

# ЧТО ШЕПЧЕТ ТВОЕ ТЕЛО?

Как запустить механизм  
САМОИСЦЕЛЕНИЯ



софия

ОТАКАРА КЛЕТТКЕ

# Отакара Клеттке

## Что шепчет твое тело?

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39962444](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39962444)*

*Что шепчет твое тело?:*

*ISBN 978-5-906897-40-4*

### Аннотация

Трудно представить, что автор, эта жизнерадостная женщина с безупречным здоровьем, была когда-то настолько больным ребенком, что даже не могла поднять школьный портфель. Но однажды она открыла способ общения со своим телом, и ее жизнь перевернулась. Вскоре Отакара Клеттке распрощалась с врачами и начала полноценную жизнь. В организм каждого человека встроен удивительный механизм самоисцеления, который часто находится в «спящем» состоянии. В книге объясняется, как пробудить этот механизм, научиться слушать и слышать свое тело, чтобы раскрыть его потенциал.

# Содержание

Предупреждение	4
Предисловие к русскому изданию	5
Благодарность	7
Введение	8
1	15
2	21
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Отакара Клеттке**

## **Что шепчет твое тело?**

### **Предупреждение**

Информация, содержащаяся в этой книге, основана на личном опыте и исследованиях автора. Прежде чем пользоваться ею, читатель должен проконсультироваться у врача, особенно если у него есть симптомы, требующие профессиональной медицинской помощи.

# Предисловие к русскому изданию

Я очень рада, что у меня есть возможность поделиться моей книгой с русскоязычной аудиторией. Мне приятно, что моя книга переведена на славянский язык.

В настоящее время я живу в Соединенных Штатах, но моя родная страна – Чешская Республика. Все истории, описываемые в этой книге, произошли со мной в юном возрасте в моей маленькой европейской стране.

Я давно хотела написать книгу о взаимоотношениях с моим телом. Я не знала, будет ли этот предмет интересен для других, но я всегда чувствовала, что многие люди не слушают свое тело. Мне потребовались десятилетия, прежде чем я поняла свое тело. В сжатой форме я делюсь этими знаниями в моей книге.

Независимо от вашей национальности, пока вы человек, вы можете использовать знания из этой книги. Как славянский народ, мы хотим быть ближе к нашим корням. Многие из наших праздников и традиций напоминают нам об этом. Тем не менее современный мир научил нас искать помощь вне своего тела. Я не имею ничего против, чтобы кто-либо обращался за помощью к врачам, но моя цель – помочь вам вернуть силы, которыми обладает ваше тело.

Я хотела бы, чтобы вам нравилось чтение этой книги так же сильно, как мне нравилось ее писать.

*Отакара Клеттке*  
*19 февраля 2018 г.*

# Благодарность

Не сосчитать тех, кто поддерживал меня на пути написания этой книги.

Огромное вам спасибо за то, что помогли начать, а главное, закончить этот нелегкий труд.

Особую благодарность выражаю своему редактору, Денис Хьюз Льюис, за терпение и бесконечную благожелательность;

Николь Харрис, которая стала первым моим читателем;  
Яромире Валековой и Оскару Стейсни за великолепную обложку;

Мариссе Тимс, Элу Дэвису и Энди Диллу, у которых всегда находилось для меня слово одобрения и поддержки;

Всем, кто так или иначе причастен к работе над моей книгой, – без вас она просто не появилась бы на свет!

Эту книгу я хочу посвятить  
твоему удивительному телу и тебе,  
дорогой читатель.

Если бы не ты,  
эту книгу не стоило бы и писать.  
Спасибо тебе.

# Введение

## Секрет

*Природные силы нашего организма – вот истинные целители.*

*Гиппократ*

Мне хотелось умереть. Мне было 16, и все тело у меня болело так, что я молилась только об одном – избавиться поскорее от этих мучений. Произошло это после операции на яичнике. Моя и без того больная печень полностью вышла из строя. Оставалось лишь ждать, чем все закончится.

