

СОДЕРЖАНИЕ

- 7 **ВВЕДЕНИЕ**
- 8 ФИЛОСОФИЯ ХОРОШЕЙ МЕДИЦИНЫ
- 11 МАНДАЛА ХОРОШЕЙ МЕДИЦИНЫ
- 14 ЧЕТЫРЕ «СТОЛПА» ЗДОРОВЬЯ
- 17 УСТРАНЕНИЕ ПРОБЛЕМ
- 19 ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ВАС

ПИТАНИЕ

- 23 СОЗДАЙТЕ СВОЕ ИДЕАЛЬНОЕ БЛЮДО
- 26 ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ САХАРА
- 30 ПОДРУЖИТЕСЬ С ЖИРОМ
- 34 КАК ПЕРЕЙТИ НА БЕЗГЛЮТЕНОВУЮ ДИЕТУ
- 38 КАК ПРЕВОЗМОЧЬ НЕВОЗМОЖНОЕ: ПЕРЕРАБОТАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ПОЛУФАБРИКАТЫ
- 40 ЗНАЙТЕ, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ
- 43 ЦЕЛЕБНЫЙ БУЛЬОН
- 46 УПОТРЕБЛЯТЬ ИЛИ НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ?
- 51 НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ СОЛИ
- 52 КУЛИНАРНЫЙ ЛИКБЕЗ
- 54 ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЖИВОТЕ
- 57 ЕШЬТЕ СТЕБЛИ И ЧЕРЕШКИ
- 58 ДОВЕДИТЕ СОДЕРЖАНИЕ ОВОЩЕЙ В РАЦИОНЕ ДО 70%
- 60 НАУЧИТЕСЬ ГРАМОТНО ПЕРЕКУСЫВАТЬ
- 62 ДАЙТЕ ИМ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ!
- 64 СТАНЬТЕ ЦЕНИТЕЛЕМ КАКАО
- 67 ПИТАТЕЛЬНЫЕ СМУЗИ

- 71 НАВЕДИТЕ ПОРЯДОК НА КУХНЕ
- 73 СОЗДАЙТЕ ЗАПАСЫ ПРОДУКТОВ (БЕЗ ГОЛОВНОЙ БОЛИ И СТРЕССА)
- 74 «ХАКНИТЕ» МЕНЮ
- 76 ЗАМЕНИТЕ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО
- 79 ПИТАЙТЕСЬ ПО БИОЛОГИЧЕСКИМ ЧАСАМ
- 80 ПЕЙТЕ «ПРАВИЛЬНЫЕ» СОКИ И ЕШЬТЕ ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩИ
- 82 ЗАМЕНИТЕ ЛЕКАРСТВА СПЕЦИЯМИ
- 84 СТАНЬТЕ ЖИРОСЖИГАТЕЛЕМ
- 85 ВЫЯСНИТЕ, ПОЛЕЗНЫ ЛИ ВАМ «ПОЛЕЗНЫЕ» УГЛЕВОДЫ
- 88 УЖИНАЙТЕ РАНЬШЕ, А ЗАВТРАКАЙТЕ ПОЗЖЕ: ПРАКТИКА КРАТКОВРЕМЕННОГО ГОЛОДАНИЯ
- 90 ЭЛИМИНАЦИОННАЯ ДИЕТА: ОПРЕДЕЛИТЕ, ЕСТЬ ЛИ У ВАС ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ
- 92 ЗАВОЮЙТЕ ПИЩЕВУЮ СВОБОДУ! ДЕКЛАРАЦИЯ ЗДОРОВЬЯ

СОН

- 98 ПЕРЕУСТАНОВИТЕ СВОИ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ
- 101 СИНХРОНИЗИРУЙТЕ СЕБЯ С СОЛНЦЕМ
- 102 ВОССТАНОВИТЕ СВОЮ ПРИРОДНУЮ СВЯЗЬ С ТЕМНОТОЙ
- 104 ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА И ОЧИСТИТЕ УМ
- 106 ЗВЕЗДНАЯ ТЕРАПИЯ
- 107 ИЗМЕНИТЕ СВОИ ВЕЧЕРНИЕ ПРИВЫЧКИ

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

- 108 СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО СНА
- 110 КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ КО СНУ
- 112 КАК СОВЛАДАТЬ С БЕССОННИЦЕЙ
- 114 ИССЛЕДУЙТЕ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ
(А ПОТОМ ИДИТЕ СПАТЬ!)

ДВИЖЕНИЕ

- 119 НАЙДИТЕ ПРАКТИКУ, КОТОРАЯ ВАМ ПО
ДУШЕ
- 120 ПРОСТО ДВИГАЙТЕСЬ (КАК МОЖНО БОЛЬШЕ)
- 122 РАЗВИВАЙТЕ СИЛУ
- 125 ГУЛЯЙТЕ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ
- 126 ВЫБРОСЬТЕ СТУЛ (И ИЗМЕНИТЕ ПРИВЫЧ-
НЫЕ ПАТТЕРНЫ)
- 128 МИНИМИЗИРУЙТЕ «ТЕХНОТРАВМЫ»
- 130 ОТКРОЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ НИИТ
- 131 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА ДЛЯ УЛУЧШЕ-
НИЯ ПОДВИЖНОСТИ
- 132 ЛУЧШЕЕ БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ: СТАНОВАЯ
ТЯГА
- 133 НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО БЕГАТЬ
- 135 ИГРАЙТЕ, КАК РЕБЕНОК
- 136 СБАЛАНСИРУЙТЕ ЯН И ИНЬ:
ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ
- 137 ПРОРАБОТАЙТЕ СВОЮ ФАСЦИЮ

