и к органическим поражениям нервной системы и даже – к онкологическим заболеваниям.

Показания для начала очистки

Если вы начали чувствовать какую-то «беспричинную» слабость, недомогание, хотя все анализы у вас вроде бы в пределах нормы; если у вас ухудшился аппетит, а в перерывах между приемами пищи во рту все чаще появляется кислый, горький либо соленый привкус; вас беспокоят подташнивания, урчание в желудке, метеоризм; возможно, начали мучить запоры или отмечается нестабильность стула; если бывают боли в животе; эпизодически беспокоят ломота и боли в суставах; время от времени у вас появляется тяжесть в груди; если вы чувствуете «несвежесть», тяжесть, «загруженность» головы, а то и просто вас беспокоят нелокализованные головные боли; если у вас имеются кожные высыпания, покраснения или прыщи на теле либо на лице; если волосы стали ломкими или сальными, то, по-видимому, вам уже следует не только сделать более рациональным свое питание, следить, чтобы у вас не было запоров (для чего неплохо выпивать утром натощак 1 стакан свежесжатого морковного сока или же съедать до завтрака половину натертой отваренной свеклы, смешанной с 1 ст. ложкой растительного масла; в течение дня съедать по 1–2 ст. ложки ржанных отрубей, заваренных кипятком, а перед сном выпивать 1 стакан кефира, лучше всего добавляя в него 1 ст. ложку растительного масла, а также в течение дня выпивать в среднем по 2 л жидкости), но и уже начинать освобождать свой организм от накопившихся в нем шлаков.

Способы очищения

Попробуйте прибегнуть к помощи разгрузочных очистительных диет с применением очистительных клизм (однако желательно начинать делать все это после консультации с опытным специалистом и под его наблюдением), улучшите свой пищевой рацион, начните питаться дробно (принимая пищу 4–5 раз в день, но при этом уменьшив ее общее количество на треть или на четверть от привычного суточного объема).

И еще можно порекомендовать 2 раза в год (не более!) проводить один из следующих вариантов очищения организма:

1) РИСОВОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Известно, что рис очищает не только кишечник, но и весь организм. Однако использовать для этой цели нужно не продолговатый, а округлый рис. Считается, что нужно брать столько ложек риса, сколько вам лет. Промыв этот рис, следует залить его холодной кипяченой водой и, плотно закрыв крышкой соответствующую посуду, поставить в холодильник. Утром воду слить, затем, взяв 1 ст. ложку (с верхом) риса, сварить его без соли в течение 3–4 минут. Съесть приготовленную таким способом кашу следует натощак до половины восьмого утра. Оставшийся рис нужно снова залить кипяченой водой и поставить в холодильник. И в последующие дни проделывать ту же процедуру, пока не закончится весь рис.

2) ОВСЯНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

200 г. овса (не овсяных хлопьев!) нужно залить 2 л. воды и поставить на огонь. После закипания варить в течение 40 минут, постоянно помешивая. Затем процедить и далее принимать по 0,5 стакана 4–5 раз в день в течение нескольких дней. Этот отвар не просто способствует освобождению организма от обычных шлаков, но еще и выводит соли тяжелых металлов. Кроме того, он оказывает положительное воздействие на работу желудочно-кишечного тракта, а также на почечную и сердечную деятельность. И особенно он показан заядлым курильщикам, поскольку выводит из организма никотин.

3) ОЧИЩЕНИЕ ЛАВРОВЫМ ЛИСТОМ

Залив 5 г. хорошо измельченных лавровых листьев 300 мл. кипятка, далее следует кипятить все это еще 10 минут на слабом огне, затем настоять в термосе (его лучше укутать) в течение 4 часов. Потом в течение 2 дней полученный настой нужно выпить маленькими глотками (по 1 ст. ложке через равные промежутки времени). Затем, сделав недельный перерыв, необходимо повторить курс такого очищения. Этот способ наиболее показан для освобождения организма от солевых отложений и очень полезен для костей, суставов и даже для мышц.

4) СВЕКОЛЬНО-МОРКОВНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Это простейший рецепт очищения организма с помощью салата, приготавливаемого следующим образом: мелко порезав 1 часть свеклы и 2 части моркови, нужно добавить затем в этот овощной салат 2,5 ст. ложки подсолнечного или (что еще лучше) оливкового масла. Салат этот следует съедать 2 раза в день вместе с диетическими блюдами или с нежирными бульонами. Рекомендуются делать это месячными курсами с 2–3-недельными перерывами. Особый эффект такого салата объясняется тем, что сок свеклы способствует образованию эритроцитов, да к тому же в состав ее входят калий и хлор. Калий обеспечивает нормальную работоспособность всего организма и в первую очередь – мышцы сердца, а содержащиеся

в свекле небольшие дозы хлора помогают очищать печень, желчный пузырь и почки. Ну а морковный сок очищает от шлаков всю кровеносную систему.

5) ОЧИЩЕНИЕ МЕДОМ

Неплохо ежедневно пить напиток, приготавливаемый следующим образом: 1 ст. ложка меда (без верха) разводится в 200 мл теплой воды, затем добавляется 2 капли лимонного сока. Этот вкусный напиток следует выпивать залпом утром натощак и за 1 час до ужина, после чего желательно сделать гимнастику, либо активно подвигаться или же просто прогуляться, с тем чтобы мед не всосался сразу в кровь, а прошел в кишечник, не обработанным желудочным соком.

5) ЛЬНЯНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Это один из наиболее важных методов очищения, поскольку семена льна помогают выведению из организма не только вредных химических соединений, токсинов, но и радионуклеидов. Нужно залить 12 чайных ложек семян льна 1 л кипяченой воды, затем кипятить все это в течение 10 минут на медленном огне, потом, дав отстояться и остыть, пить полученный отвар в теплом виде 6 раз в день по 150 мл с 12 часов дня до 12 часов ночи. Курс такого очищения должен длиться не менее 3 недель.

Энергетика для всех и для каждого

Любому человеку, желающему не только долго иметь здоровый жизненный тонус, но еще и чего-то достичь в этой нелегкой жизни, необходимо знание и владение хотя бы минимальным набором приемов и способов поддержания своего энергетического потенциала на должном уровне, а тем более увеличения его.

И здесь предлагается несколько несложных, но эффективных энергезирующих упражнений.

Заряжаемся через нос

Будет неплохо, если вы научитесь пользоваться специальной дыхательной гимнастикой, основы которой были разработаны еще в древней Японии. В основу ее легло убеждение в том, что свежий воздух и правильное дыхание способны не только поддерживать оптимальный уровень энергии в организме, но и формировать ауру человека. А для этого необходимо ДЫШАТЬ ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ НОС, что значительно полезнее и естественнее, чем дыхание через рот. Ноздри и полость носа имеют особые волоски, фильтрующие воздух, задерживающие различные инородные тела и микроорганизмы. Более того, слизистые оболочки носовой полости подогревают воздух, поступающий в легкие, делая его безопасным для легочных тканей. Кроме того, как считают не только японские биоэнергетики, в носу имеются особые поверхности, впитывающие живительную энергию – т. н. прану – прямо из воздуха. Вот почему столь полезно носовое дыхание.

Энергезирующая дыхательная гимнастика

Начинать занятия следует после 5-минутной подготовки, для чего вы должны как можно удобнее расположиться на диване или в постели, максимально расслабляя все мышцы, чтобы не ощущать никакого физического напряжения, и как бы раствориться в покое и отдыхе.

Лучшим временем для занятий энергезирующей дыхательной гимнастикой является время непосредственно перед завтраком или обедом или не ранее чем через 1 час после еды. А продолжительность каждого занятия должна быть в пределах 10 минут (не считая 5-минутной подготовки).

1) Сядьте в удобную позу. Сделайте вдох. Во время этого язык должен находиться за зубами.

2) Закройте большим пальцем (правой руки) правую ноздрю и медленно, считая до четырех, сделайте вдох через левую ноздрю.

3) Не отпуская большого пальца, остальными пальцами зажмите левую ноздрю. На задержке дыхания сосчитайте до 16. Если в начале занятий дыхательной гимнастикой это будет для вас трудно, считайте быстрее. Постарайтесь найти наиболее подходящий для вас ритм.

4) Повторите упражнение, зажав левую ноздрю левой рукой.

Эти упражнения необходимо повторить 4–6 раз. Причем для более быстрого повышения жизненного тонуса дыхательную гимнастику следует делать не менее двух раз в день. Если при выполнении упражнений вы не чувствуете каких-либо затруднений и желаете увеличить набор энергии, то упражнения эти можно делать и 3 раза в день (но переходить на трехразовые занятия желательно не ранее чем через 1–1,5 недели).

Правильно выполняя предлагаемый комплекс упражнений, вы скоро научитесь волевым усилием распределять приток живительной энергии по всему своему телу. Естественно, эту энергезирующую гимнастику вы можете делать не только при энергетическом дисбалансе, но и для обычного повышения тонуса организма.

Удержание энергии

А для желающих вооружиться приемами энергетической самозащиты и удержания собственной энергии можно посоветовать следующее.

Сядьте в удобную позу, соединив левую стопу с правой стопой, а левую руку – с правой рукой. Мысленно (можно помогать себе круговыми движениями головы), начиная с подошв, «закутайте» себя вращающимися круговыми потоками энергии (энергетической спиралью), сужая круги к голове, – до полного закрытия этого «энергетического кокона».

Представьте себе, что вы стоите на металлическом диске и накрываете себя большим металлическим стаканом, который плотно прилегает к поверхности диска. При этом наполняйтесь убежденностью, что металл своей внешней поверхностью отражает отрицательное энергетическое воздействие. Своеобразной модификацией этого «энергетического стакана» является мысленно сооруженный металлический цилиндр без доньшка. Одним концом (в котором как бы находитесь вы) цилиндр стоит на земле, другим – уходит в небо. Считается, что в этом случае не прерывается чрезвычайно важная энергоинформационная связь с ноосферой (сферой разума).

Если вам почему-то не удастся создать вокруг себя подобное энергетическое защитное сооружение, можно взять на вооружение более простой прием – «энергетическую зациклевку». Как известно, наша энергия выходит в основном через дистальные (т. е. конечные) части тела – руки, ноги и голову. Вот почему, для того чтобы удерживать собственную энергию, нужно сплести (соединить «в замок») пальцы кистей рук в почти срастающееся кольцо. В общем, как говорится, «все в ваших руках», даже удержание энергии!

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.