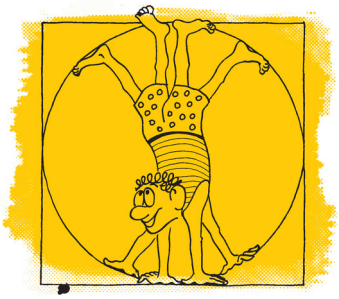
Андрей Ма́крица

Секреты здоровья

или

Как поднять Илю Муромца и разбудить Спящую Красавицу



Издательство Путь Мастера®
МОСКВА 2012

Андрей Макрица

Секреты здоровья, или Как поднять Илью Муромца и разбудить Спящую Красавицу

«Путь мастера»

2012

Макрица А. Н.

Секреты здоровья, или Как поднять Илью Муромца и разбудить Спящую Красавицу / А. Н. Макрица — «Путь мастера», 2012

Вам еще не надоели сказки о волшебниках-целителях, которые по фотографии лечат геморрой? Вы еще не устали слушать рассказы о том, как какой-то экстрасенс помог дяде Васе избавиться от прыща? Вы до сих пор ходите к бабкам? Вы же цивилизованный и образованный человек! Но ведь целители, экстрасенсы, бабки и все остальные не участвовали в разрушении вашего здоровья! Вы сами его разрушили. И только вы сможете восстановить свое здоровье! Своим трудом! И никак иначе! Для восстановления здоровья необходимы знания. В этой книге доступным языком описано и объяснено, как работает наш организм и что его приводит к болезни. Здесь вы найдете простые инструменты для восстановления здоровья. И не только здоровья! И помните: вера без действий мертва! Не будет действий – не будет результатов!

© Макрица А. Н., 2012
© Путь мастера, 2012

Содержание

Предисловие 8
Причины нарушения здоровья 10
Движение – это жизнь 10
Комфорт 13
Сосуды 16
Каждому участку своя нагрузка 18
Позвоночник и осанка 19
Правильное внутреннее состояние 20
Болезнь – хозяйка жизни 20
Болезнь – ловушка для невнимательных и ленивых Вот теперь смотрите 22
Внимание! Теория профессора Сеченова, или Как работает воображение 24
Состояние Факта – или состояние надежды 26
Дети как пример! 29
Эксперимент дедушки Павлова 30
Конец ознакомительного фрагмента. 31

Андрей Макрица
Секреты здоровья, или Как поднять Илью Муромца и разбудить Спящую Красавицу

Оформление обложки, рисунки Нина Старцева

© А. Макрица, 2012
© Н. Старцева, оформление, 2012
© Издательство «Путь Мастера»®, 2012

* * *

Вам еще не надоели сказки о волшебниках-целителях, которые по фотографии лечат геморрой?

Вы еще не устали слушать рассказы о том, как какой-то экстрасенс помог дяде Васе избавиться от прыща?

Вы до сих пор ходите к бабкам?

Вы же цивилизованный и образованный человек!

Но ведь целители, экстрасенсы, бабки и все остальные не участвовали в разрушении вашего здоровья! Вы сами его разрушили. И только вы сможете восстановить свое здоровье! Своим трудом! И никак иначе!

Для восстановления здоровья необходимы знания. В этой книге доступным языком описано и объяснено, как работает наш организм и что его приводит к болезни.

Здесь вы найдете простые инструменты для восстановления здоровья. И не только здоровья!

И помните: вера без действий мертва! Не будет действий – не будет результатов!

Также в этой книге дан комплекс физических упражнений «Гимнастика Великих Лентяев», аналогов которой в мире не существует.

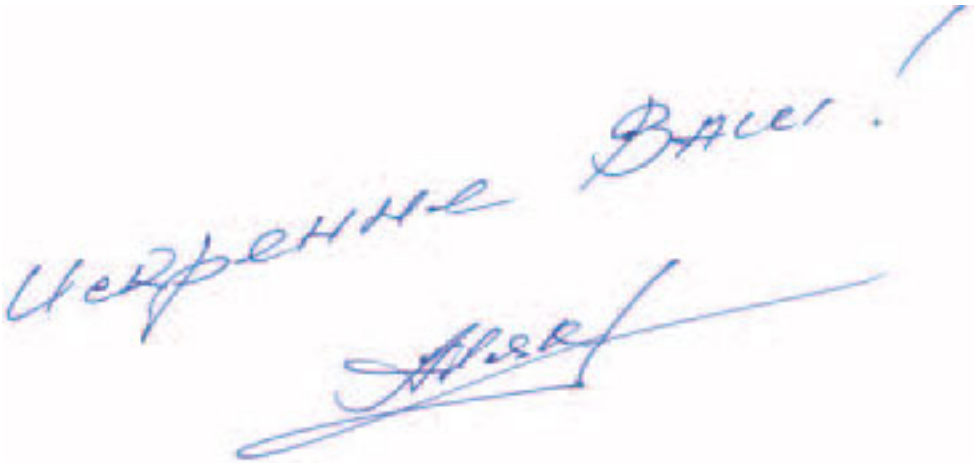
Да, кстати, у меня нет медицинского образования, нет психологического образования, нет никаких ученых званий и степеней! Я просто человек.

Но самое главное, что у меня есть, любовь к вам! А еще шестнадцатилетний опыт работы с людьми и удивительные результаты восстановления ими здоровья и жизни. А за эти годы не одна сотня тысяч людей решили свои проблемы.

Да и сам я начинал, если быть честным, с полной задницы! Имею право так выражаться, потому что необразованный!

Желаю вам любви!

С Богом!



Любовь без веры невозможна, и вера без любви мертва.

Данная книга о вере. Во что или в кого – вы поймете сами.

Но что такое вера и как ее раскрыть?

Во все времена философские, мистические и религиозные учения стремились к этому, описывая феномен веры, но так до конца и не разгадали его.

Эта книга поможет вам открыть секрет веры. А показателем того, что вы правильно все воспринимаете, будет ваше выздоровление.

Болезнь – это великий дар. Это учитель и наставник, который подсказывает, что вы потеряли веру. А с верой потеряли любовь.

Но вы живы! И если вам дается возможность все исправить, значит, не все потеряно.

Предисловие

Ежедневно в мире происходят тысячи и тысячи удивительных событий. Люди выздоравливают от купания в проруби, от целования икон, от Любви, даже от питья мочи! Это принято называть чудом, или феноменом. Изменяются причины этих чудес, но неизменно одно – объект чуда. В центре чуда всегда человек. И осознав природу этих чудес и феноменов, мы с вами имеем возможность понять достаточно простую, но очень эффективную схему отлаженной работы нервной системы. Человек разумный обозначил это явление одним словом – Вера. Наша задача раскрыть Веру и сделать ее управляемой, чтобы получать желаемое.