ЗАЩИТА

- 143 ПРОВЕДИТЕ АУДИТ СВОИХ МЕДИКАМЕНТОВ
- 146 ОЧИЩЕНИЕ ОТ ТОКСИНОВ: ДЕКЛАРАЦИЯ
ЗДОРОВЬЯ
- 147 ПАМЯТКА ПО ЧИСТОМУ ПИТАНИЮ

- 150 РУКОВОДСТВУЙТЕСЬ ПРИНЦИПОМ ПРЕДОС-
ТОРОЖНОСТИ: БОЙКОТИРУЙТЕ ГМО
- 154 ОБЗАВЕДИТЕСЬ ФИЛЬТРОМ ДЛЯ ВОДЫ!
- 155 ЗАЩИТИТЕ СВОЮ КОЖУ
- 156 БЫВАЙТЕ НА СОЛНЦЕ
- 158 ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ЧИСТОТЕ СВОЕГО ДОМА
- 161 ПРАКТИКУЙТЕ ПРОГУЛКИ БОСИКОМ!
- 162 УХАЖИВАЙТЕ ЗА СОБОЙ, НО НЕ НАТИРАЙ-
ТЕСЬ НЕФТЬЮ
- 165 СПАСАЙСЯ, КТО МОЖЕТ: ЭМИ!
- 167 ЗАДУМАЙТЕСЬ О СВОЕМ ОТНОШЕНИИ
К СПИРТНОМУ
- 168 ДАЙТЕ СВОИМ МИТОХОНДРИЯМ ТО, ЧТО ИМ
НУЖНО
- 170 ВЫРАСТИТЕ СОБСТВЕННУЮ ЗЕЛЕНЬ
- 172 РАЗРАБОТАЙТЕ КОМПЛЕКС БИОЛОГИЧЕСКИ
АКТИВНЫХ ДОБАВОК
- 174 ВОССТАНОВИТЕ СВОЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧ-
НЫЙ ТРАКТ
- 178 СТИМУЛИРУЙТЕ СВОЮ ФУНКЦИЮ ДЕТОКСИ-
КАЦИИ

ОТДЫХ

- 183 НАВЕДИТЕ ПОРЯДОК НА СТОЛЕ И В ГОЛОВЕ
- 184 НАУЧИТЕСЬ РАБОТАТЬ С ДЫХАНИЕМ
- 186 УКРОТИТЕ ТЕХНОЗВЕРЯ
- 189 БУДЬТЕ ОПТИМИСТОМ
- 190 СЛУШАЙТЕ! ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА ЗВУКА
- 192 ОСОЗНАННОСТЬ КАК ИНСТРУМЕНТ ВЫЖИ-
ВАНИЯ
- 194 ЗАЧЕМ НУЖНО МЕДИТИРОВАТЬ?
- 197 НАУЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ»
- 198 ВКЛЮЧИТЕ В СВОЙ СПИСОК ДЕЛ ОТДЫХ

- 200 ПОБАЛУЙТЕ СЕБЯ МАССАЖЕМ
- 202 ЗАЙМИТЕСЬ РУКОДЕЛИЕМ
- 205 УЛЫБАЙТЕСЬ И СМЕЙТЕСЬ. СМЕЙТЕСЬ И УЛЫБАЙТЕСЬ
- 206 ОТКРОЙТЕ ВРАТА СПОКОЙСТВИЮ:
3 ЙОГА-АСАНЫ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ
СИЛ И ДУШЕВНОГО РАВНОВЕСИЯ
- 208 ОТПУСТИТЕ И ПРОСТИТЕ
- 209 ПОИГРАЙТЕ С ТЕННИСНЫМ МЯЧОМ
- 210 НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О СЕКСЕ

СВЯЗЬ С МИРОМ

- 215 ЗАВЕДИТЕ ДОМАШНЕГО ПИТОМЦА
- 216 ВЫЕЗЖАЙТЕ НА ПРИРОДУ (ИЛИ ХОТЯ БЫ
ВЫХОДИТЕ НА УЛИЦУ!)
- 218 ТВОРИТЕ ДОБРО
- 219 СОБИРАЙТЕСЬ. ЕШЬТЕ. ОБЩАЙТЕСЬ

- 222 ПРАКТИКУЙТЕ ТАКТИЛЬНУЮ ТЕРАПИЮ
- 224 ВОЗРОДИТЕ РИТУАЛЫ
- 226 НЕ ПЕРЕСТАВАЙТЕ УЧИТЬСЯ
- 228 НАПИШИТЕ СЕБЕ ПИСЬМО
- 230 ИНВЕСТИРУЙТЕ В ДРУЖБУ
- 232 БУДЬТЕ БЛАГОДАРНЫ
- 234 НАЙДИТЕ СВОЙ КРУГ ОБЩЕНИЯ
- 236 СЛУЖИТЕ
- 237 ПРАЗДНУЙТЕ МАЛЕНЬКИЕ ПОБЕДЫ
- 238 ИЩИТЕ СМЫСЛ ЖИЗНИ, НО НЕ ГОНИТЕСЬ
ЗА СЧАСТЬЕМ
- 240 БОЛЬШЕ ВПЕЧАТЛЕНИЙ, МЕНЬШЕ ВЕЩЕЙ
- 241 НАХОДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ РАЗВЛЕЧЕНИЙ
- 242 ЧТИТЕ ВРЕМЕНА ГОДА
- 244 ПОЙТЕ!
- 245 ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...
- 255 БЛАГОДАРНОСТИ