На тот момент я видела только желтый свет. Кровь у меня была в таком плохом состоянии, что я временно ослепла. Меня все время тошнило, и я не могла сидеть прямо. Каждая новая волна тошноты заставляла напрягаться мышцы и органы моего свежезащитого живота. А поскольку нормально двигаться после операции я тоже не могла, некоторые органы у меня начали срастаться.

Проблемы со здоровьем начались у меня в раннем детстве. Болела я практически без остановки. Бывали годы, когда я почти не посещала школу. Казалось, не проходило и года, чтобы у меня не обнаружили какую-нибудь новую болезнь. Ни о каких уроках физкультуры не могло быть и речи. Книжки в школу тоже носили за меня, поскольку мне нельзя



было переутомляться.

Сегодня я люблю свое тело со всеми его проблемами и недостатками. И оно отвечает мне взаимностью! Даже простуда стала настоящей редкостью. Что касается болезней, которые считались совершенно неизлечимыми, то они и вовсе исчезли раз и навсегда.

Я не выхожу за рамки здорового веса. Мне нравится все, что я ем. Я люблю физические упражнения. За последние пятнадцать лет – если не считать периода беременности и родов – я обращалась к врачам всего два раза.

За прошедшие годы мне удалось обнаружить удивительную связь между своим телом и сознанием. Я уверена, что любой может воспользоваться моим опытом и достичь не менее значимых результатов. Лично я думаю, что мои тело и сознание живут в симбиозе и одно не может существовать без другого. Во всяком случае, я отношусь к своему телу и сознанию как к двум разным сущностям.

Мне потребовалось около 25 лет, чтобы усовершенствовать тот процесс, который я предлагаю вам сегодня. Вы не узнаете из этой книги, следует ли вам каждый день завтракать и ездить на велосипеде. Вы сами поймете, что вам нужно, если научитесь слушать подсказки своего тела. Я же помогу вам освоить его язык, подскажу, как создать прочную и плодотворную связь со своим телом.

Те трудности, с которыми мне довелось когда-то столкнуться, превратили меня в усердного читателя и исследова-

теля. Я не только нашла решения своих проблем, но и готова поделиться с вами этими решениями.

Как вы думаете, какой стала бы ваша жизнь, если бы у вас было тело вашей мечты? Только представьте себе – быть совершенно здоровым и в идеальной форме! И при этом не оказывать никакого давления на свой организм, не страдать от упражнений, которые вам не нравятся, и не сидеть на диете, превращающей вашу жизнь в кошмар.

Человеческое тело удивительно в своем совершенстве. Оно способно исцелить практически любую болезнь и может само поддерживать свой естественный вес. Более того, оно в состоянии подсказать вам, как достичь таких результатов.

Ваше тело формировалось миллионы лет. Вам необходимо воссоединиться с ним, чтобы понять, что же ему требуется. Очень скоро вы осознаёте, что в подобном общении нет ничего сложного. В вас пробудится интерес именно к той пище, которая лучше всего подходит вашему телу. Вы с удовольствием займетесь теми упражнениями, которые принесут вам наибольшую пользу. Вы поймете, как оставаться здоровым при любых условиях, а не только в то время, когда вы находитесь на пике физической формы.

Раз вы читаете эту книгу, можно предположить, что вы так или иначе недовольны своим телом. Задержитесь на мгновение и задайте себе этот важный вопрос: *почему?* Спросите себя: «Почему моя физическая форма далека от желанной?»

Наиболее вероятное объяснение таково: ваше сознание не

в состоянии полноценно взаимодействовать с вашим телом. По утверждению врачей и ученых, 90 % всех наших болезней порождены стрессом (стало быть, сознанием). Разумеется, важно обращать внимание на то, что вы едите, но и без движения вашему телу тоже не обойтись. Тем не менее стоит вам всерьез настроиться на свое тело, и вы удивитесь тому, насколько оно неприхотливо.

