



Александр ЛИХАЧ

Рак излечим

АНТИРАКОВАЯ ИММУННАЯ ЗАЩИТА

ПСИХОИММУНОТЕРАПИЯ

16+

**Аудиозаписи
лечебных сеансов**

Александр Владимирович Лихач

Рак излечим. Антираковая иммунная защита

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=31771072

SelfPub; 2019

Аннотация

Рак излечим? Да! Мой новый метод лечения рака основывается на распознавании раковых клеток иммунными клетками – "киллерами" – лимфоцитами группы Т, подавляющих опухолевый процесс, – убежден автор книги, профессор А.В. Лихач. С помощью резервных возможностей организма можно разрешить многие проблемы здоровья, избавиться от физической и душевной усталости, стать спокойнее, увереннее, победить депрессию и стрессы. А ежедневное прослушивание аудиозаписей поможет вам контролировать страхи и фобии, справиться с бессонницей, избавиться от лишнего веса и вредных привычек, сохранить ЗДОРОВЬЕ!

Содержание

Об авторе	4
Глава 1. Избавьтесь от раковой опухоли	10
Глава 2. Человек – это непознанная Вселенная!	25
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Об авторе

Автор книги – Александр Владимирович Лихач – доктор философских и психологических наук, профессор, член-корреспондент Международной академии информационных технологий, доктор индотибетской медицины, специалист с большим практическим опытом в области информационно-энергетического обмена в природе. Является автором более 100 научных работ по проблемам медицины, спорта, производства, искусства, науки и образования. Автор ряда книг, в числе которых «За гранью возможного», «Психофизическое самовоспитание», «Психофизическое самооздоровление», «Психофизиологические алгоритмы здоровья», «Человек – «энерджайзер». Как открыть внутренние резервы энергии», «Супер мозг. Тренинг памяти, внимания и речи», «Супер мозг. Тренинг интуиции и творческого мышления» и др.

Является автором уникальной методики психофизической саморегуляции и самооздоровления, которая включает современные технологии активизации и задействования резервных возможностей организма для самооздоровления и развития личности. Этот безлекарственный метод позволяет наряду с использованием традиционного лечения самостоятельно оказывать себе помощь при различных заболеваниях,

а также всесторонне укреплять организм.

В основу метода, разработанного автором данной книги, положены научные исследования в области человеческой психики и физиологии – труды В.М. Бехтерева, И.П. Павлова, И.М. Сеченова, Д.Н. Узнадзе и других ученых о природе сознательной и бессознательной деятельности, процессах торможения и возбуждения в центральной нервной системе, рефлекторной деятельности организма и т. д., а также о его готовности совершать определенные действия.

В работах этих ученых уделялось внимание состояниям психики и физиологии при взаимодействии человека с окружающей средой, рассматривалась роль психики в восстановлении физического здоровья и развитии личности.

В различных руководствах по психологии отмечается, что человек строит свои взаимоотношения с окружающей средой под руководством головного мозга. Мозг формирует ответную реакцию организма, соизмеряя ее с поступающей извне информацией. Он способен воспринимать, хранить, анализировать и оценивать ее жизненную значимость. Вся деятельность головного мозга направлена на развитие и сохранение организма.

Велика роль головного мозга в решении вопросов психологического и физического здоровья. Все больше ученых склоняются к мысли, что без его участия невозможно излечить тяжелые заболевания. Многочисленные исследования подтверждают зависимость состояния организма от психо-

физической деятельности головного мозга. Особенно усиливается его роль при заболеваниях организма и психологических стрессах.

Как отмечают многие ученые, болезнь – это реакция организма на повреждающую информацию, поступающую из внешней среды. Поэтому, чтобы предупредить заболевание нужно выработать в организме устойчивую защитную реакцию на такую информацию.

Человеческий организм наделен замечательными способностями самовосстанавливаться и саморазвиваться. Он способен заживлять раны, сращивать сломанные кости, восстанавливать структуру органа. Огромен резерв и защитных свойств организма, позволяющий предупреждать многие заболевания, укреплять здоровье.