На изучение подобных чудес меня подтолкнули библейские истории об исцелении и труды великих столпов духовности и науки.

Одна мысль Святого Праведного Иоанна Кронштадтского чего стоит: «Молитесь так, как будто вам это уже дано!».

И другой выдающийся человек, светоч науки, профессор Сеченов ему вторит: «Головной мозг на фантазию и воспоминания реагирует как на происходящие события».

Сложив две фразы, получаем ответ на вопрос, что такое вера и что означает «вера без действий мертва».

За длительный период работы с людьми, и не просто с людьми, а страдающими разными недугами, наблюдая их чудесные выздоровления, я все время задаюсь одним вопросом: по какой причине человек, имея такие огромные возможности и способности организма, продолжает активно болеть? «Болеть» в прямом смысле этого слова.

Одна из причин бесконечных хворей – в том, что вокруг них создана целая индустрия. Аптеки, больницы, поликлиники, санатории и т. д. Масса литературы издается ежедневно на тему болезни и возможных вариантов ее лечения. В городе Стерлитамаке, в Башкирии,

пронаблюдал поучительную картину: рядом с аптекой – бюро ритуальных услуг. Не надо далеко ходить – все рядом… Еще бы перед аптекой поместить роддом – и все было бы, увы, «логично».

Включая телевизор, осознаешь, что все вокруг больны. Средства массовой информации круглосуточно рекламируют таблетки, добавки, прокладки, аппараты, костыли, БАДы… Начинаешь думать, что у каждого человека обязательно есть какое-то заболевание. Идет массированная реклама болезни. Вспомните, как по телевидению и радио внушают, просто настаивают, что после 40 лет у мужчин есть проблемы с предстательной железой. Хочешь не хочешь, а заболеть придется. Бьют по самым слабым и ценным местам. Не он сам, так подруга отреагирует и позаботится о здоровье своего любимого. Как в народе говорят: «Не понос, так золотуха». У врачей на это есть своя удивительная пословица: «Нет здоровых людей, есть недообследованные». Только ленивый человек сейчас не зарабатывает на этом дефекте человеческой психологии.

Но практика показывает, что почти из всех заболеваний есть выход.

Почему никто не задается вопросом, как происходят удивительные случаи излечения от самых страшных недугов? Наверное, даже у вас есть в арсенале такие примеры. Почему нет до сих пор заведения, которое бы занималось изучением подобных выздоровлений? Этих прекрасных способностей человека – излечиться! Просто никому это не нужно. Да и фарминдустрия здесь не на последнем месте. Возможно, в нашей стране еще не готовы к изучению феномена, когда самое страшное заболевание можно остановить.

Помните фразу великого ученого: «Человек своей мыслью может себя испепелить дотла и своей же мыслью может возродить из пепла!».

Сколько людей получили избавление от самых страшных недугов! А раз никому это не надо, то нам самим придется проявить этот интерес. Интерес к себе и к своему здоровью. Сделать то, к чему мы прибегаем в редких случаях: пораскинуть мозгами. Протоптать дорогу к самому себе. По большому счету, раскрыть свои возможности.

Я с полной ответственностью хочу сказать – каждый из вас способен на чудо! Ваше чудо в ваших руках! Самое главное в жизни – действие! Но разумное действие!

А для разумного действия необходимы знания. Но такие знания не дают, к сожалению, ни в одном вузе.

Знания о возможностях человека!

Человека держат в рамках. В рамках ограниченных возможностей. И эти рамки не позволяют ему выйти за их пределы!

Хотя и наука, и религия утверждают другое – что современные возможности человека ничто по сравнению с тем, на что он по-настоящему способен!!!

