

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вместо предисловия. Эта книга появилась не случайно.	8
Глава 1. Здоровье — это состояние души	11
Путь к здоровью	13
Здоровье — это состояние души.	20
Гигиена мыслей для укрепления здоровья.	28
Здоровье и успех идут рядом.	38
Интуиция — оружие женщины	46
КПД нашей жизни. О Б. И. Голдовском	51
Психология — королева наук	61
Глава 2. Заботимся об организме грамотно.	71
Целебная энергетика пищи	73
Напитки, прибавляющие здоровье	81
Отдельно о раздельном питании	88
Алкоголь и психика	93
Дышите на здоровье.	101
Время для очищений	110
Капилляротерапия по Залманову.	114
Скипидарные ванны против болезней и старения.	123
О совместимости лечебных процедур.	131

Глава 3. Мозаика для составления здоровья.	139
Целебная релаксация	141
Релаксация: ваши найденные возможности	150
Оздоровливающая медитация на пламя свечи	154
Арт-терапия — лечение искусством	164
Об искусстве, о здоровье и золотом сечении	170
Психология для руководителей.	177
Отвес — маятник здоровья	185
Здоровью помогут психотехники.	193
Реинкарнации: спешите решать свои проблемы.	203
Глава 4. Психологические тренинги	213
Состояние телесного (мышечного) покоя	218
Эмоциональная саморегуляция и состояние бесстрастия.	234
Целебное состояние умственного покоя — безмыслие	251
Состояние душевного покоя и гармонии — нирвана	257

ЗДОРОВЬЕ — ЭТО СОСТОЯНИЕ ДУШИ

Все наши сетования по поводу того, чего мы лишены, проистекают от недостатка благодарности за то, что мы имеем.

Даниэль Дефо

Мудрец будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них.

Томас Мор

Когда можно говорить о том, что человек здоров?
Что следует понимать под словом «здоровье»?
От чего наше здоровье зависит?

Человек здоров, когда у него в порядке основные функции организма, а зависит наше здоровье абсолютно от всего, что нас окружает и с чем мы сталкиваемся в жизни.

Как отражается социальная устроенность человека на его здоровье?

Если человек плохо устроен социально, то расшатывается его психика, а затем и тело.

Социальная устроенность непосредственно связана с состоянием здоровья. Дело в том, что если человек плохо устроен социально, то расшатывается его психика, а затем и тело.

Однако здесь, конечно, чрезвычайно важен уровень амбиций, имеет значение, насколько человек хорошо чувствует себя на своем месте. Ведь все в мире относительно, и, к примеру, для какого-нибудь миллионера недостаток средств по сравнению с другим, еще более успешным богачом может быть весьма травмирующим фактором.

На состояние здоровья влияют и личностное развитие человека, и уровень развития его близких людей. Короче, для здоровья важно практически все, ведь любой психологический дискомфорт способен спровоцировать появление психосоматических болезней, то есть болезней тела, вызванных психологическими факторами, а такие заболевания сегодня составляют львиную долю всех наших недугов.

Как же достичь психологического комфорта?

Каждый человек должен размышлять о том, как ему достичь этого. Как поется в песне: «Каждый выбирает по себе...» Однако общие рекомендации я, естественно, могу дать.

За ощущение комфорта у нас в мозгу отвечает так называемый эмоциональный центр, и его надо тренировать, заряжать, проводить его профилактику. Организм любого человека и животного устроен так, что незадействованные в комплексе жизнедеятельности органы и системы отмирают. Например, мышца: если она не используется и периодически не напрягается, даже слабо, то атрофируется. То же относится и к деятельности нашего эмоционального центра.

Главное — дать эмоциональному центру правильную, соизмеримую с его возможностями нагрузку, а для этого надо вспомнить, что этот центр не должен был полон отрицательных эмоций. Наши отрицательные

Наши отрицательные переживания — это патология, в дальнейшем ведущая к заболеваниям души и тела.

переживания — это патология, в дальнейшем ведущая к заболеваниям души и тела. Постарайтесь какое-то время не отождествлять себя с негативными эмоциями (другими

словами — не переживать), и таким образом вы наладите правильную работу своего эмоционального центра.