Компании, продающие средства для похудения, – одни из самых прибыльных в мире. А знаете почему? Да потому, что с помощью их продукции практически невозможно решить проблему. Тот, кто не достиг желаемого результата, вернется к ним на следующий год, чтобы опробовать новую диету, самую свежую волшебную таблетку или очередной комплекс упражнений. Шансов преуспеть здесь не так уж много, и бизнесмены прекрасно осведомлены об этом.

Избавившись от большей части своих недугов, я какое-то время работала личным тренером в крупном фитнес-центре. Я сажала людей на диету, созданную для них компьютером. В основу такой диеты ложились их предпочтения в еде. «Индивидуальный подход», – скажут многие. И ошибутся. Вся система опиралась на одну простую идею: если вы ходите на тренировки и употребляете в день меньше калорий, чем тратите, то у вас действительно будет идеальное тело. Но я-то знала, что достичь желаемых результатов смогут лишь те, у кого есть сила воли.

Я вовлекала людей в программу, которая заставляла их

вступать в битву с собственным телом (этим грешит большинство программ по снижению веса). Соответственно, успехи здесь могли быть только временными. Сознание может выиграть у тела отдельное сражение, но победить в этой войне оно не в состоянии.

Вам не дано контролировать процессы дыхания и пищеварения, как не дано самовольно распоряжаться своим организмом. Единственный способ выиграть – подружиться с собственным телом. Лишь почувствовав вашу искреннюю заботу, тело проникнется к вам доверием. Это станет надежной предпосылкой для дальнейшего сотрудничества.

Решение тут простое – стать другом своему телу. Избавьтесь от токсинов, скопившихся в вашем организме, и вы превратитесь в своего лучшего друга. С этого момента вы забудете о том, как можно жаловаться на собственное тело. Я уверена: тому, чье сознание и тело пребывают в гармонии, эта книга просто не нужна.

Вы научитесь настраиваться на свое тело и беседовать с ним. Такое гармоничное взаимодействие сделает вас только сильнее. Никакой стресс не нанесет серьезного ущерба вашему здоровью – вы по-прежнему будете заботиться о поддержании хорошей физической формы. Ну а здоровое тело ослабит негативное воздействие стресса, что позволит вам быстрее справиться с неприятной ситуацией. Вы научитесь понимать, что является для вас оптимальным, что подходит вам больше всего. Как только это произойдет, ваше тело пре-

вернется в инструмент самоисцеления (как и было задумано с самого начала). Вы создадите свой собственный, очень простой способ оставаться здоровым, и в вашем распоряжении окажутся все инструменты, необходимые для принятия правильных решений.

Когда дело касается пищи, люди, как правило, останавливают свой выбор на том, что нравится им больше всего, или на том, что принято считать полезным. И они совершенно не учитывают пожеланий своего тела. Все изменится в тот момент, когда вы научитесь ставить желания тела выше желаний ума. В вас проснется интерес к тем продуктам, которые являются для вас оптимальными. Вам не потребуется заставлять себя, не потребуется давить на свой организм. Тело займется самобалансировкой и самоисцелением.

Чтобы процесс этот сработал, необходимо включить в свою жизнь один важнейший ингредиент: научитесь любить себя чистой и бескорыстной любовью.

В современном обществе любовь к себе считается едва ли не преступной. С одной стороны, вам твердят, что нужно любить себя и принимать себя как есть. С другой стороны, вы все время слышите о вреде эгоизма и тщеславия. Куда проще и удобней жаловаться друзьям на складки жира на талии или на то, что вы все время простужаетесь, чем сказать: «Мое тело восхитительно! Я не стал бы ничего менять в нем, даже если бы мог». Или: «Да, я снова подцепил вирус, но мое тело сражается с ним, как рок-звезда!»

Когда вы эгоистичны, вы себя не любите. Чувство эгоизма базируется на страхе. Вы боитесь, что вам достанется меньше других, что вас будут осуждать, что кто-то сочтет вас непривлекательным. Эмоции страха прямо противоположны энергиям настоящей любви.