Причины нарушения здоровья

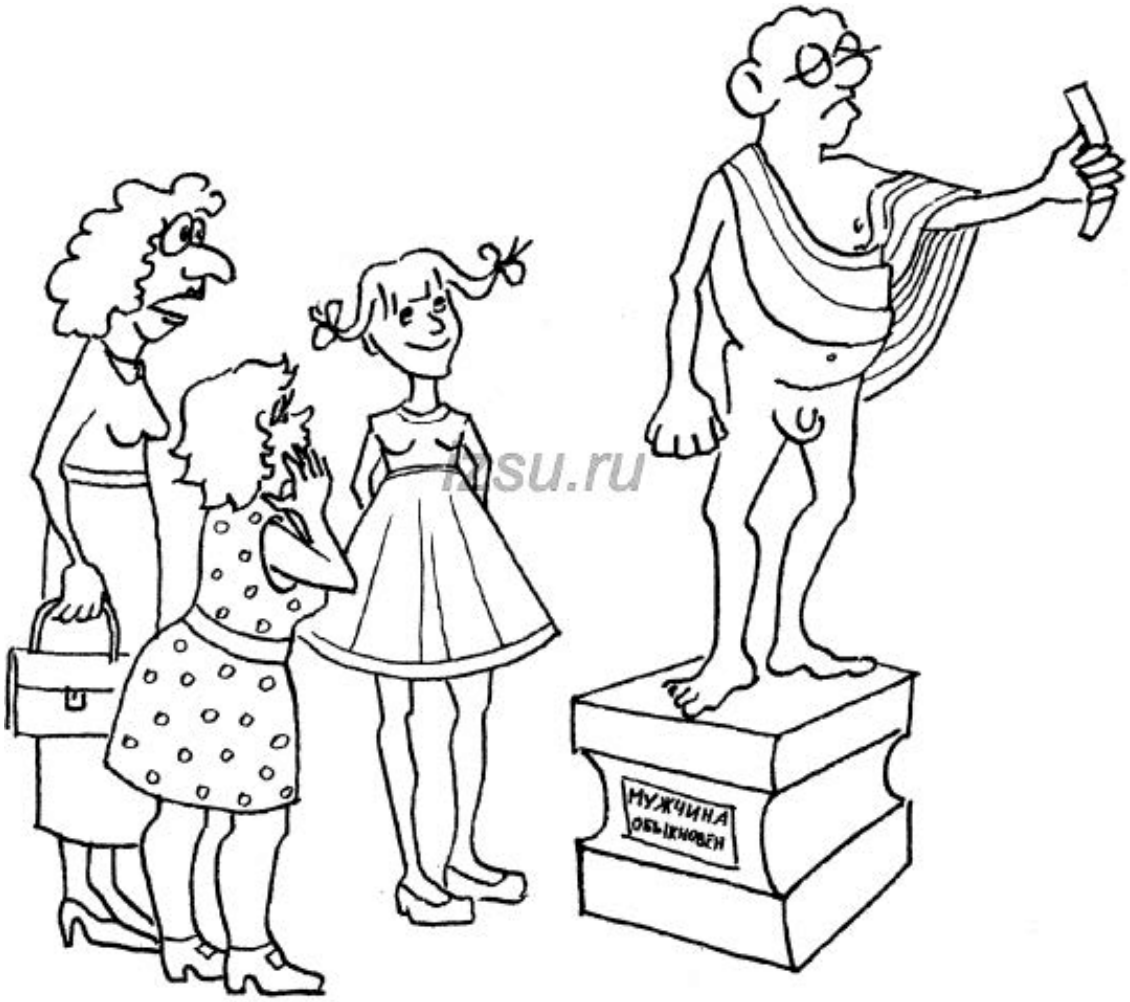
Движение – это жизнь

Вот с этого момента предлагаю начать экскурсию в удивительный мир вашего тела и вашей психологии. Многое из того, что вы здесь почерпнете, вам знакомо, но в жизни применяется лишь незначительная часть этих знаний.

Для того чтобы начать восстанавливать здоровье, необходимо понять, в чем причины его нарушения. Как ни странно, когда задаешь этот вопрос людям, то они обвиняют все и всех вокруг. Экологию, неправильное питание, наследственность, стресс, правительство, но только не самого себя. Но есть одно «НО»!

Какой человек легче переносит болячки? Тот, кто занимается спортом, или тот, кому некогда заняться собой? Конечно же, человек, который тренирует свое тело, поддерживает его в форме, – легче переносит недуги. Основная причина нарушения здоровья – конечно же, отсутствие необходимого движения!

Что произойдет с рукой, если ее замуруют на годик в гипс? То есть лишат какого бы то ни было движения. Правильно, она будет слабеть. Через год, когда снимут гипс, будет видна разница. Она будет отставать по всем параметрам от той руки, которая жила привычной жизнью. Произойдет атрофия мышц, функции руки будут утрачены. А если на пять лет замуровать? Через пять лет эксперимента восстановить ее будет очень тяжело. А если на десять? Рука превратится в атавизм. Это уже будет ненужный отросток. В принципе, нечто подобное происходило в эволюции человека. Со временем у человека за ненадобностью отвалились хвосты. Представляете, как люди с хвостами смотрели на тех, кто рождался уже без хвостов? На них смотрели с сожалением! «Представляешь, у Петровых родился ребенок без хвоста! Какой ужас! Это же ребенок Индиго!».



Ну, а теперь, с возрастом, у многих цивилизованных мужчин появляются другие ненужные хвосты, в виде отростков. Что не используется, то имеет свойство отсыхать, а то, что отсыхает, имеет свойство отваливаться. С таким развитием искусственного оплодотворения, как сейчас, эти отростки тоже могут отвалиться. Да и такие атавизмы, как мужчины, тоже могут как вид исчерпать себя. Но это была шутка! Хотя…

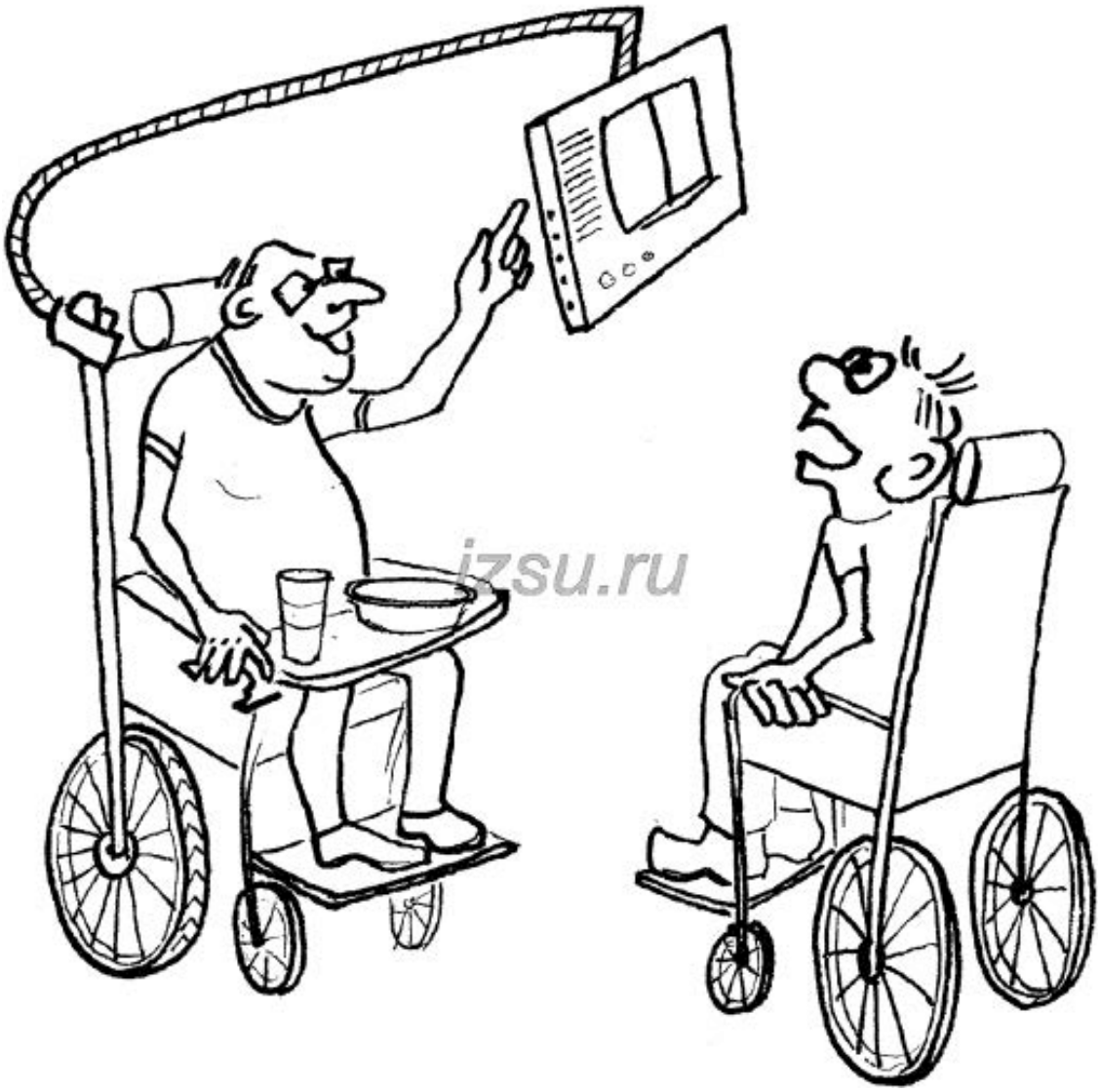
Комфорт

Возвращаемся к здоровью. Какие участки в теле находятся без движения? Да практически все! Конечно, кроме языка – этот в постоянной работе. То есть такое ощущение, что человек полностью в гипсе. И о каком здоровье может идти речь? И какая интересная и насыщенная жизнь может быть, если все крутится вокруг болезни и страдания?

