



Кристиан Нортроп
доктор медицины

БОГИНИ НИКОГДА НЕ СТАРЕЮТ

*Как всегда оставаться
молодой и сияющей*



Москва
2017

УДК 613.99
ББК 51.204.0
Н82

Christiane Northrup
GODDESSES NEVER AGE

Copyright © 2015 by Christiane Northrup
Originally published in 2015 by Hay House Inc.
Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

Перевод с английского *О. Фаррелл*

Нортроп, Кристиан.

Н82 Богини никогда не стареют / Кристиан Нортроп : [пер. с англ. О. Фаррелл]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 448 с. — (Лаборатория красоты).

ISBN 978-5-699-90973-5

Не бойтесь становиться старше! Доктор Нортроп, опираясь на новейшие достижения в исследовании женского организма, а также на свою практику и личный опыт, доказывает, что с возрастом в теле женщины происходит множество позитивных изменений, и, обладая определенными знаниями, каждая из нас может стать олицетворением здоровья, молодости и гармонии. Эта книга — для женщин всех возрастов, которые хотят наслаждаться жизнью и стремятся узнать, как сделать ее еще лучше. Помните — жизнь полна радостей! Вы узнаете, как сохранить здоровье на долгие годы, всегда оставаться молодой, энергичной и сияющей, избавиться от негативных эмоций и ощущений, испытывать радость от движения, жить полноценной, насыщенной жизнью.

В качестве бонуса — 14-дневная «Программа для богини, не знающей возраста» с рекомендациями по питанию, аффирмациями и множеством полезных советов.

УДК 613.99
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-699-90973-5

© Фаррелл О.О., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

*Не знающей возраста богине,
которая живет внутри каждой из нас,
и самой мудрой – Гее, Матери-Земле*



Оглавление

Вступление	9
------------------	---

Глава 1

БОГИНИ НЕ ИМЕЮТ ВОЗРАСТА.....	18
-------------------------------	----

Глава 2

БОГИНЯМ ИЗВЕСТНА СИЛА НАСЛАЖДЕНИЯ	44
---	----

Глава 3

БОГИНИ ИСПОЛЬЗУЮТ СИЛУ ВНУТРЕННЕЙ ЦЕЛИТЕЛЬНИЦЫ	71
---	----

Глава 4

БОГИНЯМ ИЗВЕСТНЫ ПРИЧИНЫ ЗДОРОВЬЯ	104
---	-----

Глава 5

БОГИНИ ПЕРЕЖИВАЮТ ГНЕВ И ГОРЕ — И ПРОДОЛЖАЮТ ЖИТЬ ДАЛЬШЕ.....	148
--	-----

Глава 6

БОГИНИ ЧУВСТВЕННЫ И СЕКСУАЛЬНЫ.....	182
-------------------------------------	-----

Глава 7

БОГИНИ УМЕЮТ ЛЮБИТЬ, НЕ ТЕРЯЯ СЕБЯ.....	222
---	-----

Глава 8

БОГИНИ ПОЛУЧАЮТ НАСЛАЖДЕНИЕ ОТ ЕДЫ.....	259
---	-----

Глава 9

Богиням известна радость движения	298
---	-----

Глава 10

Богини шикарно выглядят	325
-------------------------------	-----

Глава 11

Богини воплощают божественное начало	342
--	-----

Глава 12

14-дневная программа для богини, не знающей возраста	375
---	-----

Ресурсы.....	408
--------------	-----

Примечания.....	416
-----------------	-----

Слова благодарности	427
---------------------------	-----

Об авторе	431
-----------------	-----

Алфавитный указатель.....	433
---------------------------	-----

Вступление

Одна из моих подругек возрастом двадцати с чем-то лет сказала мне: «Дорогая, ты просто загадка. Ты не молода, ты не стара. Я вообще не знаю, как тебя описать. Ты просто нечто особенное. Так и будь чем-то особенным. Тебе это отлично удастся».

ТОША СИЛВЕР,
АВТОР КНИГИ OUTRAGEOUS

Недавно я была в магазине спорттоваров: надо было отрегулировать крепления на лыжных ботинках. Продавец, явно младше меня, спросила, сколько мне лет. Видимо, они предполагают, что людям определенного возраста надо настроить крепления так, чтобы они открывались просто и быстро — их вестибулярный аппарат уже не так надежен: больше вероятности, что они потеряют равновесие и упадут. Я физически активна — гораздо более, чем в юном возрасте, — и регулярно танцую аргентинское танго, так что с моим равновесием все в порядке. Продавцу, которая изучала формулу расчета натяжения крепления, я сказала: «Напишите 40». Так же я поступаю со спортивными тренажерами: мне не надо, чтобы степер решал за меня, что я дряхлая немощная старушка, которая обязательно получит травму, стоит машине задать программу посложнее. Если я почувствую, что что-то не так, я сама остановлюсь и изменю настройки. Я не позволяю, чтобы чье-то представление о цифре в паспорте — будь то 40, 50 или 60 — влияло на то, как вижу себя я сама.