Проблемы здоровья можно успешно решать с помощью внутренних резервов организма и, прежде всего, резервов головного мозга. При определенных условиях он способен усиливать компенсаторные возможности организма, активизировать его защитные и адаптационные свойства, способность к регенерации. Здоровый образ жизни немыслим без разумного взаимодействия человека с окружающей средой.

Проделать такого рода активизацию внутренних резервов можно с помощью психофизической саморегуляции и самооздоровления. Этот безлекарственный метод позволяет самостоятельно оказывать себе помощь при различных заболеваниях, а также всесторонне укреплять организм.

Саморегуляция – древнейший спутник человечества. С того самого момента, как человек осознал себя, он стремился всячески воздействовать на свой организм с целью достижения определенных эффектов. Например, искусство медитативного аутотренинга практикуется уже на протяжении многих тысячелетий и уходит своими корнями в протоиндийскую цивилизацию.

В настоящее время существует большое количество различных модификаций аутотренинга, различных форм медитаций и других методов психической и физической саморегуляции, позволяющих в той или иной мере решать проблемы здоровья.

В зависимости от техники они оказывают на организм тормозящее, мобилизующее или гармонизирующее влияние, а также вырабатывают умение самостоятельно управлять своим организмом, своей психикой.

Особой ценностью психофизической саморегуляции, разработанной автором данной книги, является возможность синхронизации работы обоих полушарий головного мозга, а это означает воздействие на организм в равной степени с помощью слова (левое полушарие) и чувственного представления, образа (правое полушарие). Это отличает данный метод от аутотренинга со словесным проговариванием, который распространен на Западе, и медитативных практик с образным представлением, используемых на Востоке. Он также позволяет одновременно задействовать как физиче-

ские, так и психические возможности человека, что значительно активизирует внутренние резервы и максимально мобилизует организм на борьбу с болезнью.

На оздоровление организма работают мышление, ощущение, восприятие, воображение, внимание, память, эмоции, воля и т. д. Они являются как бы пусковыми механизмами регуляции восстановительных процессов в организме. Восстребование резервов психики позволило значительно быстрее решать проблемы как психологического, так и физиологического характера.

Особое значение приобретают и такие виды информационного воздействия, как слово, образ, мысль, звук, цвет, физическое движение, психологическая настройка и т. д.

Оправдано информационное воздействие в комплексе с медикаментозной терапией, физиотерапевтическими процедурами, лечебной гимнастикой, а также в случаях аллергии на лекарство или когда человек длительное время находится в обездвиженном состоянии.

Изложенный в книге опыт психофизического самооздоровления с использованием внутренних резервов организма – это обобщенный практический опыт по восстановлению здоровья у многих сотен пациентов в течение 25 лет.

Более подробную информацию о возможностях психофизического самооздоровления можно получить по e-mail: avlix@mail.ru.

Овладев уникальными технологиями быстрого выздоров-

ления путем активизации резервных возможностей организма, эффективны при сердечно-сосудистых, неврологических, кожных заболеваниях, эндокрино-и иммунопатиях, заболеваниях глаз и ЛОР-органов, дыхательной, мочеполовой систем, желудочно-кишечного тракта, суставов и позвоночника, невротических и тревожных расстройствах, опухолевых образованиях и др., усиливают антираковую иммунную защиту при онкозаболеваниях.

Можно самостоятельно укрепить иммунную систему, защититься от радиации, стрессов, избавиться от депрессии, головной боли, бессонницы, вредных привычек и лишнего веса, улучшить память, повысить свои творческие и профессиональные способности, гармонизировать отношения в семье и на работе.

Способность человека сознательно управлять своим организмом, своей психикой открывает огромные возможности для самооздоровления и развития личности.

Востребование резервов организма – это реальный путь к физическому здоровью и гармонии!