Цивилизованный человек стремится к комфорту. Комфорт – это стремление убрать какие-либо нагрузки. То есть комфорт – это покой. А комфорт в совершенном состоянии – покой навсегда. Значит, цивилизованный человек стремится к чему? Страшно сказать, но совершенно правильно – к смерти!

Посмотрите, как мы живем. Ведь все в этом мире создается для нашего комфорта. Выходим на лестничную площадку, что ждем? Лифт. В лифте написано: «Берегите лифт: он сохраняет ваше здоровье». Да он губит ваше здоровье! Вспомните изречение Авиценны: «Движение – это жизнь!». А много ли движения в лифте? А вы знаете, что есть люди, которые живут на втором этаже и каждый день ждут лифт?

Продолжаем. Вышли из лифта, выходим из подъезда, садимся в автомобиль или в автобус. В автомобиле уже сидим, в автобусе стремимся сесть. Правильно? Делаем вывод: самая тяжелая часть тела человека какая? Правильно, голова. А вы о чем подумали? Тоже правильно! Но голова тяжелей, чем та часть тела, о которой вы подумали. Но руководит головой, получается, именно эта часть тела! И эту часть тела стремительно отращиваем. В голодный год можно использовать эту часть человеческого тела для того, чтобы сберечь голову. Пока толстый сохнет, худой сдохнет.



– Смотри, какую себе коляску отхватил – со встроенным теликом!

То есть эта часть руководит человеком. И руководит она во многих случаях!

Делаем вывод: у городского человека движение отсутствует вовсе.

В сильно цивилизованных странах уже есть коляски для дома, с электроприводом, для здоровых людей. Чтобы по дому не ходить. Сидишь себе в этой коляске, кнопки нажимаешь и передвигаешься. Подъехал к холодильнику – взял еды, переехал к микроволновой печи – еду подогрел, поехал к телевизору. Перед телевизором поел и заснул. Вот это жизнь! Еще бы горшок под нее, под колясочку, чтоб не отрываться от процесса. Представляете, даже мебель не нужна. Какая экономия! Из мебели – коляска, телевизор и холодильник. А для строителей как удобно! Нужна одна маленькая комната, чтобы в нее поместилась коляска с холодильником, телевизором и микроволной печью. Здорово! Минимум затрат, максимум дохода!

По поводу того, с каким выражением лица вы сейчас читаете, анекдот:

Лицо расстроено говорит попе:

– Какая несправедливость! Я стараюсь, тружусь. За мной ухаживает хозяин, и все равно я старею! Появляются морщины, кожа дряхлеет.

А ты ничего не делаешь, и все равно остаешься красивой и молодой, упругой. Как ты это делаешь?

Попа отвечает:

– А мне на все нас. ть!

Расслабьтесь! Относитесь ко всему с легкостью! Посмотрите на людей с умным выражением лица. Это выражение делает их счастливыми или здоровыми? Нет! Ну и не надо им подражать!

Сделайте, пожалуйста, выражение лица попроще!

Поехали дальше.

Ну, и о каком здоровье может идти речь?

Суставы не работают, теряют подвижность. Чуть оступился – травма. Упал – сотрясение. Пукнул – перелом копчика.

Сосуды не работают, теряют эластичность, становятся хрупкими. Чуть ударился – синяк. Упал – разрыв. Пукнул – геморрой.

Объем легких с возрастом уменьшается. Поднялись на второй этаж – одышка. Пробежались – головокружение. Задержали дыхание – обморок.

Сосуды

Объем сосудов прямо пропорционален объему сердца. И для хорошей работы сердца необходима работа всех сосудов и капилляров. Как говорят, мелкие сосуды и капилляры – второе сердце. У основной массы людей мелкие сосуды и капилляры не работают, спят, и основная нагрузка приходится на сердце. И каким бы ни было здоровым сердце, оно при таком режиме начнет страдать.

А по какой причине эти сосуды и капилляры неактивны? Да все по той же. Нехватка движения! Отсутствие полного дыхания! Плюс мы с вами бережем свои сосуды: стало чуть холоднее, что делаем – одеваемся теплее! Правильно? Да еще одеваемся теплее про запас!!! Соответственно, сосуды находятся в состояния сна. Например, обращали внимание, где сосуды более тренированные – на лице или на животе? Конечно, на лице. Сосуды в области живота слабые. Мы с вами перемещаемся из холода в тепло, из тепла в холод, не замечая разницу температуры. Что происходит с сосудами открытых участков кожи при такой смене температуры? На тепле расширение, на холоде сужение. Расширение, сужение, расширение, сужение… Это же тренировка. Настоящий массаж. По этой причине на этих участках сосуды активны. А на других? Представьте, выйдем на мороз и заголим живот!? Живот ладно, а если попоньку заголим? Сосуды на животе, а тем более на ней, родимой, сразу войдут в состояние ступора, паники! Нервная система судорожно станет искать выход из этого непривычного положения. В организме завоет сирена. Шоковое состояние! Помогите!!!

Почему? Потому что сосуды на животе и попе не тренированы! Соответственно, нарушено снабжение этих участков. Нарушено питание. Нарушен вывод отработанных веществ. Иммунитет этих участков снижен, почти на нуле.

А какая польза от тренированности сосудов? Где быстрее заживают ранки – на руках, лице или на других участках? Конечно же, на лице и руках! Все по той же причине. На руках и лице состояние сосудов более или менее хорошее. Питание и все остальное более или менее в норме.

Почему более или менее? Да потому, что если в остальных участках нет активности, это сказывается везде! Все же взаимосвязано. Хотите, докажу связь?

Возьмем баню, в парилке в двери сделаем отверстие под голову. Попу с телом оставим в парилке, а голову высунем в предбанник. В парилке поддадим жару. Как вы думаете, голова будет потеть? А если наоборот? Голова в парилке, а тело в комнатной температуре? Тот же эффект. Вот и доказательство, что голова – неотъемлемая часть тела. То есть голова следствие тела, а тело следствие головы. И разделять их нельзя, потому что без головы тело не будет потеть. Что делать? Как говорит народная мудрость: «Снимать штаны и бегать!». Шутка.