ВВЕДЕНИЕ

ВЫ ДЕРЖИТЕ В РУКАХ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ВО ВСЕ БОЛЕЕ НЕЗДОРОВОМ МИРЕ. ЭТА КНИГА НЕСКОЛЬКО ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГИХ КНИГ НА ПОДОБНУЮ ТЕМАТИКУ. НА ЕЕ СТРАНИЦАХ ВЫ НЕ НАЙДЕТЕ ЖЕСТКОЙ ПРОГРАММЫ ПИТАНИЯ ИЛИ ТРЕХНЕДЕЛЬНОГО КУРСА ПОЛНОЙ

ТРАНСФОРМАЦИИ. ЭТО, СКОРЕЕ, СПРАВОЧНИК ПОВСЕДНЕВНЫХ ПРИВЫЧЕК И ПРАКТИК, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ НАЧАТЬ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ИЛИ ПОДДЕРЖИВАТЬ ЕГО, ИЛИ ДОВЕСТИ ДО СОВЕРШЕНСТВА, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, НА КАКОМ УРОВНЕ ВЫ НАХОДИТЕСЬ. ПОДОБНО ТОМУ КАК РУКОВОДСТВО ПО ВЫЖИВАНИЮ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ С ОДИНАКОВЫМ УСПЕХОМ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ И НОВИЧКАМИ, И ПРОФЕССИОНАЛАМИ (НОВИЧКУ НУЖНЫ СОВЕТЫ ПО УСТАНОВКЕ ПАЛАТКИ, А ПРОФИ — ПО ТЕХНИКЕ СПУСКА С ОТВЕСНОЙ СКАЛЫ), ЭТА КНИГА МОЖЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ В КАЧЕСТВЕ УНИВЕРСАЛЬНОГО ПУТЕВОДИТЕЛЯ ПО ТЕРНИСТЫМ ДОРОГАМ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ.

А современная жизнь *действительно* тернистая. Я работаю врачом уже больше тридцати пяти лет и никогда еще не видел столько уставших и больных людей, причем молодых. Я никогда еще не испытывал такого влияния Бигфуда, Бигфарма и Бигтеха (с их корыстными интересами) на наш образ жизни, питания и мышления. А количество брендов и продуктов, обещающих настоящие чудеса, просто зашкаливает. Разобраться во всем этом море информации, дезинформации и обеща-

ний крайне сложно. Вы хотите оставаться здоровыми и полными сил, избежать «неизбежных» возрастных изменений, устранить какие-то хронические симптомы, привести в порядок свой вес или повысить работоспособность, но не знаете, с чего начать? Я подскажу вам, *что нужно делать*.

По моим наблюдениям, люди, которые хорошо выглядят и замечательно себя чувствуют, достигли этого благодаря двум вещам. Во-первых, у них были хорошие учителя, инструкторы или пособия, которые дали им необходимые знания и навыки. Во-вторых, они адаптировали эти знания и навыки к своим особенностям, интересам и потребностям.

Данная книга — это как раз такое пособие. По сути, это настольное практическое руководство, которое поможет вам создать и поддерживать в чистоте и порядке свою «обитель здоровья», выдерживать бешеный ритм современной жизни и сохранять физическое и душевное благополучие.

Эта книгаверяет вам полную власть и ответственность за свое здоровье и самочувствие, потому что никто не позаботится об этом лучше вас.

ФИЛОСОФИЯ ХОРОШЕЙ МЕДИЦИНЫ

ПРЕЖДЕ ЧЕМ МЫ ПОЙДЕМ ДАЛЬШЕ, Я ПРИЗЫВАЮ ВАС ОТБРОСИТЬ ВСЕ СТРАХИ И СОМНЕНИЯ И НАЧАТЬ МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО. НЕСМОТРИ НА ТРЕВОЖНУЮ СТАТИСТИКУ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КАТАСТРОФИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СИСТЕМЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ПРЕВАЛИРУЮЩЕЕ УБЕЖДЕНИЕ «ЧЕМ БОЛЬШЕ

ЛЕКАРСТВ, ТЕМ ЛУЧШЕ» — КАК В АМЕРИКЕ, ТАК И В большинстве индустриально развитых стран мира — Мы находимся на пороге революции. Мы все больше постигаем азы здоровья и долголетия, чему, собственно, и посвящена данная книга. Что касается автора, я начинал свою карьеру обычным врачом в сельской глубинке Южной Африки, а потом заинтересовался китайской медициной и переехал в США. В результате я стал приверженцем функциональной медицины и разработал программы восстановления желудочно-кишечного тракта и детоксикации организма — важнейших слагаемых хорошего здоровья и самочувствия, чему до этого не придавалось значения. Сегодня их объединяют официальным термином «интегративная медицина», но я называю ее просто Хорошей Медициной.

Хорошая Медицина использует комплексный подход к лечению ума и тела и устраняет причины, а не симптомы возникшего в организме дисбаланса. Она задает много вопросов. Что вы едите? Как вы спите? Вам сложно просыпаться по утрам? У вас сидячая работа? Кто о вас заботится, и о ком заботитесь вы? Слагаемые хорошего — или плохого — здоровья во многом зависят от аспектов повседневной жизни — питания, ритма, окружения — и постоянно взаимодействуют друг с другом. Здоровье или недомогание почти всегда обусловлены целым рядом факторов и, как правило, являются результатом мелких и не всегда осознанных решений, которые вы принимаете в течение дня. Вы можете идеально питаться, но, если вы при этом постоянно нервничаете, до изнеможения тренируе-

тесь или страдаете от одиночества, вы вряд ли будете хорошо себя чувствовать.