Глава 1. Избавьтесь от раковой опухоли

Прежде, чем поделиться своим опытом лечения такого коварнейшего недуга, как рак, пришлось поразмыслить, стоит ли это делать. Ведь лучшие умы мира уже не один год бьются в поисках эффективных средств для его излечения. Однако действенного средства против болезни века пока еще нет. Когда все усилия ученых мира, в основном, направлены на уничтожение болезни искусственным путем, необходимо обратиться к внутренним резервам организма. Не так давно открыли особый гормон (мелатонин), противодействующий образованию раковых клеток, а в самой онкоклетке распознали «эликсир молодости» (белок теломераза), заставляющий обычные клетки вновь делиться в старческом возрасте. Поэтому пусть не покажется странным то, что с онкологией можно успешно бороться, не прибегая к каким-либо «чудодейственным» рецептам или лекарственным препаратам. Стоит попытаться, как учит народная мудрость, выбить клин клином, а именно: головной мозг допустил бесконтрольное деление клеток – пусть сам с этим и разберется.

Оказывается, при таком тяжелом заболевании, как рак, каждый человек способен самостоятельно оказать себе помощь. «Не слишком ли все просто?» – скажет читатель. К

тому же следует учесть опасность различного рода самолечения при малейшем подозрении на эту болезнь. Оно может лишь ускорить развитие рака. Здесь нужны тщательное обследование, консультация и помощь врача-онколога. Тем не менее, наблюдая пациентов, впервые обратившихся за помощью 10-15 лет назад, я пришел к выводу, что необходимо рассказать о психофизическом методе лечения рака и широкой аудитории.

В 2004 году я впервые опубликовал статью "Избавьтесь от злокачественной опухоли" в книге "За гранью возможного". Ростов-на-Дону. Феникс. 2004 г. (есть в интернете). Мое изобретение основывается на активизации антираковой защиты, т.е. восстановлении распознавания раковых клеток иммунной системой, естественном увеличении количества иммунных клеток-киллеров – лимфоцитов группы Т, подавляющих опухолевый процесс. Израильские врачи объявили несколько лет назад по телевидению о запатентованном методе лечения рака с помощью искусственного увеличения количества Т-лимфоцитов (т.е., берут их у онко больного, размножают, а затем вновь вводят в организм). Но недостаток их метода в том, что иммунная система не распознает раковую опухоль, поэтому помощь больным кратковременна.

Я описал в своей книге технику лечения рака только до третьей стадии. При четвертой стадии лечение включает более сложные техники психофизиологического воздействия по укреплению всех функций организма и устранению

остаточных онкологических явлений, которые выполняются мной лично. К примеру, лечение больной Т.1960 г.р. с 4 стадией раковой болезни со множественными метастазами в головной мозг. В эпикризе больной имелось заключение академиков-онкологов в отказе проведения химиотерапии, повторных операций. Мне удалось помочь ей – уже четыре года, как она жива. Восстановление здоровья произошло с помощью активизации антираковой иммунной защиты.

Обычно в нашем организме ежедневно возникают «плохие» клетки, которые выбраковываются иммунной системой. Это нормальная саморегуляция организма. В случае ее нарушения, обусловленном сбоем работы мозга и иммунной системы, раковые клетки уже не распознаются иммунной защитой и начинают бесконтрольно размножаться. Злокачественная опухоль ведет себя коварно, питается, как обычные здоровые клетки. При определенном размере она начинает «задышаться» от недостатка кислорода. С этого момента раковые клетки вырабатывают фермент, с помощью которого в опухоли выстраиваются новые сосуды, и она продолжает расти все более интенсивно. Иммунные клетки-киллеры (лимфоциты группы Т) не распознают раковую опухоль. Они не цепляются друг за друга лапками и не цементируют сосуды злокачественной опухоли, тем самым сохраняя в ней кислород и питание. Попытка искусственно умножить количество Т-лимфоцитов не приводит к должному результату, иммунная система по-прежнему не распознает раковую опухоль,

организм относительно быстро умирает.

