

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мы все знаем, что у каждого есть иммунитет, который должен защищать нас от внешнего воздействия других форм жизни — вирусов, бактерий, грибов, глистов. Вроде бы он есть у всех, но почему-то одни болеют часто, другие редко. А у некоторых вообще хронические болезни. Почему так происходит? Неужели нужно воспринимать это как данность и исправлять положение невозможно? Неужели люди с низким иммунитетом вынуждены болеть всю жизнь? Разве нельзя избавиться от болезней?

Ответы на все перечисленные выше вопросы Вы¹ найдете в этой книге. В ней рассказывается, что такое иммунная система, какой она бывает, от чего зависит ее работа. И главное,

¹ В книгах доктора Божьева обращение «Вы» всегда пишется с заглавной буквы: это дань уважения читателю.

из книги Вы узнаете, как самому, без врачей повысить свой иммунитет.

Кроме того, в этой книге рассказывается еще и про онкологические заболевания, объясняются причины их развития и описываются механизмы предотвращения онкологии и лечения уже имеющихся заболеваний.

Вся эта информация дается не с позиции современной медицины, а с позиции здравого смысла. Все советы Вы сможете легко применить на практике, чтобы восстановить свое здоровье.

ДВА ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

Существует всего два основных правила, которых необходимо придерживаться тем, кто хочет быть здоровым.

1. Нужно слушать свое тело.

Это правило основано на том, что деятельностью всего организма управляет головной мозг. Он посылает сигналы, регулирующие работу всех тканей, органов, каждой клеточки. Но чтобы правильно управлять всем организмом, мозг должен обладать полной информацией о состоянии всех органов, тканей и клеток. Эту информацию он постоянно получает от организма. То есть связь головного мозга с органами есть как прямая, так и обратная. Неврологи это называют эфферентной и афферентной импульсацией. Значит, информация о состоянии всех частей нашего тела в го-

ловном мозге есть всегда. Просто мы этого не осознаем, она находится в подсознании, а на уровень сознания выводится в форме желаний и потребностей. Тело просит то, в чем нуждается. Поэтому нужно уметь его слушать и стараться давать организму то, что он просит.

2. Все хорошо в меру, а все лишнее вредит (правило золотой середины).

Все свои желания и потребности нужно удовлетворять умеренно. Любое сверхудовлетворение принесет вместо пользы вред. Нужно твердо знать это и научиться чувствовать меру. В природе все построено на балансе противоположностей (день и ночь, черное и белое, мужское и женское, плюс и минус и т. д.), поэтому правильное, или сбалансированное, состояние всегда лежит посередине. А любая крайность вредна.