Общее правило такое: все приятные известия, события, ощущения воспринимайте всем сердцем, радуйтесь им, ликуйте, а вот неприятные известия воспринимайте исключительно умом и не пускайте их глубоко. И тогда даже самые экстремальные, невероятные и тяжелые события не свалят вас с ног. Помните, что в жизни вы за-

Общее правило такое: все приятные известия, события, ощущения воспринимайте всем сердцем, радуйтесь им, ликуйте, а вот неприятные известия воспринимайте исключительно умом и не пускайте их глубоко.

частую не можете изменить события, характер поступающей к вам информации, однако можно и нужно учиться правильно на них реагировать, используя положительную информацию для укрепления своего здоровья и не давая негативной его разрушать.

Вы ориентируетесь на комфорт, в том числе, естественно, и на психологический — это понятно. Однако в то же время неудовлетворенность существующим положением вещей, желание достичь чего-то большего нередко двигает человека вперед.

Никого еще отрицательные эмоции не подвигли на добрые дела. Например, неудовлетворенность сегодняшним состоянием, будь то в музыке или в вооруженных силах, может способствовать и способствует решению

проблем в этих сферах. Удовлетворенность и переживания — вещи разные.

Скажем, вы не удовлетворены тем, что не можете достигнуть состояния душевного равновесия. Но вы понимаете, что причина в том, что либо вы недостаточно над этим работаете, либо что-то делаете неправильно, либо расслабляетесь недостаточно глубоко. В таком случае, действительно, неудовлетворенность становится вектором развития. Переживания же по поводу того, что вы не можете достичь душевного равновесия, могут только испортить настроение и здоровье, больше они ничего не дадут и дать не могут.

В жизни случается и непоправимое, большое горе. Разве можно пережить его без отрицательных эмоций?

Даже потерю близких, дорогих вам людей надо воспринимать разумом. Помните, что все в руках Божьих и что даже если мы начнем себя убивать своими переживаниями, мы все равно не повернем события вспять.

Вы говорили, что все органы и системы нашего организма необходимо тренировать. А как вы посоветуете упражнять эмоциональный центр?

Начните с того, что в течение примерно месяца не отождествляйте себя с отрицательными переживаниями, реагируя на любую информацию, способную их вызвать, только головой, на любую же положительную информацию пусть ваша голова будет закрыта, а сердце открыто — наслаждайтесь, купайтесь в приятной информации, упивайтесь ею.

Более того, советуем всем чаще вспоминать счастливые, радостные периоды и моменты своей жизни. Этими искорками счастья могут быть воспоминания об отдыхе,

встречах, успехах, о приятных взаимных переживаниях. Можно вспомнить радость от работы, спорта, семейных отношений, от общения с детьми и родителями, вспомните тепло коллектива, а также любимых животных — наших меньших братьев; вспомните прекрасно проведенный день рождения, вдохновляющие вас картины природы. Воскресив в памяти приятные моменты своей жизни, буквально «влезьте» в них, переживите их заново, разожгите в себе эти искорки счастья.

Пересмотрите старые семейные фотографии, которые радуют вас. Изобретение фотографии — величайшее творение человечества, фотографии помогают нам с теплотой вспомнить ушедших людей, которые, живя в нашем сердце, в нашей памяти, помогают нам идти по жизни.

Очень полезно сесть, расслабиться, по возможности глубоко расслабиться, и натянуть на себя теплое, приятное «одеяло воспоминаний». Только «натягивать» на себя надо исключительно добрые, сердечные воспоминания, а затем постарайтесь максимально долго сохранять благодатное состояние. Делайте так изо дня в день.

Если кто-то или что-то (например, СМИ) начнет принимать вас отрицательными эмоциями, закройте сердце для этой информации, воспринимайте ее только головой и помните, что много чего бывает на свете.

Очень полезно для здоровья смотреть комедии, юмористические передачи, читать веселые книги — они наполняют нас целебными положительными эмоциями. Об этом говорили еще в древности, считая, что драма, вызывая сочувствие к ее героям, очищает человека, а комедия заряжает энергией.

Чрезвычайно интересен тот факт, что уровень удовлетворения от жизни у населения бедной Индии значи-

тельно выше, чем у людей, живущих в зажиточных странах. А связано это с правильной эмоциональной культурой индусов, с тем, что у них гармонично развит эмоциональный центр — они радуются жизни, а не переживают, что она такая тяжелая.