С помощью психотерапии мне удастся ввести пациента в особое измененное состояние сознания, решать проблемы здоровья сложного характера. К примеру, выполните следующий психологический тест на способность вашего сознания управлять физиологическими функциями организма: сожмите в кулак пальцы правой руки (правша) и внушите себе, что на счет 10 пальцы сцепятся в кулак окончательно. Сосчитайте до 10, попытайтесь разжать кулак, – он легко разжался. Таким образом, сила вашего самовнушения минимальна, как у большинства людей, – приблизительно 10 процентов, и в случаи онко заболевания – рак иммунной системой не распознается. Чтобы пальцы сцеплялись намертво в кулак по вашему желанию на счет 10 и расцеплялись по вашей воле (такое волевое подчинение организма нашему сознанию многократно повышает резервные возможности человека), йоговские методики требуют длительных многолетних тренировок.

Большой опыт работы психотерапевтом позволил мне развивать способности сознательной саморегуляции у каждого желающего в среднем за 10 занятий, независимо от типа нервной деятельности. Слушатели овладевают способностями самостоятельно укрепить иммунную систему, защититься от радиации, стрессов, избавиться от депрессии, головной боли, бессонницы, вредных привычек и лишнего веса, улучшить память, а также достичь резервного омоложения

организма и замедления процессов старения, развития личностных качеств, профессиональных, творческих способностей, достижения высоких спортивных результатов. Для сравнения, по центральному телевидению проходила передача «Звезды под гипнозом» с участием известного гипнотизера. Он попросил всех присутствующих в зале сцепить руки в замок на счет «пять», и выйти к нему тех, у кого руки не расцепились. Примерно из ста человек вышли трое – люди сильно гипнабельные, внушаемые. Внушаемость – свойство чисто человеческое. Оно проявляется в наших представлениях, эмоциях, ощущениях, действиях и обычно сопровождается безынициативностью, пассивностью или некритичностью. Всего в мире 3 – 5 процентов таких людей. Они мгновенно излечиваются от многих заболеваний лечебным внушением. Трем приведенным участникам телепередачи данный гипнотизер скорее поможет со здоровьем. Остальные люди относятся к нормально внушаемым и трудно гипнабельным. Для людей с такими типами нервной деятельности гипноз малоэффективен.

Однако природа наградила каждого человека сознательной саморегуляцией. На оздоровление организма работают мышление, ощущение, восприятие, воображение, внимание, память, эмоции, воля и т. д. Они являются как бы пусковыми механизмами регуляции восстановительных процессов в организме. Востребование резервов психики позволило значительно быстрее решать проблемы как психологического,

так и физиологического характера.

Человек овладевает колоссальной силой самовнушения, направленной на активизацию всех функций организма, иммунная система в данном случае уже способна распознать и уничтожить рак, излечить аутоиммунные и другие заболевания. Сознательная саморегуляция достигает уровня мысль – действие, волевой компонент при этом: волевое усилие – мгновенный результат. Важно полноценно бороться с раком, используя свои внутренние резервы, мощную силу сознания и подсознания, волю к победе. Такая самопомощь при раке действительно эффективна. Любой онколог скажет, что огромное значение имеет настрой пациента. Огромная жажда жизни, вера в лучшее, решительный настрой победить болезнь порой поднимает самых безнадежных пациентов. Большинство лечившихся у меня от рака живы до сих пор.

Уникальные технологии быстрого выздоровления путем активизации резервных возможностей организма эффективны при сердечно-сосудистых, неврологических, кожных заболеваниях, эндокрино-и иммунопатиях, заболеваниях глаз и ЛОР-органов, дыхательной, мочеполовой систем, желудочно-кишечного тракта, суставов и позвоночника, невротических и тревожных состояниях, опухолевых образованиях и др.

Я помогу тем, кто болен раком, а также тем, кто хочет избежать предрасположенности к онкологическим заболева-

ниям, заблокировать наследственный ген рака, избавиться от многих распространенных хронических и трудно излечимых заболеваний, сохранить активное долголетие.