Я говорю сейчас о любви, которую принято называть безусловной. О любви, которая понимает, что ваше тело делает всё, что от него зависит, несмотря на помехи вашего сознания. Оно старается изо всех сил, даже если этому мешают лишний вес и хроническая болезнь. И уж конечно, оно не заслужило критики со стороны вашего сознания. Как только вы это поймете, внутри вас словно вспыхнет яркий свет.

Обнимите себя покрепче. Закройте глаза, мысленно настройтесь на свое тело и дайте ему знать, что вы готовы вступить на этот удивительный путь.

# 1

## Каждое тело индивидуально

*Мужчине стыдно состариться, так и не узнав,  
на какую красоту и силу способно его тело.*  
**Сократ**

Ваше тело великолепно. Я просто уверена в этом, даже если сами вы думаете иначе. Как бы ни складывались обстоятельства, вы живы сейчас лишь благодаря своему телу.

Вы должны жить в гармонии со своим телом, ведь оно — храм вашей души. И как храм, оно заслуживает почтительного отношения.

С помощью силы воли вы можете попытаться изменить свое тело, сделав его стройнее или здоровее. Но какой бы сильной ни была ваша воля, у нее тоже есть свои пределы. Рано или поздно ваше подсознание все равно возьмет верх.

Наверняка вы склонны забывать о своем теле. Я знаю, вы делаете это неумышленно. Вы все время чем-то заняты. Это не позволяет вам отвлечься, заставляет принимать свое тело как данность. И тело, оставленное на произвол судьбы, набирает лишний вес. Оно понятия не имеет, как ему переработать те или иные пищевые добавки и компоненты, что и подрывает в итоге ваше здоровье.

Вы не можете объявить войну своему телу и всерьез рас-

считывать на победу. Тело не способно проиграть. Ваше сознание зависит от тела, которое служит ему пристанищем. И здесь, чтобы победить, необходимо работать сообща. Помогите своему телу выиграть, тогда его выигрыш станет и вашим.

Ваше тело уникально. Изучайте его, с признательностью принимайте все то, на что оно способно. Желания и потребности вашего тела могут в корне отличаться от желаний и потребностей тех, кто окружает вас в этой жизни. Они могут отличаться от того, что будут советовать вам специалисты по правильному питанию и личные тренеры.

Все человеческие тела в чем-то схожи между собой и в чем-то отличны. Вы в состоянии вписаться в общую картину, которая соответствует правильному образу жизни, однако детали вам придется оттачивать самому. Не существует такой чудо-системы, которая подходила бы всем и каждому. Ни одна диета, если вы не подстроили ее под себя, не может считаться индивидуальной. Вы уникальны. Цените и уважайте свою неповторимость.

Давайте присмотримся к общим различиям. Мужчины и женщины ориентированы на разные виды пищи и разные формы физических упражнений.

На столе у мужчин вы чаще увидите стейки и картошку. Они склонны налегать на мясо и пренебрегать овощами. И это не обязательно идет во вред их здоровью. В общем и целом мужчины тяготеют к интенсивным физическим нагрузкам.



кам, заставляя тело то напрягаться, то расслабляться, тогда как женщины больше ориентированы на кардиотренировки.

Эволюция человеческого вида складывалась таким образом, что мужчинам – охотникам за добычей – приходилось подолгу выслеживать дичь и терпеливо выжидать в засаде. Этим, в частности, объясняется и тот факт, что они куда молчаливей женщин.

Если охотники убивали животное, им еще надо было обработать тушу, прежде чем принести ее домой. Чтобы насытиться, часть мяса они съедали сразу, так что мясной рацион их изначально был больше, чем у женщин и детей. Им требовалось приложить немало физических усилий, чтобы оттащить домой крупную добычу. Если животное было маленьким, а мужчины охотились группами, то мясо могло вообще не попасть в пещеру.