Хорошая Медицина рассматривает здоровье как динамичное, а не статичное состояние. То, что для вас работает сегодня, через пять или десять лет может не работать, потому что физическое и ментальное состояние постоянно изменяется. Кроме того, изменяются психологические потребности и личные предпочтения. Чтобы успешно адаптироваться к этим изменениям, нужно хорошо себя знать. С точки зрения Хорошей Медицины каждый из нас является владельцем уникальной конституции — метаболической, психологической и эмоциональной, а не стандартным механизмом, действующим по типовым правилам. Конечно, существуют и универсальные законы, применимые к любому человеческому организму (например, есть много овощей, не засоряйте себя токсинами, высыпаться), но их все равно следует адаптировать под индивидуальные предпочтения, наклонности и потребности. Шпинат или цветная капуста, утренняя пробежка или вечерняя медитация, плавание или альпинизм — это выбирать вам. Только так можно сформировать привычки, которые органично вплетутся в вашу жизнь.

И в этом вам поможет книга, которую вы держите в руках. Вместо традиционного подхода, устраняющего симптомы и предписывающего всем одинаковый набор действий и медикаментов, книга предлагает комплексный подход к восстановлению организма, основанный на достижениях передовой медицины.

БОЛЕЕ ПРИСТАЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД НА ХОРОШУЮ МЕДИЦИНУ

ХОРОШАЯ МЕДИЦИНА ПРЕСЛЕДУЕТ ТРИ ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ, КОТОРЫЕ СОСТАВЛЯЮТ ФИЛОСОФСКУЮ подоплеку всех советов и рекомендаций, представленных в этой книге:

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ

Нельзя гарантировать, что вы никогда не столкнетесь с микробами, вирусами, токсинами, неприятными людьми и трудностями, а вот насколько успешно вы с ними справитесь — зависит от жизнестойкости, или способности противостоять неблагоприятным факторам. Это что-то вроде надежного корабля, который выдержит любую жизненную бурю. Если организм сильный, он сумеет адаптироваться к происходящим изменениям; если же организм ослаблен, вы становитесь уязвимыми к простудам, психологическим стрессам и другим негативным факторам. Это как «эффект домино»: уберешь один фрагмент — например, сон или питание — и вся конструкция может рухнуть. Хорошая новость заключается в том, что жизнестойкость можно повысить, пересмотрев свои повседневные привычки.

ОПТИМАЛЬНОЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ

В отличие от западной медицины, Хорошая Медицина рассматривает здоровье и болезнь не как две полярные крайности, а как спектр различных состояний организма — от минимально оптимального до максимально оптимального, в зависимости от иммунитета и мышления. Если предпринять необходимые меры при первых признаках недомогания и устранить возникший дисбаланс, то болезнь можно предотвратить. Для этого следует обращать внимание на любые

изменения в своем самочувствии и искать их причину, а не заглушать лекарствами симптомы. Даже если вы долгие годы вели неправильный образ жизни, вы все равно можете привести себя в порядок и сместиться к радужной границе спектра.

СИНЕРГИЯ

Синергия означает дополнительный эффект в результате взаимодействия различных элементов — в данном случае органов и систем тела. Синергия может быть как положительной, когда любое позитивное изменение вызывает дальнейшие позитивные изменения, так и отрицательной, когда дисфункция одного элемента вызывает дисфункцию других элементов или всей системы. Простые и на первый взгляд заурядные действия, незначительные преобразования и повседневные привычки могут привести к кардинальному улучшению здоровья и эмоционального состояния. Так, изменение режима сна, прогулки на свежем воздухе и приятное времяпрепровождение с друзьями помогают снять стресс и снизить уровень кортизола, что, в свою очередь, дает отдых надпочечникам и щитовидной железе, улучшает работу пищеварительной системы и мозга, восстанавливает регулярный менструальный цикл и сексуальное влечение, улучшает обмен веществ, повышает самооценку. Другими словами, синергия — это «эффект ряби», поэтому Шесть Кругов Хорошей Медицины даже выглядят как рябь на поверхности пруда.



МАНДАЛА ХОРОШЕЙ МЕДИЦИНЫ

МАНДАЛА ХОРОШЕЙ МЕДИЦИНЫ — ЭТО ЦИРКУЛЯРНАЯ СИСТЕМА, ЦЕНТРОМ КОТОРОЙ ЯВЛЯЕТЕСЬ ВЫ (А НЕ ВРАЧ ИЛИ ДРУГОЕ МЕДИЦИНСКОЕ СВЕТИЛО). ПРОЩЕ ГОВОРЯ, ЭТО КРУГ, ОТ КОТОРОГО РАСХОДЯТСЯ ШЕСТЬ КОНЦЕНТРИЧЕСКИХ КРУГОВ, ОЛИЦЕТВОРЯЮЩИХ ШЕСТЬ ЖИЗНЕННЫХ ОБЛАСТЕЙ (ОТ ПИТАНИЯ ДО СВЯЗИ С МИРОМ) — ФУНДАМЕНТ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ. ПРИВЕДЯ В ПОРЯДОК КАЖДУЮ ОБЛАСТЬ, ВЫ ПРИВЕДЕТЕ В ПОРЯДОК ВСЮ СИСТЕМУ — СВОЙ ОРГАНИЗМ.