1 ПАРНАЯ
2 ПАРНАЯ
izsu.ru

Каждому участку своя нагрузка

Идем дальше? Вот вам в итоге картина: суставы, сосуды, дыхательная система не работают, а это сказывается на работе сердца, головного мозга и всех внутренних органов. Это сложный, но отлаженный механизм. Доказательства уже получены.

А для восстановления работы сосудов, суставов, дыхательной системы необходимо движение. И не просто движение, а грамотное движение. В нашем организме 360 с лишним суставов! И каждый из этих суставов нуждается в движении. То есть необходима специальная гимнастика для суставов. Суставная.

Когда человек начинает заниматься суставной гимнастикой, начинает восстанавливаться подвижность суставов. Постепенно, день за днем восстанавливается подвижность позвоночника. А состояние позвоночника является основой здоровья.

Для восстановления сосудов, дыхательной системы, восстановления сердечной деятельности и деятельности сосудов головного мозга к суставной гимнастике необходима дыхательная гимнастика. Но грамотная! Что тренируется, то восстанавливается! Все можно восстановить! Главное, не лениться! Под лежачим камнем только пауки да жуки, а под лежачим человеком только пролежни и опрелости. Вы сейчас, случаем, не лежите? Нет еще от безделья опрелостей и пролежней? Ну тогда вам некуда торопиться! Поваляйтесь напоследок. Только вот перед чем? Перед действиями… или?! Выбирайте!

Позвоночник и осанка

Посмотрите на одну только часть тела – позвоночник. Даже не будем делать акцент на движение позвоночника, которого нет. Позвоночник человек использует как вешалку, на которой висит тело. Использует как подставку для головы. Убери позвоночник – голова упадет в трусы!

Я же вас просил, не делайте серьезного лица! Ни к чему хорошему это не приводит!

Ну, бог с ним.

Возьмем осанку.

Кажется, ну что с того, что человек не держит осанку? Но отсутствие осанки ведет к очень печальным последствиям!

Первое, и все чаще и чаще встречающееся, – грыжи. Образующиеся от неправильного распределения нагрузки на позвоночник. Весь вес тела падает на определенные области, в основном на поясницу. Соответственно, максимально часто встречающиеся грыжи – поясничные. И человек страдает. А надо немного поразмышлять, узнать причину, чуть-чуть позаниматься – и они, родимые, исчезают!

Второй момент.

Неправильная осанка сказывается также на дыхательной системе. При сгорбленном состоянии изменяется дыхание. И мы с вами имеем деформацию дыхательных путей.

А нарушенное дыхание напрямую связано с сердечной деятельностью. Да и осанка непосредственно влияет на работу сердца! Представляете? Потому что естественная осанка – расправленная. И сердцу ничто не мешает полноценно функционировать.

А если сердце работает не в полную силу, значит, это ведет к нарушению кровообращения! И мы с вами имеем проблемы с обменными процессами в организме.

Следующий момент. При отсутствии правильной осанки диафрагма расслабляется, а к ней прикреплены все внутренние органы. Если же она расслабилась, то и органы не висят, как гимнасты, а лежат. И лежат друг на друге. Как народ в вагоне метро в час пик. Представляете? И о какой хорошей работе внутренних органов может идти речь? Вы, попав в такой вагон, когда на вас со всех сторон давят, можете думать о чем-нибудь? Конечно же, нет. Единственная мысль: хоть как-то удержаться…

Мало того, мы получаем непропорциональную нагрузку при ходьбе на тазобедренные суставы!

И это не полный перечень. Одна осанка! А сколько последствий…

Думайте!!!

Некогда заниматься? Так начните хотя бы с осанки! Уже от этого вы получите замечательные результаты!

Правильное внутреннее состояние

Болезнь – хозяйка жизни

Но вот что интересно: из ста процентов людей, занимающихся своим здоровьем, только 30 процентов получают хорошие результаты. У остальных результатов в лучшем случае нет, а если есть, то слабые.

Почему два человека могут вместе в одно и то же время заниматься, одинаково питаться, жить в одних и тех же условиях, но один будет выздоравливать, а у другого не будет никаких достижений?

Оказывается, во время занятий очень важно не только правильное выполнение упражнений, но то настроение, в котором пребывает человек. Ведь болезнь находится не только в теле, но и в жизни, вокруг этого человека!

Чем конкретно отличается здоровый человек от больного? Всем поведением человек демонстрирует, что он болен: походкой, настроением, мимикой, положением головы, чертами характера, образом жизни, одеждой.

Вот вы сейчас как читаете книгу? Как больной или как здоровый человек? А в чем разница? Чем отличается чтение больного от чтения здорового? Не надо думать! От думанья волосы выпадают и морщины появляются. Почувствуйте!

А самое страшное – что окружающие люди начинают поддерживать человека в его болезненном состоянии. Не дай бог, если он начинает проявлять признаки активности и выздоровления! Его тут же останавливают, «оберегают»: ты же болеешь, тебе этого делать нельзя, береги себя!

Просто все уже привыкли к мысли, что один рот из семьи скоро исчезнет, через пару лет, и освободится койко-место. Даже деньги на похороны отложены. Место на кладбище выкуплено. А тут вдруг человек проявляет признаки выздоровления. Все в шоке! Планы рушатся! Как дальше жить? Что делать с могильной плитой? Придется подавать объявление в газету, чтобы вернуть деньги.

«Продам могильную плиту. Будет выгодной покупкой для Петрова Василия Петровича, 1938 года рождения».

Прошу прощения за черный юмор. Но некоторым людям для выздоровления необходим «пинок», встряска! Потому что они настолько смирились с болезнью, что не представляют себя без этого дополнения! Жизни не мыслят без нее, ведь вся она крутится вокруг их болезни.

А жизнь-то уходит! Слышите? Тик-так, тик-так… На что вы ее тратите? Давно вас видели веселым ваши любимые? Давно вы устраивали праздник дома? Просто так!

Устройте сегодня же прощание! Прощание с болезнью. Отпразднуйте день своего Возрождения! Ведите себя так, словно проблемы со здоровьем решены.

Одна дама на занятиях провела по моей рекомендации такой праздник и, к вашему сведению, получила за один прием сумасшедшие результаты по здоровью. Чему я был очень рад!

Болезнь – ловушка для невнимательных и ленивых Вот теперь смотрите

Что такое заболевание? Это искаженная работа организма. То есть организм работает, но по какой-то другой схеме. Схеме, которая не соответствует здоровью. Попробуем объяснить образно.