Когда кто-то спрашивает вас о возрасте — можете ли вы сразу ответить на вопрос? Или это настолько неважно, что цифра начисто вылетает из вашей головы — если это только не «ровное» или «юбилейное» число? Возраст — просто цифра. Жить без оглядки на возраст — это не поддаваться на убеждения, что цифра определяет все: от состояния здоровья до привлекательности и ценности в обществе. В 60 вы можете быть моложе, чем были в 30, — потому что изменили отношение к окружающему миру и образ жизни. Жить без оглядки на возраст — это не принимать правила игры, в которой каждому возрасту приписываются какие-то обязательные характеристики. Это — никогда не «стареть»: не чувствовать, что лучшие дни позади, а впереди только упадок и угасание.

Давайте сразу проясним такой момент: мы начинаем *становиться старше* прямо с момента рождения. Но мы используем словечко «*стареть*», только когда нам стукнет лет пятьдесят, — и большинство из нас ассоциируют «старение» с упадком. В реальности же некоторые люди двадцати лет или даже младше уже выказывают признаки «старения» — снижение мышечной массы, повышение уровня сахара в крови и потерю равновесия. В то же время есть семидесятилетние — просто олицетворение идеального здоровья. Как говорит Джоан Верникос, доктор философии, научный сотрудник и бывший директор подразделения по медико-биологическим наукам НАСА, которая готовила к очередному полету 77-летнего космонавта Джона Гленна, старение — это всего лишь замедленная форма невесомости: это то, что происходит с нашими телами, когда мы перестаем вставать с дивана, двигаться, жить активной жизнью и испытывать на себе силу притяжения земли.

Эта книга — о жизни вне зависимости от возраста: когда вы живете в свое удовольствие, не боясь в любую ми-

нуту превратиться в развалину. Давно пора начать менять мировоззрение на «возраст» и «старость». Самая быстро растущая возрастная группа в США — долгожители: люди возрастом сто лет и старше¹. В настоящее время в США 53 тысячи долгожителей, а к 2050 году их будет 600 тысяч. Да, ошибки нет, все верно: всего через два поколения количество американцев возрастом сто лет и больше вырастет в десять раз. Если вы хотите жить долго, то, я уверена, при этом вы хотите еще и как можно дольше оставаться здоровым и активным — а не погрязнуть в диагнозах, размышляя о том, как же вы «стары».

Вы можете начать влиять на свое будущее уже сегодня — надо только изменить мировоззрение и научиться жить вне зависимости от возраста, процветая физически, эмоционально, умственно и духовно.

Взросление — отличный шанс повысить собственную компетентность и ценность в глазах других: по мере того как мы становимся старше, растет количество нервных связей в гиппокампе и в головном мозге вообще, вплетая в тело и мозг всю мудрость прожитой жизни. Можно перестать переживать по поводу собственного несовершенства и избавиться от постоянного страха подвести окружающих. Жизнь без оглядки на возраст требует отваги. Это умение не размениваться на мелкие передраги — у вас будет достаточно опыта, чтобы отделить важное от второстепенного и не заслуживающего внимания. Это новые отношения со временем — вы перестанете бояться, что оно закончится.

Душа не имеет возраста, она — выражение божественной, женственной творческой силы Вселенной. Священные женские образы всегда ассоциировались с темнотой, телесностью, тайной, плодородием и «первичным бульоном» — утробой, в которой жизнь зарождается и вынаши-

вается. Каждая женщина — богиня без возраста, выражение божественной женской сути в физическом воплощении. К сожалению, попадая под воздействие насаждаемых обществом предубеждений, мы об этом забываем. Мы должны научиться яснее осознавать принятые в нашей культуре отрицательные взгляды на взросление и сознательно их отвергать.

Клинический нейробиолог и доктор психологии Марио Э. Мартинес, основатель «Института биокогнитивных наук» (Biocognitive Science Institute), написал о культурных ожиданиях (или, в его терминологии, «культурных рубежах»), которые приняты в нашем обществе — например, достижение возраста 30, или 50, или 65 лет. Доктор Мартинес советует никогда не соглашаться на скидку для пожилых граждан, потому что это только укрепляет вас в ложном ощущении собственной дряхлости — как будто вы не в состоянии обеспечить себя самостоятельно и вам нужна посторонняя помощь². Недавно в этом убедился мой брат: покупая авиабилет, он решил воспользоваться такой скидкой и сэкономить 25 долларов. В аэропорту ему пришлось отстоять еще одну очередь, чтобы доказать, что его возраст действительно достаточно преклонный. По его словам, в итоге он почувствовал себя «вторым сортом» и 25 долларов этого точно не стоили.