ШЕСТЬ АСПЕКТОВ ФИЗИЧЕСКОГО И ДУШЕВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

ПИТАНИЕ	ОВЛАДЕНИЕ КУЛЬТУРОЙ ПРИНЯТИЯ ПИЩИ
СОН	НОРМАЛИЗАЦИЯ ОДНОГО ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ
ДВИЖЕНИЕ	ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВО ВСЕХ ЕЕ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРОЯВЛЕНИЯХ
ЗАЩИТА	БОРЬБА С НЕВИДИМОЙ УГРОЗОЙ ТОКСИНОВ И ФАКТОРОВ СТРЕССА
ОТДЫХ	ОСОЗНАННАЯ МЕНТАЛЬНАЯ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ «ПЕРЕЗАГРУЗКА»
СВЯЗЬ С МИРОМ	ПРОБУЖДЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЧУВСТВА СОПРИЧАСТНОСТИ, ЗНАЧИМОСТИ И СМЫСЛА ЖИЗНИ

Каждый из шести разделов книги содержит рекомендации по улучшению и укреплению конкретного жизненного аспекта. Одни из них достаточно объемные и касаются освоения важных жизненных привычек, таких как развитие физической силы или восстановление биологических часов организма; другие — просто идеи, которые можно взять на заметку и при желании опробовать.

Как работать с этой книгой — решайте сами в зависимости от своих особенностей, самочувствия, наличия времени и духа экспериментаторства. Если вы любите действовать последовательно, начните с аспекта «Питание», внимательно его изучите, после чего переходите к следующему разделу. Если же вы предпочитаете спонтанность, выберите любой навык, который показался вам

интересным, и освоите его, прежде чем снова открыть книгу. В принципе, не важно, с чего начинать, потому что все рекомендованные здесь действия имеют положительный синергический эффект: например, медитация улучшает сон, а сон снижает потребность в сахаре. Важно не спешить и посвящать каждому новому аспекту несколько недель, а в идеале и несколько месяцев! Не стремитесь осуществить слишком много изменений за раз. По своему опыту могу сказать: одно маленькое достижение, один успешно освоенный навык открывает дорогу следующему. Это тот самый случай, когда «тише едешь — дальше будешь». С научной точки зрения он объясняется тем, что каждая новая привычка закрепляется в мозге и со временем доводится до автоматизма, — то есть со временем новый образ жизни станет привычным.

На создание мандалы Хорошей Медицины меня вдохновил успешный клинический опыт работы с пациентами, который отчасти можно назвать заслугой моей замечательной команды коучей из Eleven Eleven Wellness Center в Нью-Йорке. Они действовали методом Сократа, задавая пациентам вопрос: «Как вы думаете, что вы можете сделать сегодня?», и упрощали поставленную задачу, разбивая ее на части: *«Прежде чем встать с постели, сделайте три глубоких вдоха и выдоха. На завтрак приготовьте яичницу, а не кашу. Совершите десятиминутную прогулку. Сходите вечером*

в женский клуб». Такой подход оказался очень эффективным, потому что он поэтапно формировал положительные привычки, постепенно изменяя образ жизни.

Для тех, кто не знает, что такое мандала: это — визуальный инструмент, который используется для медитации, помогает лучше сконцентрироваться и осознать все части своего Я: тело, ум и душу. Я позаимствовал идею мандалы для сведения воедино простых привычек, действий и практик, которые помогут вам улучшить свое здоровье и самочувствие. Мандала — это также символ того, что ваше здоровье — в ваших руках (поэтому вы находитесь в центре шести концентрических кругов).

Мандала Хорошей Медицины может напоминать мишень с «яблочком» в центре. Это хорошая интерпретация: мишень помогает сфокусироваться на цели и выработать необходимые навыки. У некоторых мандала ассоциируется с кольцами ствола дерева. А если она выглядит как рябь на воде от брошенного камня — один круг плавно переходит в другой — значит, вы поняли цель этой книги.

Если же мандала кажется вам чем-то вроде игры — это тоже неплохой стимул. Некоторые целители используют игровые стратегии: это помогает забыть внутренние страхи и поверить в скрытые возможности своего организма.

**““ Здоровье — это результат
мелких и не всегда
осознанных решений,
которые мы принимаем
в течение дня.**

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Эта книга хороша тем, что ее можно начинать с любой страницы. Если вам проще стартовать с овощей (см. с. 58), а не с отношений (см. с. 230), начните с раздела «Питание», выберите несколько действий или практик на ближайшее время. Какие-то вещи осваиваются быстро, в течение нескольких дней или недели, а какие-то, например отказ от сладкого или переход на низкоуглеводную диету, требуют постепенного и достаточно длительного изменения всего образа жизни. Закончив с одной практикой, выберите следующую, а освоив все, что вас интересовало в аспекте «Питание», переходите к следующему («Сон») и т. д.

Если вы предпочитаете действовать спонтанно, просмотрите книгу и выберите первое, что привлечет ваше внимание. Освойте этот аспект (при желании можно делать какие-то заметки), а потом снова пролистайте книгу и остановитесь на чем-нибудь интересном и вдохновляю-

щем. Не существует минимальной или максимальной программы действий; даже если вы опробуете всего одну практику из каждого аспекта — это уже пойдет вам на пользу. Однако хотелось бы надеяться, что вы будете пользоваться этой книгой долго, осваивая все новые и новые привычки, которые со временем изменят вашу жизнь.

Можете скачать с howtobewell.com одну из таблиц и внести в нее действия, которые вы хотите освоить в течение одного, двух или трех месяцев, — это поможет вам составить план работы и придерживаться выбранного курса (на howtobewell.com можно также найти жизненные истории, практические рекомендации, видео и другие тематические материалы). Можете с кем-то скооперироваться, чтобы иметь дополнительный стимул. Какой бы способ вы ни выбрали, он однозначно будет увлекательным и эффективным.

ЭКСПЕРТЫ «БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!»