Итак, методика лечения рака – последовательная, многоэтапная. Для самостоятельного освоения рассчитана на полгода. Не следует переходить к следующему этапу лечения, не проработав тщательно предыдущий. Только тогда удастся задействовать в организме нужные механизмы и уничтожить болезнь.

Необходимо предупредить и тех, кто попытается каким-либо образом изменить методику психофизического лечения рака, предложенную в этой книге. Все ее основные положения основываются на тщательно выверенных научных знаниях, многолетнем практическом опыте, и малейшее отступление может не дать должного результата.

Программа психофизического лечения рака включает создание таких условий в организме, при которых головной мозг начнет распознавать раковые клетки и перестанет их питать, как обычные клетки. Затем – выработка антираковых клеток в достаточном количестве, чтобы полностью уничтожить выявленные злокачественные образования и имеющиеся метастазы; задействование в этих целях возможностей древних филогенетических структур головного мозга и т. д. И наконец, устранение предрасположенности организма к такого рода заболеванию.

На первом этапе лечения необходимо освоить методику

оздоровительного аутотренинга (см. «Аутотренинг на каждый день»). Научившись с его помощью снимать мышечное напряжение, расслабляться, успокаивать нервную систему и полноценно отдыхать, вы можете с таким же успехом прорабатывать лечебные самовнушения, направленные на улучшение здоровья, настроения, снятие болей и т. д., а также мобилизовать силы организма на борьбу с болезнью, активизацию его внутренних резервов.

Этот этап должен длиться не менее 2–3 недель. Занятия проводите 2–3 раза в день по 30–40 минут, перерыв между занятиями не менее 1,5–2 часов. В дальнейшем, до полного выздоровления организма, вам необходимо будет каждую ночь засыпать в состоянии самогипноза, предварительно закрепив в организме психологическую установку на лечебный сон и полное восстановление здоровья (см. «Отдохнем – психофизиологически!»).

Второй этап включает следующее. В течение 2–3 недель осваивайте аутогипноз. Состояние аутогипноза – то же состояние аутотренинга, но с более ярко выраженными ощущениями расслабления, тяжести, тепла, неподвижности во всем теле. При этом ваши самовнушения будут более эффективными, организм будет лучше подчиняться психологическим настройкам. Режим занятий такой же, как и при аутотренинге.

Третий этап. Вы к этому времени уже многому научились: управлять своими ощущениями, нервной системой, из-

бавляться от болей; у вас значительно улучшилось общее состояние, ночной сон и т. д. Вы заметили также, что и в бодрствующем состоянии ваш организм стал лучше подчиняться волевому контролю, чем раньше. Используйте эти навыки в повседневной жизни, регулярно воспроизводите в своем сознании доминанту (установку), что постоянно и ежесекундно идут процессы рассасывания опухоли, уничтожения болезни. Вы уже сделали первый шаг на пути к здоровью (см. «Победим свой страх и фобии», рекомендуемые в этом разделе психофизические упражнения укрепят вашу волю).

На данном этапе следует заняться аутотренингом по следующей программе. Сядьте удобно, глаза закройте, войдите в состояние аутотренинга по отработанной уже вами методике, расслабьтесь, отдохните. Сцепите пальцы рук в замок и внушите себе, что на счет 10 пальцы сцепятся окончательно и расцепятся только тогда, когда вы дадите соответствующую команду. Начните счет, с увеличением цифры они должны сжиматься все сильнее и сильнее, на счет 10 сцепиться окончательно и не разжиматься. Далее следует открыть глаза и попытаться физическим усилием их разжать. Если это сделать невозможно (а этого вы обязательно добьетесь или с первой или с последующей попытки), значит ваш организм в этот момент полностью подчинен вашему словесному самовнушению. Убедившись в этом, вы можете закрыть глаза и приказать организму уничтожить раковые клетки, метастазы, улучшить настроение, здоровье. Пе-

ред выходом из состояния аутотренинга внушите себе, что пальцы полностью расцепятся на счет «пять». В последующие 2–3 дня занимаетесь оздоровительным аутотренингом, как обычно.