Женщины занимались сбором пищи, подготовкой к зиме, выделкой шкур и вынашиванием детей. Они, естественно, ели больше фруктов и овощей, перекусывая между разными занятиями. И жизнь их текла в более размеренном темпе.

Согласно антропологам, изучающим вопросы эволюции, дети в те времена тоже не сидели без дела: на их попечении были младшие братья и сестры. Женщины воспитывали первенцев, которые ухаживали затем за младшими детьми в семье, а часто и за соседскими детишками. Ели дети то, что было в доме из продуктов.

Наши вкусы меняются и развиваются. Вы уже не едите то-

го, что так нравилось вам в детстве. Помните фруктовый лед, который вы любили, когда вам было всего пять? Наверняка он отошел на второй план по сравнению с другими продуктами. На каждой стадии вашей жизни тело требует чего-то нового. С учетом этих новых целей меняется и микрофлора вашего организма.

А как насчет того, чтобы быть вегетарианцем, веганом или просто всеядным существом? В состоянии ли кто-то сказать, что правильно для вас и что нет? Вряд ли. Для одного отказ от мяса станет по-настоящему удачным решением, тогда как другой может пострадать от нехватки железа и витамина B12.

Всю жизнь мне твердили о том, как важно завтракать по утрам. Лично мне это никогда не нравилось. Годам к двадцати я вовсе перестала завтракать.

По сей день я практически не ем по утрам. Мое тело просто не готово приступать так рано к пищеварению. Чтобы встряхнуться, я начинаю свой день с чашки горячего чая с медом и молоком. Но настоящая еда ждет еще несколько часов.

Этот вопрос никогда не давал покоя тем моим друзьям, которые были помешаны на здоровом образе жизни. Мне не раз заявляли, что подобные привычки приведут меня к ожирению.

На самом деле я набирала вес лишь в те периоды, когда боролась с собственным телом. И в эти моменты я как раз ела

меньше, чем положено. Несмотря на все, что мне говорили, что я читала в книгах, я не толстела оттого, что регулярно отказывалась от утреннего приема пищи. Но мне приходилось постоянно говорить о пользе завтрака тем, кто приходил на занятия в фитнес-зал.

Если говорить про мою наследственность, то природа определила мне быть толстой. Все женщины в моем роду находились на грани ожирения. Однако сама я не страдаю от этой проблемы. Я не пренебрегаю физическими упражнениями, но и не переутомляю себя. Ем я в основном органическую пищу. Я частенько перекусываю по ночам. Я не принимаю таблеток, и организм мой, насколько я могу судить, находится в превосходном состоянии. Я не хожу по докторам, если не считать дантиста. Заботу о здоровье я передоверила своему замечательному телу. Я просто счастлива, что могу на него положиться!

Будьте признательны своему телу. Взгляните на себя в зеркало и от души восхититесь тем, что у вас есть, восхититесь своим неповторимым телом! Вам по силам раскрыть те возможности, которые таятся в вашем организме.

Итак, вы научились признавать уникальность своего сознания и тела. Вам стали ясны также некоторые из тех эволюционных причин, которые определили различия в потребностях у женщин, мужчин и детей.

В следующей главе вы узнаете о том, как обращать внимание внутрь своего тела. Еще я расскажу об удивительной

армии помощников, которые опекают каждую клетку вашего организма. У этой армии в десять раз больше клеток, чем у всего вашего тела, так что можете не беспокоиться – ухаживают за вами по-царски!

## 2

# Формируем осознанность

*Здоровье тела и сознания – великое благо, если  
только мы в силах выдержать это.  
Кардинал Джон Генри Ньюмен*

Человеческое тело – прекрасная живая машина, управляющая которой бактерии, микроорганизмы, грибки и археи (одни из первых живых организмов, появившихся на Земле). Количество этих крохотных клеточек в вашем теле в десять раз превосходит количество человеческих клеток. Именно их микроскопические размеры позволяют достичь такого преобладания. В целом они составляют от одного до трех процентов массы человеческого тела. Так, если вы весите около 70 кг, микробов внутри вас будет от 0,5 до 2 кг.