МАНДАЛА ХОРОШЕЙ МЕДИЦИНЫ СОДЕРЖИТ ИДЕИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ВЕДУЩИХ экспертов, которым я полностью доверяю и чьи знания и опыт использую в собственной практике. Это касается областей, выходящих за рамки моей компетенции, таких как фитнес, медитация, чистое питание, самореализация и др.

ЭКСПЕРТЫ
«БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!»

ЧЕТЫРЕ «СТОЛПА» ЗДОРОВЬЯ

МАНДАЛА ХОРОШЕЙ МЕДИЦИНЫ ЗИЖДЕТСЯ НА ЧЕТЫРЕХ «СТОЛПАХ», И Я ХОТЕЛ БЫ УДЕЛИТЬ ИМ ОТДЕЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ, ПОСКОЛЬКУ ЭТИ ФАКТОРЫ ОПРЕДЕЛЯЮТ НАШЕ САМОЧУВСТВИЕ, РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ИММУНИТЕТ И ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ. ВЫ БУДЕТЕ СТАЛКИВАТЬСЯ С НИМИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ КНИГИ И УЗНАЕТЕ, ПОЧЕМУ ОНИ ИГРАЮТ ТАКУЮ РОЛЬ И КАК УСТРАНИТЬ ВОЗМОЖНЫЕ НАРУШЕНИЯ.

Вы также станете более подкованными в плане того, как происходит процесс изменений, а он происходит постепенно, по нарастающей, и даже самые незначительные и порой незаметные улучшения неизменно ведут к прогрессу. Понимание этих фундаментальных принципов поможет вам удержаться от соблазна махнуть на все рукой, выпить бутылочку газировки или зависнуть на полночи в интернете.

Вы также станете более подкованными в плане того, как происходит процесс изменений, а он происходит постепенно, по нарастающей, и даже самые незначительные и порой незаметные улучшения неизменно ведут к прогрессу. Понимание этих фундаментальных принципов поможет вам удержаться от соблазна махнуть на все рукой, выпить бутылочку газировки или зависнуть на полночи в интернете.

ВОТ ЭТИ ЧЕТЫРЕ «СТОЛПА»:

МИКРОБИОТА. Это, пожалуй, самый изученный и обсуждаемый аспект здоровья. Микробиота, или микрофлора, это совокупность бактерий, вирусов, грибов и прочих микроорганизмов, которые в огромных количествах обитают у нас в кишечнике, на коже, во рту и в других органах. Раньше, когда я только начинал свою медицинскую практику, считалось, что вся эта братия просто помогает нам переваривать пищу; теперь же мы знаем, что микробиота влияет практически на все аспекты здоровья, включая иммунитет, стрессовую реакцию, сон, настроение, поведение, метаболизм, вес и т. д.

Эта экосистема отличается удивительным многообразием и выполняет различные функции: помогает расщеплять и усваивать пищу; вырабатывает витамины и химические соединения, в том числе для мозга; защищает организм от вредоносных

бактерий и вирусов; регулирует обмен веществ и вес тела. Нарушение микрофлоры может инициировать воспаление кишечника и привести не только к кишечной проницаемости, но также к инсулиновой резистентности и накоплению жира. (В настоящее время проверяется следующая гипотеза: скорость обмена веществ и сжигания жиров зависит от наличия в организме определенного вида бактерий. Если она подтвердится, то для лечения ожирения будет достаточно пропить курс пробиотиков.) Систематическое воспаление может проявляться в виде самых разных симптомов в любой части тела.

Но это еще не все: микробиота обеспечивает нормальное функционирование всего организма, в том числе помогает синхронизировать биологические часы с естественными природными ритмами, нормализует сон, улучшает работу мозга, а также снижает уровень тревоги и беспокойства. К сожалению, идеальная микробиота встречается крайне редко: лекарства, антибиотики, вредная пища, ГМО, колбасные изделия и прочие напасти — все это отрицательно сказывается на внутренней экологии. Вот почему поддержание баланса микробиоты — и восстановление его в случае нарушения — является одним из слагаемых хорошего здоровья и самочувствия.

ЗАЩИТНАЯ РЕАКЦИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ. Иммунная система — это одна из самых сложных и совершенных систем организма. Она призвана реагировать на любую потенциальную опасность — такую как патогенные микроорганизмы или чужеродные

субстанции — и предпринимать меры по ее устранению. Одной из таких мер является защитная реакция. Сегодня наш организм подвергается такому количеству испытаний, начиная от некачественной пищи, токсинов и лекарств и заканчивая стрессом и нехваткой сна, что иммунная система находится в постоянной «боевой готовности», и это нередко служит толчком к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, рака, ожирения, артрита и многих форм старческого слабоумия, включая болезнь Альцгеймера. Однако количество провоцирующих факторов можно снизить. Для этого нужно заменить сахар, трансжиры, полуфабрикаты и промышленные мясные изделия натуральными продуктами питания (смотрите первый круг мандалы), позаботиться о состоянии микрофлоры и постепенно изменить образ жизни, следуя рекомендациям этой книги.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ РИТМЫ. Многие люди знакомы с концепцией биологических часов, но знакомство еще не означает приверженность! Наш образ жизни часто идет вразрез с биологическими ритмами и всячески их нарушает: мы едим в любое время дня и ночи, путешествуем в разные часовые пояса, используем кондиционеры, обогреватели и искус-

ственное освещение, едим продукты из другого полушария и т. п. То, что наши деды и прадеды принимали как должное — например ведение натурального хозяйства и ежедневное приготовление пищи, — уступило место режиму 24×7 и общепиту. Нам внушили идею, что спонтанность, новизна и непредсказуемость — это залог креативности и новаторства и что это здорово! Может, это и здорово, но не для организма, которому нужен ритм и баланс.