Помните, раньше были виниловые пластинки? Случалось, что их заедало. И проигрывалась не вся песня, а игла постоянно перескакивала на одно и то же место. Нечто подобное происходит в организме. И вот эта неправильная работа организма заставляет человека вести себя соответственно. Соответственно болезни.

Пока человек был здоров, он был одним. Его жизнь, поведение, жесты, походка, мимика, настроение, мысли соответствовали здоровью. С момента, как человек узнает о заболевании, он начинает приводить себя в соответствие диагнозу. Культивировать заболевание. Он постепенно становится другим. Он каждую секунду демонстрирует свое заболевание. Внешним видом, настроением. И самое страшное – всю жизнь подстраивает под болезнь. И это становится капканом, из которого потом трудно выбраться, даже если очень захотеть.

Сначала ему в этом новом состоянии дискомфортно, но со временем происходит привыкание. Вырабатывается привычка быть больным. То есть жизнь в соответствии с болезнью становится для него нормой. А жизнь, соответствующая здоровью, для больного непонятна.

Объясню по-другому.

Сожмите и разожмите свой кулак. Еще раз сожмите и разожмите. И еще раз. Запомните, как вы это сделали.

На то, как вы сделали это действие, повлияло настроение, сегодняшнее физическое состояние, жизненный опыт. Вся ваша жизнь повлияла на то, как вы сделали это действие.

А теперь давайте немножко пофантазируем. Представьте: у вас были проблемы со здоровьем. Но только что вы узнали (из достоверных источников!), что с вашим здоровьем все в порядке! Что изменится?

С настроением что-то произойдет? Ну конечно! Оно улучшится.

Создайте такое настроение. Сейчас! Чтобы оно соответствовало этому известию – с вашим здоровьем все в порядке!

С изменением настроения с мимикой что-нибудь произойдет? Конечно! Она будет соответствовать этому известию и настроению. Сделайте это выражение лица. Чтобы оно выражало радость! Не забыли, что это такое? Покажите радость и счастье на лице!

А с осанкой что-нибудь произойдет?

Выразите сейчас всем своим видом – улыбкой, осанкой, взглядом – получение этого удивительного известия.

Теперь, удерживая это состояние, сожмите и разожмите руку. Один раз, второй, третий…

Это движение отличается от того, которое вы делали в привычном состоянии? Конечно!

А чем отличается? Стало больше силы, появилась энергия. Этот эксперимент неоднократно проводили сотни людей – эффект один и тот же. Абсолютно у всех появляется больше силы в руке, движение становится энергичнее.

Но не все так просто, как думается! Все намного глубже. Вы сейчас на некоторое время заставили тело работать соответственно здоровью.

Представляете? Некоторое время ваш организм работал соответственно известию, которое мы с вами себе нафантазировали.

Внимание! Теория профессора Сеченова, или Как работает воображение

В трудах таких известных ученых как Иван Сеченов, Наталья Бехтерева прослеживается интересная мысль! Головной мозг человека на фантазию или на воспоминание реагирует как на действительность!

Еще раз!

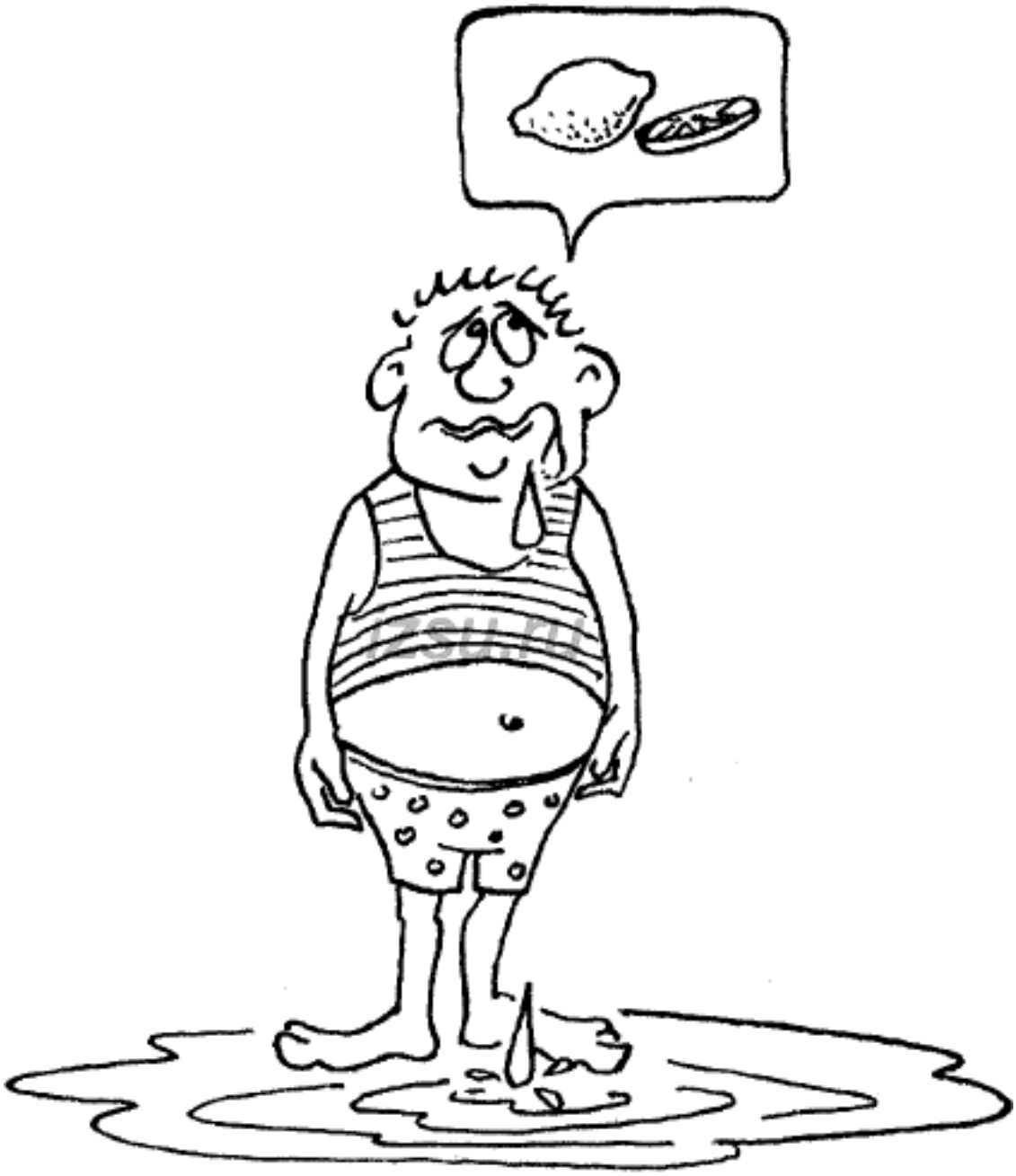
Наш головной мозг на воспоминание реагирует как на происходящее в настоящем времени событие.