Данные, полученные современными учеными, позволяют по-новому взглянуть на этот вопрос.

В 2012 году ученые из восьмидесяти университетов и институтов, работавшие сообща над проектом «Микробиом человека» (по-английски – Human Microbiome Project, или, сокращенно, НМР), представили мировому сообществу карту микробиома человека, крупнейшую из когда-либо созданных.

«Подобно исследователям пятнадцатого столетия, описы-

вающим очертания нового континента, ученые НМР применили новейшую технологическую стратегию, чтобы впервые описать нормальную микробную структуру человеческого тела», — заявил директор Национальных институтов здоровья (США) доктор Френсис С. Коллинз.

Ученые, работавшие над проектом, сообщили, что эти примитивные организмы делают больше для выживания человека, чем само человеческое тело. К примеру, бактерии, обитающие в нашем кишечнике, отвечают за процессы переработки пищи и извлечения из нее питательных веществ. Другие производят компоненты, которые помогают иммунной системе бороться с болезнями. Большинство этих микробов прекрасно ориентируются в рамках здорового тела. Но если телесный баланс нарушен, тут могут возникнуть серьезные проблемы.

Поскольку организмы эти на редкость примитивны, чтобы понять их, необходимо настроиться на их же язык. Представьте, что вы беседуете с домашним животным или с совсем еще крохотным ребенком. Вы понимаете, что лепечет вам годовалая дочь, поскольку это ваш ребенок, с которым вы проводите практически все свое время. Другие вряд ли догадаются, что именно она имеет в виду. То же самое происходит, когда мы принимаемся беседовать с собственным телом. Вы способны услышать то, что не расслышит никакой доктор, шаман или целитель.

В главе 4 мы подробнее поговорим об обитателях вашего

тела.

В этой книге я говорю о теле как об отдельной сущности, которую не стоит смешивать с сознанием и душой. Тело служит домом для вашей души, сознания и множества других обитателей. Но, хотя вы и живете внутри, тело – это еще не вы сами. Позвольте этой идее просочиться в ваше сознание, хотя бы для усвоения данной книги. Практикуйте изложенные здесь концепции. Ваше сознание – бессменный лидер, а потому не переживайте: ответственность по-прежнему лежит на вас!

Ваши базовые потребности во многом схожи с потребностями всех прочих людей, но в конечном счете они уникальны, как уникальны и вы сами. Со временем вы научитесь настраиваться на свое тело и понимать его язык.

Изучение этого языка происходит на внутреннем плане. Вы должны осознанно погружаться в свое тело. Как сделать это, вы узнаете в главе 10. Чем дольше вы будете практиковаться, тем проще вам будет понять свое тело.

Любые вещества, вызывающие зависимость, способны замедлить этот процесс: таблетки, принимаемые по предписанию врача или самостоятельно, сладости, кофеин, никотин, алкоголь и, конечно же, наркотики. Все эти вещества меняют поведение ваших микроорганизмов. Вы по-прежнему можете общаться с ними, но это все равно что разговаривать с ребенком, у которого синдром дефицита внимания. Подробнее я расскажу об этом в главе 5.

Не бросайте сразу то, что вам нужно, или то, к чему вы привыкли. Не отказывайтесь от шоколада, если он вам нравится. Не спешите сразу распрощаться с сигаретами. И уж тем более не прекращайте прием таблеток без согласия вашего врача.

Не нужно смотреть на меня с укоризной. Помните, ваша цель – здоровое тело. Не исключено, что со временем вы откажетесь от всех стимуляторов. Но может быть и так, что какие-то из них сохранятся в вашем рационе. Да, кое-что из этого может угрожать вашему здоровью, но речь сейчас о другом. Первым делом вы должны завоевать доверие своего тела. Вряд ли вы осуществите эту задачу, решительно забирая у него то, к чему оно успело привыкнуть.



# 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.