Как следует выстраивать свои отношения с окружающими людьми, чтобы от общения с ними не страдало наше здоровье?

Со знакомыми и даже с близкими людьми старайтесь выработать такой тип общения, при котором им не хотелось бы вешать на вас свои переживания. Помните, что вы — не жилетка для слез. Бесконечное поддакивание жалующемуся и расспросы о его положении — это не сочувствие, а банальная передача друг другу нездоровья, плохого самочувствия, передача палочки эстафеты болезней, особенно если вы еще не умеете фильтровать поступающую отрицательную информацию умом и не допускать ее в сердце. Конечно, когда у человека возникает необходимость выговориться, ему надо помочь, выслушав его, но не нужно отождествлять себя с его отрицательными эмоциями.

Со знакомыми и даже с близкими людьми старайтесь выработать такой тип общения, при котором им не хотелось бы вешать на вас свои переживания.

Не вживайтесь, по выражению Станиславского, в образ плакальщика. Хочу отметить, что для людей актерских профессий мною разработан и апробирован тренинг, направленный на сохранение здоровья актеров, у которых профессиональные болезни нередко связаны с отрицательными переживаниями, с которыми они вынуждены отождествлять себя на сцене и в кино.

К сожалению, болезни часто являются спутниками старости. Что вы посоветуете для сохранения здоровья пожилым людям?

Лучше не допускать болезни еще на психологическом уровне, однако если вы их уже «впустили», то целесообразно применять природные методы лечения, среди которых стоит предпочесть те, что направлены на укрепление иммунитета. Так как все, что способствует повышению иммунитета, в конечном счете помогает бороться с болезнями. Тренируйте свою дыхательную систему — это улучшает газообмен в организме. Сердечно-сосудистую систему укрепят разумные физические нагрузки. Однако надо помнить, что на здоровье плохо сказывается как гиподинамия, так и другая крайность — излишние физические нагрузки, которые приводят к быстрому старению организма.

И пожилые, и молодые не должны забывать про травы-адаптогены¹. К ним относятся такие замечательные растения, как *родиола розовая (или золотой корень)*, *лимонник китайский*, *аралия маньчжурская*, *леuzeя сафлоровидная*, *элеутерококк колючий*, *заманиха высокая* и *женьшень*. Настойки этих трав можно купить в аптеке. Каждое из этих растений обладает своей спецификой, поэтому обсудите с врачом, что подойдет именно вам.

Как вы относитесь к снятию стресса с помощью спиртных напитков?

Отношусь отрицательно. Очень плохой метод снятия напряжения. Это примерно то же самое, как если голодному человеку вместо еды съесть конфету. Голод почти

¹ Адаптогены — фармакологическая группа препаратов природного или искусственного происхождения, способных повышать неспецифическую сопротивляемость организма к широкому спектру вредных воздействий физической, химической и биологической природы. — *Примеч. ред.*

мгновенно будет утолен, однако через короткое время снова заявит о себе. В целом это разрушает здоровье. Самое важное, чтобы у человека не возникло зависимости от алкоголя и чтобы периодическое желание выпить спиртного не перешло в привычку. Традиционно в русской культуре рекомендовалась рюмочка водки в обед — для повышения аппетита, но именно рюмочка, а не стакан и тем более не пол-литра.

Все хуже становится экологическая обстановка в мире. Как уберечься от пагубного влияния загрязненной окружающей среды?

Ухудшение экологии — это общая тенденция нашего времени. Считаю, что реально мы можем уберечь себя от влияния загрязненной окружающей среды, только периодически очищая свой организм. Например, человек устает — он отдыхом очищает себя от усталости. Необходимо периодически очищать желудочно-кишечный тракт, и тут большинству людей помогут очистительные клизмы.

-
- Используйте для клизм воду, в которую добавлено немного соли и уксуса (в 1 л воды разведите 2 чайные ложки соли и 1 столовую ложку уксуса, причем лучше яблочного).

Желательно провести цикл очистительных клизм: первую неделю делайте клизмы ежедневно, вторую — через день, в течение третьей недели сделайте две завершающие клизмы. При проведении клизм не забудьте включить в свой рацион бифилайф или бифидоацидофилин, необходимые для нормализации флоры кишечника.

Однако и при проведении очищений, как и во всем, не следует переусердствовать, не нужно делать свою жизнь подвигом очищения.