Наш головной мозг на фантазию реагирует как на происходящее событие. В тот момент, когда мы с вами вспоминаем что-то или по какому-то поводу фантазируем, головной мозг, а значит и организм, начинает работать соответственно нашему воспоминанию или фантазии. Улавливаете? Можно прямо сейчас, отложив книгу в сторону, вспомнить что-то приятное из своего прошлого. Ну и как? Наверняка, вспомнив все до мелочей, до запаха, до вкуса, до цвета, вы прожили этот момент в настоящем.

Давайте подтвердим эту теорию на практике.

Фантазируем, используя память.

Представьте лимон. Пупырчатая кожура, желтый цвет, запах. Обязательно мытый! У некоторых людей очень бурная фантазия: по поводу немытого продукта так может разыграться воображение, что непременно будет расстройство кишечника. Представьте: вы откусываете «попку» этого лимона, касаетесь языком кожуры, первые капли сока появляются во рту. «Попку» лимона выплевываем. Второй раз откусываем, касаясь языком сочной мякоти. Жуем, вспоминая ощущение с косточек во рту. Косточки лимона перекатываем по языку. Вспомнили?



Думаю, достаточно.

А теперь внимание! Какая реакция проявилась во рту? Обильное слюноотделение. А знаете ли вы, что без причины увеличения слюноотделения не бывает! Обязательно нужна причина!

Сейчас причиной стала наша фантазия.

То есть головной мозг нашу фантазию воспринял как действительность! И отдал приказ к действию. В организме запустились процессы пищеварения. Но ведь в действительности лимона не было, просто организм помнит и понимает язык образов.

И даже если вы один раз в жизни ели лимон, сорок лет назад, организм это помнит. И помнит, как реагировать!!!

Улавливаете?

Состояние Факта – или состояние надежды

Вот в чем секрет! Тридцать процентов людей, которые начинают заниматься своим здоровьем, делают это соответственно тому, что они уже здоровы. Они изменяются с того момента, как получили информацию о своем возможном выздоровлении. Они не стремятся к здоровью, они не надеются на то, что получат выздоровление, они не верят в то, что когда-то будут здоровы! Они просто своим поведением, поступками, действиями, настроением, выражением лица, мыслями демонстрируют этот Факт!

Внимание! Не желаемое, не надежду, а Факт! И этот Факт подтверждают действиями! Точно так же как вы знаете, что вы женщина или мужчина. Кстати, вы женщина или мужчина? А вы уверены в этом?

Соответственно тому, что мозг и весь организм на фантазию реагирует как на действительность, у этой части людей организм начинает работать соответственно тому, что они демонстрируют – здоровью! То есть поведение является своего рода приказом к действию для организма.

И даже если человек занимается уринотерапией, он может выздороветь.

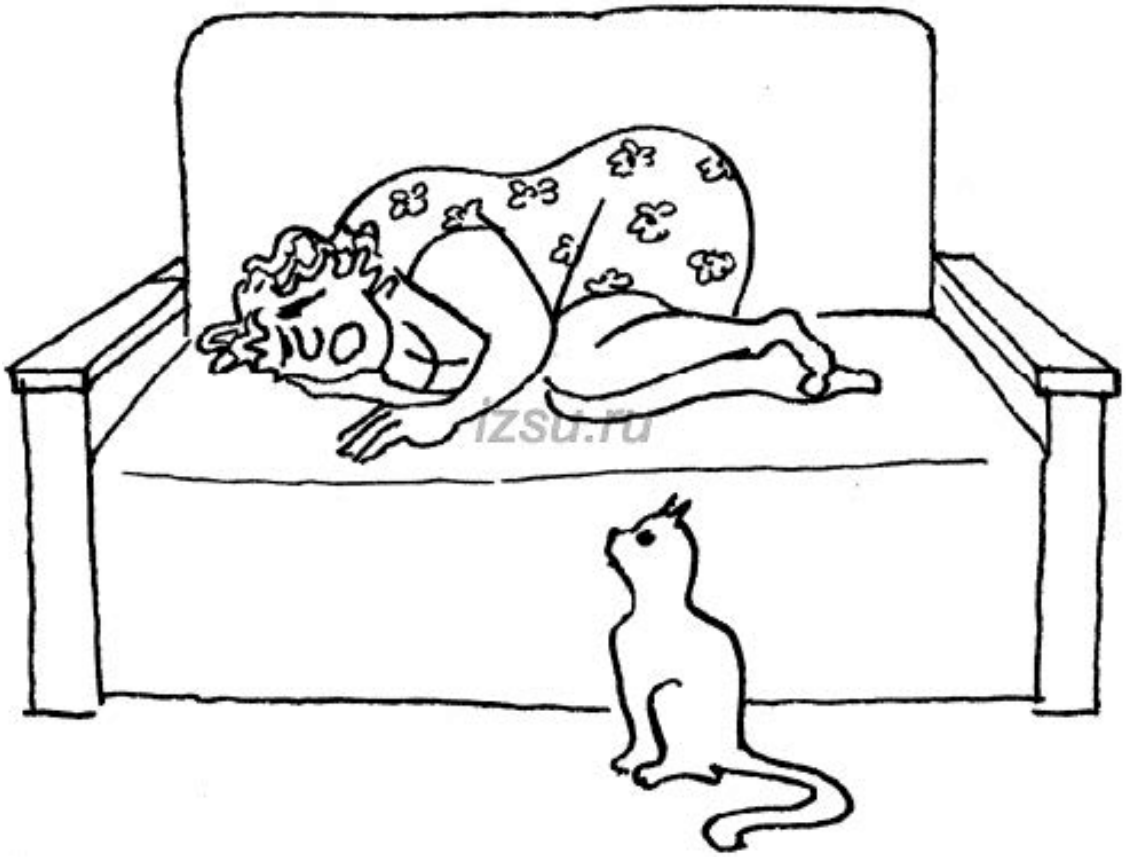
Если, конечно, глотая эту «целебную» жидкость, сможет всем своим видом показывать, что он здоровый человек.

Но какой здоровый человек будет пить мочу? Да еще мочу больного! Ведь организм отторгает, а вы ее – обратно. Но результаты достигаются!

Остальные семьдесят процентов, занимаясь ежедневно своим здоровьем, ничего не изменяют ни в себе, ни в своем поведении, ни в своей жизни!