Мы — природные создания, поэтому живем по законам природы. Наша биология устроена таким образом, чтобы существовать в гармонии с ритмами дня, ночи и времен года. Жить вразрез с биологическими ритмами — это то же самое, что плыть против течения, потому что все системы организма функционируют в соответствии с этими ритмами. Хорошая новость заключается в том, что биологические часы и ритмы можно восстановить, причем самым удивительным образом (см. с. 98).

ГОМЕОСТАЗ. Мы игнорируем концепцию гомеостаза, или внутреннего равновесия, к которому стремятся все физиологические системы организма. Во-первых, мы забыли о том, что знали и исполь-

**“ Мы должны научиться
воспринимать организм
как единую систему
и лечить ее комплексно,
а не точечно.**

зовали еще древние системы, такие как китайская и аюрведическая медицина: физический симптом — это признак каких-то нарушений в организме, а не досадный раздражитель, от которого надо избавиться любой ценой. Чтобы устранить симптом, обычно достаточно устранить дисбаланс. Если же симптом просто подавлять лекарствами, этот дисбаланс «вылезет» в каком-нибудь другом месте, отчаянно пытаясь привлечь ваше внимание. Кроме того, лекарства имеют побочные эффекты, и лечение одного симптома может вызвать целый букет новых.

Не удивительно, что вся наша культура вышла из равновесия. С точки зрения китайской медицины в ней стала превалировать энергия ян — стремление больше делать, быстрее двигаться и постоянно что-то производить. Это ведет к переутомлению, истощению жизненной энергии, «вещизму» и растущей агрессии. (Звучит не слишком оптимистично, верно?) Понимание и восполнение комплементарной энергии инь — спокойной, мягкой и обращенной внутрь — способствует обретению внутренней

гармонии и помогает легче справляться с жизненными перипетиями.

Взаимосвязь четырех «столпов» здоровья подтверждается данными многочисленных исследований, и, хотя цепочка «причина — следствие» не всегда отчетливо прослеживается, она, несомненно, есть. Так, состояние микробиоты влияет на состояние иммунной системы, биологические ритмы организма и, как результат, на сон. В свою очередь, недостаток сна дестабилизирует гормональный баланс, поддерживающий здоровый метаболизм, и иммунную систему, защищающую организм от болезней, что отрицательно сказывается на микробиоте, открывая дорогу патогенным микроорганизмам и увеличивая риск рака толстой кишки. Происходит что-то вроде «эффекта домино» (или синергического эффекта), который может быть как положительным, так и отрицательным: изменение одного аспекта здоровья — в лучшую или худшую сторону — влечет за собой изменение других аспектов, даже если вы этого не хотели.

“ Поддержание баланса микробиоты — и восстановление его в случае нарушения — является одним из слагаемых хорошего здоровья и самочувствия.



УСТРАНЕНИЕ ПРОБЛЕМ

ИДЕЯ СИНЕРГИИ НАГЛЯДНО ДЕМОНИСТРИРУЕТСЯ В РАЗДЕЛЕ «ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...». В НЕМ СОДЕРЖАТСЯ КОНКРЕТНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕШЕНИЮ ДВЕНАДЦАТИ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ХРОНИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ. НАПРИМЕР, ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ:

...ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ВЯЛЫМИ И ХОТИТЕ ПОДНЯТЬ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС

становления власти» над своим здоровьем. Эти методы помогли огромному количеству людей.