Моя мама, которой почти девяносто, чуть не нажила себе неприятностей, не оформив страховое покрытие Medicare для покупки медикаментов (Программа медицинского страхования США, оплачивающая лечение лиц старше 65 лет и инвалидов. — *Прим. пер.*). Она не сочла это нужным — потому что никаких лекарств не принимает и не планирует. Вы действительно хотите провести свой шестьдесят пятый день рождения, гадая, какие недуги и болезни вас одолеют в ближайшем будущем, чтобы вы-

брать правильный план страхового покрытия? Возможно, все началось с того, что в XIX веке возраст 65 лет был выбран как пенсионный — именно такой была средняя продолжительность жизни. С тех пор этот «пенсионный возраст» закрепился в графиках страховой статистики, но продолжительность жизни выросла: в наше время по достижении шестидесяти пяти вас ожидают еще примерно 24 года жизни! Так почему мы должны готовиться к угасанию в 65 — или даже 75, или 85, да в любом возрасте?

Если сегодня вы не задумываетесь о возрасте, то когда-нибудь случится очередной юбилей, или заболевание ровесника, или жизненный кризис, которые заставят вас задуматься о том, какие надо бы внести изменения в свою жизнь, чтобы не увядать, а просто становиться старше. Во время радиопрограммы мне звонит много женщин, которые просят совета, потому что у них внезапно обнаружилось аутоиммунное заболевание или рак, или они только что выяснили, что муж им изменяет, или что дочь или сын больны психическим заболеванием или пристрастились к наркотикам. У души есть много эффективных методов заставить нас открыть глаза на реальность.

И, конечно, «большая перемена», как любят называть менопаузу — нормальный этап естественных изменений в организме женщины. С окончанием последнего менструального цикла мы должны начать новую жизнь: это известно телу, даже если мы этого не осознаем. Часто тяга к серьезным переменам подспудно заставляет женщин беспечно относиться к контрацепции: из работы в медицинских учреждениях я помню, как много женщин зрелого возраста, узнавая о беременности, поражались: «Не может быть! Как это могло случиться?»

Наша жизнь становится намного проще, когда это страстное желание дать жизнь чему-то новому становится

осознанным и мы вспоминаем, что самый буквальный способ — снова стать матерью — далеко не единственный.

При вступлении в этап перименопаузы — этот переходный период обычно длится от 6 до 12 лет — многие женщины понимают, что больше не желают откладывать в сторону собственные мечты и жить так, как хочется окружающим. У вас может появиться непреодолимое желание сменить карьеру, переехать, прекратить давние отношения или исследовать свою сексуальность с новой стороны. Не игнорируйте эти стремления: ваши творческие силы на пике! Через вас проходит поток жизненной силы. Новая жизнь, которой вы дадите начало, — это в том числе и ваша собственная.

Возможно, пока вы не осознаете это желание перемен. Сдвиг в сознании может случиться неожиданно — как наступает и сам период перименопаузы. Одна женщина рассказала мне, что ее первый прилив жара был настолько сильным и неожиданным, что она отчитала мужа, что тот вместо кофе без кофеина налил ей обычного — она решила, что дело именно в этом. Женщины обычно не задумываются о менопаузе, пока она не наступит — если не у нее самой, то у подруги или родственницы того же возраста. «Неужели я уже в этом возрасте?» А потом: «И что же это значит? Во что я превращаюсь?»

Вы превращаетесь в сильную, соблазнительную, плодотворную богиню, над которой время не властно, как и задумано природой — выражение божественной женской жизненной силы, неподвластной культурным ограничениям, которые только и способны, что заставить вас чувствовать себя неловко и постоянно бояться кого-то расстроить. Вы в процессе познания вашей неподвластной возрасту божественной сути, у которой есть множество способов выразить собственный созидательный потенциал и насладить-

ся всеми удовольствиями жизни: от радости собственного тела и новых открытий в области чувственных наслаждений до зарождения новых отношений, новых замыслов, нового образа жизни.

Эта книга — для женщин всех возрастов, которые наслаждаются жизнью сегодня и стремятся узнать, как сделать жизнь еще лучше.

Я не хотела писать книгу о женском здоровье, которая заставила бы женщин бояться возраста и рассказывала бы, как подготовиться к каждому ужасному заболеванию, которое может когда-либо поразить ее органы. Если вас интересуют конкретные советы — как сохранить грудь здоровой, как правильно питаться или как продолжать отлично выглядеть, — вы найдете их в этой книге. Но в то же время вы найдете информацию, которая поможет развеять мифы о женщинах, наших отношениях, наших телах и о нашей планете — мифы, которые женщины давно приняли как данное и которые заставляют нас стареть.

По сути, «Богини никогда не стареют» — это ваш путь из старой системы мировоззрений в новую. Здесь вы узнаете обо всех позитивных изменениях вашего тела, о том, как стать олицетворением здоровья и равновесия — даже если у вас уже есть хронические заболевания. Неважно, каков ваш диагноз, — предлагаемый в этой книге подход поможет излечению. В первой главе я развеиваю мифы о старении и объясняю, что значит быть «богиней» и «неподвластной возрасту». Наши тела неразрывно связаны с мыслями и чувствами, неотделимы от планеты Земля, великой матери, или от неба и звезд. Осознав это, вы поймете, насколько важно отбросить отравляющие чувства и убеждения, которые не позволяют добиться максимально возможного уровня здоровья и благополучия. А так как самый первый залог здоровья — это жизнь, полная радо-