Они продолжают быть больными. И действиями, которые другим людям дают полное выздоровление, закрепляют свою болезнь. Мало того, подчеркивают, выражают и утверждают тот факт, что они больны. Вся их жизнь крутится вокруг болезни: когда надо сходить к врачу, в аптеку, на процедуры, заработать деньги на лекарства, оформить больничный лист. Образ жизни, поведение – все болезнь! Даже что-то комфортное находят в этом. Ведь на какое-то время можно спрятаться за свое заболевание, отрешиться от всего мира и побыть самим собой, не играя.

Как часто вы это делаете, ссылаясь на головную боль, на артериальное давление? Сначала это была игра: переутомились у газовой плиты и, сославшись на головную боль, прилегли. И что тут началось? Родные забегали, максимум внимания, которого не было сто лет. Но они-то знают, что вам завтра вновь надо вставать к печи, вот и стараются изо всех сил. Кто-то ж их кормить должен! А вам-то как это приятно. В следующий раз уже не на денечек, а на недельку прилегли с больной головой, и в этот момент заболевание начинает потихоньку развиваться.


izsu.ru

izsu.ru

И вот апогей! Вы лежите, все в сборе! И все собрались ради вас! Все, к чему вы стремились! Все внимание вам! Надо же попрощаться! Шепот среди близких: Слава богу, отмучалась, болезная!

Вы этого хотите?

Тогда ноги в руки, «умность» убираем, делаем выражение выздоровевшего человека, и в жизнь!

Дети как пример!

Давайте подойдем к этому вопросу с другой стороны.

Посмотрим на детей. Когда занимаешься с детьми, они достаточно быстро восстанавливают свое здоровье. Если им, конечно, не мешают родители! Ребенок за несколько минут, играючи, восстанавливает здоровье и получает наглядный результат. И ему очень хочется поделиться. А кому как не маме, самому святому человеку на земле, рассказать об этом. И вдруг как гром среди ясного неба: «Этого просто не может быть!». А раз мама сказала – это факт. И результат теряется. Почему?

Почему у ребенка все так легко получается? И как дети это делают?

Вы скажете, что у них все на стадии формирования, что скорости процессов в организме другие. Но опять в этом вопросе практически все забывают главное!

Ребенку не нужны доказательства. Он все воспринимает как реальность. Мало того, чем диковинней и фантастичнее факт для нас, тем он реальней для ребенка! И когда ребенку говоришь – ты, делая это упражнение, будешь выздоравливать, он тут же начинает выздоравливать. И упражнения не нужны. Детям достаточно интереса и желания для выздоровления!

Помните фразу: будьте как дети!

Посмотрите, как легко многие дети по необходимости поднимают себе температуру. Себя вспомните. Вот не хочется ребенку идти в сад или в школу. Поднять температуру, чтобы остаться дома, – да как «здрасте» для многих детей. Им не мешает логика, они очень быстро вживаются в роль.

Вот сейчас – ВНИМАНИЕ! Ребенок вспоминает самые яркие ощущения болезни, вспоминает свое поведение на момент заболевания. Вспоминая, он это тут же, как актер, воплощает в жизнь, предвкушая дивиденды! Все это воссоздает и получает результат!

Так же дети создают и образ здоровья! И с такой же легкостью получают выздоровление. Ребенок, вспоминая состояние здоровья, тут же находит выгоду от этого! Как он сейчас побежит, что сделает, во что и как будет играть!

Взрослому же для этого необходимо объяснение, чтобы оно совпало с его мнением, подтверждение, чтобы оно было ему понятным и обоснованным. Пока взрослый размышляет над возможностью своего выздоровления, ребенок уже здоровый бегает по улице.

Конечно же, сейчас многие из вас оправдают себя тем, что у детей образное восприятие ярче, чем у взрослых. Не надо оправдываться! У вас оно еще ярче, чем у детей. Представьте какую-нибудь плохую перспективу! Быстренько включается образное восприятие. И чувства, и эмоции, и образы. Просто у детей это все заточено на позитив, а у взрослых на что?

Вы все еще умничаете? Не устали?

Как бы сейчас поступил ребенок на вашем месте, получив эту информацию? Нет, по-другому: если бы вы сейчас опять стали ребенком, как бы начали себя вести? И что сделали? Запланируйте сегодняшний день, будто вы ребенок!

Эксперимент дедушки Павлова

Я вам сейчас расскажу интересную историю про известнейшего ученого, который является одним из основателей современной науки о человеке. Павлов. Вам знакома эта фамилия?

Так вот, этот удивительный ученый в преклонном возрасте, будучи самым рьяным материалистом, совершил чудо!

Он заболел пневмонией. В то время лекарств от пневмонии не существовало. И в основном больные умирали, а тем более в возрасте.

Что сделал этот удивительный человек?

Он набрал в большое корыто воды, разделся и стал плескаться. Все знают, что во время воспаления вода может принести еще больше вреда. Я думаю, он об этом тоже знал.

Заметив реакцию присутствующих, он их подозвал. Конечно же, близкие заподозрили, что старик сошел с ума от болезни.

Он им объяснил, что в детстве болел пневмонией, и тогда, будучи ребенком, чтобы вылечиться, он сидел в тазике с водой и плескался, чтобы смыть с себя болезнь. И тогда он выздоровел. А сейчас просто повторяет то, что его спасло в детстве.

Как вы думаете, что с ним произошло? Конечно же! Этот удивительный ученый попал в точку! Он излечился! Излечился вопреки всему!

Давайте рассмотрим этот замечательный случай.

Что произошло? Как без лекарств и без какого бы то ни было воздействия извне случилось выздоровление?

Я думаю, что вы уже сами способны сделать вывод.

Кто-то скажет: эффект плацебо. Но этого мало! Если бы так просто было объяснять, сейчас все были бы здоровы. Вы думаете, Павлов верил? Он просто провел эксперимент.

Давайте разберем данный случай с точки зрения теории профессора Сеченова. Воспоминания для мозга являются действительностью. Наш великий ученый создал максимально комфортные условия для воспоминаний. Для необходимых воспоминаний! Он запустил память тела! Он заставил посредством воспоминаний правильно работать свой головной мозг. Головной мозг запустил необходимую программу, которая сохранялась в памяти. Организм сработал соответственно памяти.

И в детстве сработал подобный механизм, но на базе фантазии!

Вера в этих случаях не играет значения! Для головного мозга и нервной системы не существует веры как таковой. Для головного мозга, нервной системы и организма существует только действительность, в соответствии с которой они работают! Вот и все. В принципе, это и есть вера!

А вы верите в выздоровление? Насколько сильна ваша вера? И долго верите? Помогает? А не пробовали действовать?

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.