

Владимир Лавров



# КЛЮЧ К ОМОЛОЖЕНИЮ

Станьте моложе, привлекательнее,  
энергичнее и успешнее!

**Владимир Сергеевич Лавров**  
**Ключ к омоложению. Станьте**  
**моложе, привлекательнее,**  
**энергичнее и успешнее!**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27613243](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27613243)*

*ISBN 9785449000552*

**Аннотация**

Рано или поздно каждый человек начинает ощущать стремительный бег времени: тело слабеет, мышцы теряют гибкость, кожа начинает увядать, память начинает подводить. Как с этим бороться? Можно ли вернуть себе красоту и молодость? Разумеется, можно! Омоложение реально! Из этой книги вы узнаете о наиболее эффективных омолаживающих процедурах, доступных в домашних условиях.

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Введение                                       | 5  |
| Глава 1. Природа омоложения                    | 7  |
| Что такое омоложение?                          | 7  |
| Основные методы омоложения                     | 9  |
| Образ вашей молодости                          | 10 |
| Психологические рекомендации для<br>омоложения | 11 |
| Глава 2. Сила веры в практике омоложения       | 13 |
| Ключевая роль сознания в омоложении            | 13 |
| Связь тела и сознания                          | 16 |
| Конец ознакомительного фрагмента.              | 17 |

**Ключ к омоложению  
Станьте моложе,  
привлекательнее,  
энергичнее и успешнее!**

**Владимир  
Сергеевич Лавров**

© Владимир Сергеевич Лавров, 2017

ISBN 978-5-4490-0055-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

О молодости рано или поздно начинает задумываться каждый. Особенно после 40 лет. Обычно до 40 лет люди растрачивают своё здоровье и свой потенциал в погоне за деньгами и положением в обществе. А после 40 лет начинается обратный процесс, когда люди начинают задумываться о том, что **молодость проходит**. И неизбежно встают вопросы:

- *как сохранить молодость?*
- *как жить долго и счастливо?*
- *как наполнить тело жизненной силой?*
- *как стать энергичным и бодрым?*

Ответы на эти вопросы даёт традиционная индийская йога. Многие практики йоги (не только всем известные асаны и пранаямы, но и крии, бандхи, ньясы и иные практики) специально предназначены для оздоровления и омоложения организма.

В этой книге описаны основные сведения о природе омоложения, причинах старения и практиках, позволяющих в какой-то мере омолодить организм. Разумеется, **йога не даёт никаких гарантий относительно омоложения**. Есть практики, кому-то они помогают оздоровиться и омолодиться, кому-то не помогают (особенно если люди ведут в целом очень нездоровый образ жизни). Берите эти прак-

тики на вооружение, экспериментируйте, пробуйте. И у вас будет хороший шанс омолодить свой организм.

Если у вас есть какие-либо заболевания, то вы должны хорошо понимать: **йога не лечит заболевания!** Бывает, что в результате занятий йогой некоторые заболевания проходят и тело становится здоровее, сильнее, энергичнее. Но йога не является панацеей и гарантий никаких не даёт. Поэтому **обязательно консультируйтесь с лечащим врачом, если у вас есть какие-либо заболевания.** И оценивайте любую информацию, касающуюся вашего здоровья, максимально критически. Не забывайте, что за ваше здоровье ответственность несёте только вы сами и ваш лечащий врач!

Будьте благоразумнее, не используйте практики йоги себе во вред! **Делайте только то, от чего ваше тело и ваш ум испытывают приятные ощущения!** Если у вас что-то не получается – лучше не делайте совсем, чем насиловать себя! Омоложение должно быть приятным! Иначе оно не имеет никакого смысла.

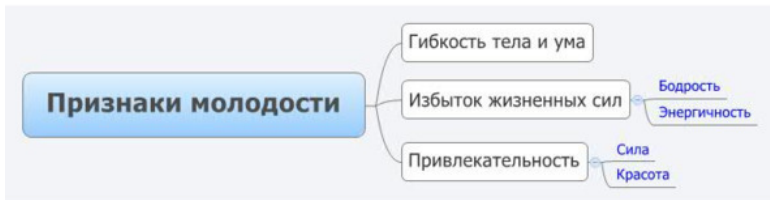
# Глава 1. Природа омоложения

## Что такое омоложение?

Омоложение организма – это процесс восстановления нервных клеток и тканей человеческого тела путём специальных упражнений, самовнушений и приёма богатых витаминами и минералами травяных настоев. Полноценное обращение вспять процессов старения и разрушения тела невозможно, но в некоторых пределах продление активной молодости вполне возможно.

Молодость характеризуют *три основных признака*:

- гибкость тела и ума
- избыток жизненных сил
- привлекательность



Вне зависимости от того, сколько вам календарных лет, если вы гибки, привлекательны, полны сил и энергии, – вы молоды. Если нет – то нет.

**Омоложение является основой долголетия** (долгожителем считается тот, кто старше 90 лет).



# Основные методы омоложения

Основными методами омоложения являются:

- ходьба
- физические и дыхательные упражнения йоги (асаны, крии, бандхи и пранаямы)
- массаж биологически активных точек (марм) и зон основных телесных зажимов
- тантрический секс (секс без потерь или с минимальными потерями)
- травяные настои
- самовнушения

При этом **важно постоянно сохранять позитивный настрой, высыпаться, пить достаточное количество чистой воды и регулярно решать нестандартные интеллектуальные задачи**. Без этого любые методы омоложения будут неэффективны.