...ВЫ ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ

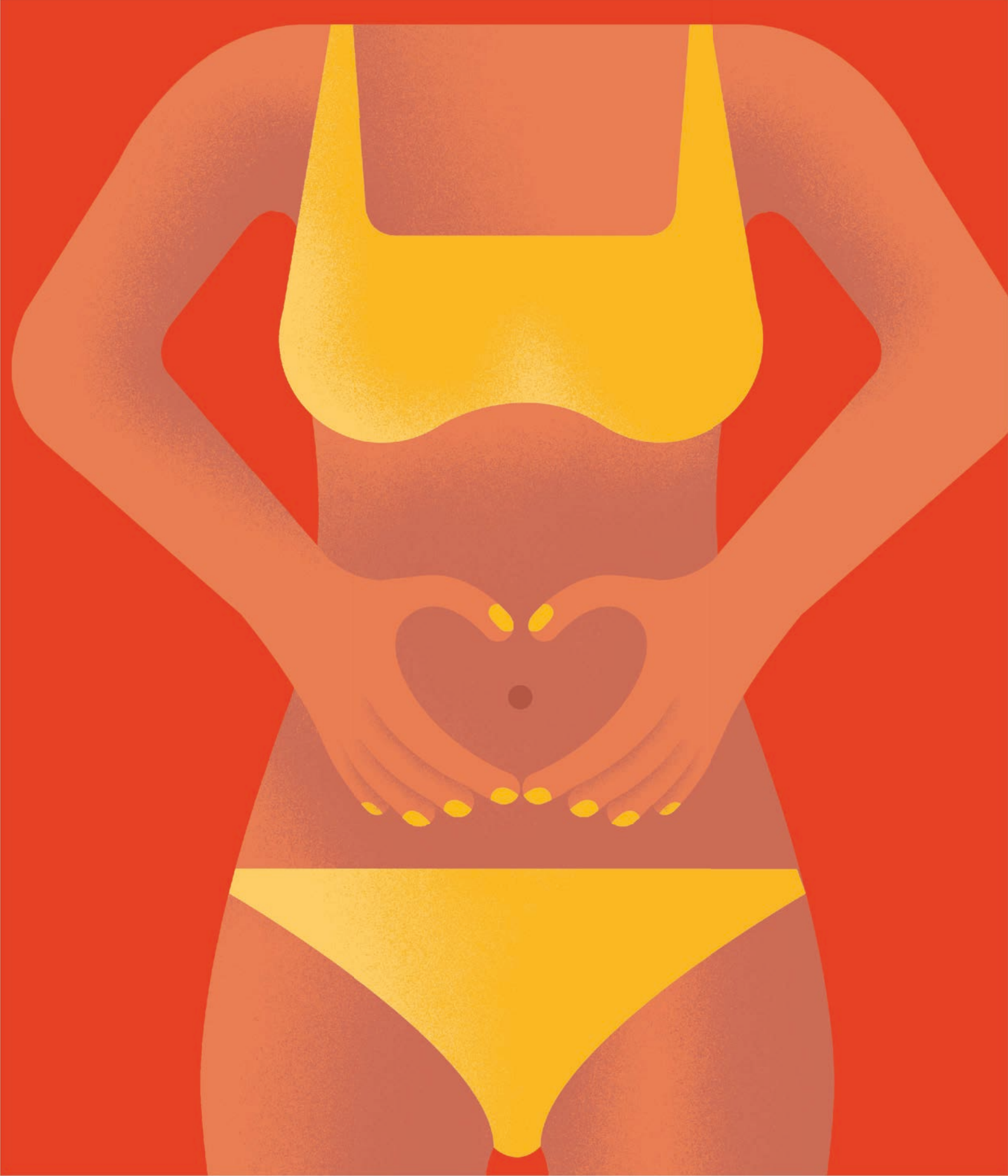
Хочется надеяться, что вы поймете «причинно-следственную» концепцию здоровья и — цитирую моего наставника и преподавателя китайской медицины Гарриет Бейнфилд — начнете «ухаживать за своим садом». Вы не будете губить листья инсектицидами при первых признаках дискомфорта или дистресса, а попытаетесь найти и устранить причину такого состояния, после чего польете землю, удобрите ее питательными веществами и убедитесь, что ваши растения получают достаточно солнечного света. Любой из нас может стать мудрым садовником, если будет «зреть в корень».

...ВЫ ЧАСТО НЕРВНИЧАЕТЕ

...ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ ПОСТОЯННУЮ УСТАЛОСТЬ

И Т. Д.

Вы научитесь решать эти проблемы на глубинном уровне, устраняя причины симптомов и осваивая необходимые для этого привычки и действия. Хорошая Медицина предлагает вам простые, но эффективные методы избавления от недугов и «вос-



ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ВАС

ЗА ГОДЫ СВОЕЙ ПРАКТИКИ Я ПРИШЕЛ К ВЫВОДУ, ЧТО НЕ СУЩЕСТВУЕТ ЕДИНСТВЕННОГО «ПРАВИЛЬНОГО» ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ. ВРАЧ ИЛИ ГУРУ ВЕЛНЕСА* МОЖЕТ ПРЕДЛОЖИТЬ ВАМ САМУЮ ОПТИМАЛЬНУЮ ДИЕТУ, САМЫЙ ОПТИМАЛЬНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ, САМЫЙ ОПТИМАЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ИЛИ САМОЕ ОПТИ-

МАЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ, НО ВЫ ИНТЕРПРЕТИРУЕТЕ И примените эту информацию по-своему, потому что каждый человек уникален. Это означает, что у каждого из нас свой путь к здоровью.

И этот путь нужно найти. Мы живем в мире, где уровень напряженности, стресса, шума, химикатов, вредных пищевых добавок и прочих неблагоприятных факторов постоянно растет — и, судя по всему, будет расти. Чтобы успешно этому противостоять и сохранить свое физическое и душевное благополучие, нужно освоить несложные инструменты самозащиты и органично вписать их в свою жизнь.

Несмотря на то что все это звучит достаточно серьезно, — а так оно и есть — расслабьтесь. Москва не сразу строилась — и здоровье тоже. Это процесс, который начинается с одного шага, потом делается следующий, потом — следующий и т. д.

Один из моих учителей китайской медицины любит повторять, что нет худа без добра, потому что проблемы со здоровьем — это возможность что-то пе-

реосмыслить и улучшить. Я думаю, что то же можно сказать и о здоровье нации в целом, которое, судя по официальным данным, становится все более плачевным (по крайней мере, в США). Вместе с тем сегодня мы наблюдаем небывалый всплеск интереса к здоровому образу жизни. Магазины здорового питания, агроусадьбы, супермаркеты и интернет-доставка органических продуктов, качественные информационные ресурсы — все это доступно, как никогда раньше. Так что хватайтесь за возможность изменить свою жизнь обеими руками и считайте эту книгу мануалом для эпохи перемен — полным справочником по всем аспектам здоровья и их «настройкам».

А почему бы не взяться за свое здоровье прямо сейчас? Любое путешествие начинается с первого шага, а любое позитивное изменение влечет за собой новые позитивные изменения, вдохновляя не только вас, но и окружающих. Вот почему личный пример тоже имеет синергический эффект: умноженный на десятки, сотни и тысячи людей, он способен изменить мир.

* Велнес — от англ. wellness — хорошее здоровье.

“ Корыстные интересы Бигфуда, Бигфарма и Бигтеха определяют наше мышление, образ жизни и пищевые привычки. Пора самим позаботиться о своем физическом и душевном благополучии.