# Образ вашей молодости

Создайте *идеальный образ своей молодости*: вспомните, когда вы были наиболее привлекательны, полны сил и энергии. Постарайтесь погрузиться в этот образ, вспомните былые мечты и надежды, окунитесь в яркие переживания того времени. Вспомните свой настрой, свои ощущения.

Мысленно поживите в своих воспоминаниях, полюбуйтесь на возникающий образ и постарайтесь перенести этот образ в настоящее.

Обратите внимание на то, как при этом:

- уходит внутреннее напряжение
- лицо становится спокойным и расслабленным
- разглаживаются морщинки и складки
- тело наполняется бодростью и энергией

Возвращайтесь время от времени к этому образу и дополняйте его при необходимости новыми подробностями.

# **Психологические рекомендации для омоложения**

Психологические рекомендации для омоложения просты и доступны:

## **1. Займите активную жизненную позицию**

Не концентрируйтесь на проблемах, концентрируйтесь на прорывах. Ставьте перед собой цели и достигайте их. Берите на себя ответственность за всё, что происходит.

## **2. Заставляйте свой мозг работать**

Больше читайте, вникайте в новые области знаний, играйте в шахматы, отправляйтесь в паломничества, изучайте иностранные языки, решайте нестандартные задачи.

## **3. Найдите интересную работу**

Интересная работа помогает держать себя в тонусе, сохраняя энтузиазм и интерес к жизни. Работайте там, где вы ощущаете себя счастливым.

## **4. Создайте семью**

Любовь – это эликсир молодости. Поцелуи, нежные объятия, подарки и ласковые слова творят чудеса. Заботьтесь о родных и близких, это омолаживает не хуже травяных настоев.

## **5. Правильно питайтесь**

Включайте в свой рацион больше зернобобовых, овощей и фруктов, а остальные продукты питания сократите до ми-

нимума. Не ешьте много.

## **6. Высыпайтесь**

Спокойный полноценный сон каждую ночь восстанавливает и омолаживает организм. От того, как вы спите – зависит ваше здоровье и самочувствие.

## **7. Больше двигайтесь**

Движение – жизнь. Больше гуляйте, ходите пешком, меньше пользуйтесь транспортом. Добивайтесь максимальной гибкости всего тела, особенно позвоночника.

## **8. Больше радуйтесь**

Когда вы недовольны, раздражены, обижены, гневаетесь или чего-то боитесь – вы очень быстро стареете. Вместо этого радуйтесь, проявляйте оптимизм и участие, улыбайтесь и смейтесь. Празднуйте жизнь!

# Глава 2. Сила веры в практике омоложения

## Ключевая роль сознания в омоложении

Универсальной таблетки от старости или «эликсира молодости» не существует, однако **ключевую роль в вопросах омоложения играет наше сознание**. Тело послушно следует за нашим сознанием, мышцы и нервы – за мыслями и эмоциями. **Негативные мысли и эмоции могут так вас поработить, что сила вашего сознания обернётся против вас, заставляя вас болеть и быстро стареть, тогда как позитивные мысли и эмоции могут исцелить и омолодить вас.**

По-настоящему эффективной омолаживающей системой может быть только такая система, которая гармонично сочетает в себе методы влияния как на тело, так и на сознание.

*Методы влияния на тело:*

- воздух
- вода
- пища
- сон

– физические упражнения

*Методы влияния на сознание:*

– вера

– убеждения

– знания

– намерения

– общение



Любой из методов влияния на тело и сознание может быть *трёх видов*: полезным, бесполезным и вредным.

Полезный метод – это такой, который способствует молодости и долголетию, бесполезный – это такой метод, который не влияет на омоложение и продление жизни, а вред-

ный – это такой, который способствует старению и сокращению срока жизни.

**При влиянии на тело типичными полезными методами являются: свежий горный воздух, чистая проточная вода, свежая с любовью приготовленная пища из зерновых, овощей и фруктов, достаточный сон, а также йога и ходьба.** Типичными вредными являются: отравленный воздух, грязная вода, несвежая, дурно пахнущая или мясная пища, недостаточный сон, а также любые экстремальные виды спорта.

**При влиянии на сознание типичными полезными методами являются: вера в лучшее (оптимизм), убеждение в пользе вашего существования, знание своего тела, разума и границ своих потенциальных возможностей, добрые намерения, а также общение с мудрыми, интересными и позитивными людьми.** Типичными вредными являются: негативный настрой, убеждение в бессмысленности вашего существования, непонимание простейших законов (таких, как закон кармы или закон времени, который гласит, что **всё временно!**), злые намерения, а также общение с обманщиками, наркоманами и преступниками.

# Связь тела и сознания

У каждого есть свой ограниченный запас жизненных сил. Далеко не все знают, что этот запас можно существенно увеличить, если направить свои силы в нужное русло и с нужным мотивом. **Жизненные силы польются рекой, если вы поставите перед собой достойную, великую цель и начнёте каждый день что-то делать для её достижения!** Если у вас есть запас жизненных сил на 70 лет активной жизни, то вы можете увеличить этот запас в два раза, если упорно и настойчиво (без перегибов и стрессов, методом «маленьких шагов») будете двигаться к цели и преодолевать любые препятствия на пути к ней. Именно **благодаря последовательному настойчивому движению к цели с неизменным позитивным настроем вы можете в разы увеличить запас своих жизненных сил**



# 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.