На четвертом этапе примите удобную для отдыха позу. Затем закройте глаза и устремите внутренний взгляд на межбровье. Через несколько секунд вы почувствуете, как в этом месте возникнет пульсация. Ощутите ее, запомните. Через 5–7 минут она постепенно угаснет. В течение этого времени выполняете следующее. Мысленно проведите в своей голове горизонтальную линию – через межбровье к затылку. Концентрируем свое внимание на затылочке, желаем, чтобы здесь возникла пульсация, в области продолговатого мозга. Она возникнет практически сразу же, как только вы подумаете об этом. И будет сохраняться те же 5–7 минут. Вы же, не напрягаясь, распространяете пульсацию по коре головного мозга, своду головы. Далее, проводите две линии: одну вертикально через темечко вниз, другую – уже представленную линию – через межбровье к затылку. Точка пересечения этих линий будет центром вашего головного мозга. Мысленно пожелайте, чтобы в этой точке возникла пульсация. Вы ее незамедлительно почувствуете. Постепенно она начнет иррадиировать по всему головному мозгу, легкая вибрация будет ощущаться и в глубинных его структурах. Затем она сама угаснет, в голове после небольшой сдавленности будет ощущаться приятная легкость и свежесть, а во всем ор-

ганизме – резкое улучшение здоровья. Во время пульсации спокойно, многократно внушайте себе: *«Улучшаются функции головного мозга. Он четко контролирует работу всех органов и систем. Сам определяет, что нужно моему организму. Вырабатывает «внутреннее лекарство» и устраняет все нарушения, которые допустил: уничтожает опухоль, метастазы, повышает сопротивляемость организма заболеванию; проходят все боли, все неприятные ощущения и т. д.»*. Эту формулу самовнушения используйте как базовую. Выход выполните на счет «пять» с пожеланием себе хорошего самочувствия, настроения и полного выздоровления организма.

Спустя несколько дней, когда почувствуете, что организм значительно окреп, вошел в режим активной, бодрой работы, повторите это занятие, немного изменив его. Необходимо удобно сесть или лечь. Главное и единственное требование к положению тела – максимальный комфорт и удобство. Исключите все, что могло бы отвлечь от занятия. Сначала вызывайте пульсацию в области лица, затем последовательно во всем теле: руках, ногах, животе, груди, пояснице, спине, шее, голове.

Итак, расслабьтесь, сконцентрируйте свой мысленный взор на лице. Хорошо представьте себе лоб, брови, глаза, щеки, скулы, нос, губы, подбородок и ощутите внутреннюю пульсацию. Когда появится ощущение «отделившегося лица», переведите свое внимание на руки, последователь-

но представляйте вибрацию в кистях, предплечьях, плечах. Начните с правой руки. Хорошо почувствовав кисти, выполняйте абсолютно уверенно и спокойно мысленное внушение: *«Чувствую тепло, жар, покалывания и пульсацию в пальцах. Теперь четко ощущаю во всей руке вибрацию. Сильнее, четче, сильнее...»*. Переключите внимание на левую руку и делайте то же самое. Затем «работаете» с двумя руками, далее с правой ногой, с левой ногой, с обеими ногами и так далее. Вскоре пульсация станет иррадиировать по всему телу. Возникнет режим работы организма сходный с состоянием «йоганидра» в индийской системе оздоровления. Во всем теле ощущается глубокое мышечное расслабление и покой. Расслабляются и вибрируют не только поверхностные мышцы, но и внутренние, скелетные. Ваше тело и чувства полностью подчинены вашей воле. Способность к психофизической саморегуляции становится очень высокой. Под контроль сознания попадают все функции и органы, каждая отдельная клеточка. Психологически усилие пульсацию по всему телу, в опухолевом образовании. Внушите себе общее оздоровление организма. Затем успокойтесь, отдохните. Выход выполняйте, как обычно, на счет «пять». В дальнейшем регулярно в течение 2–3 месяцев проводите обычные занятия по аутотренингу. Психологически настраивайте организм на выздоровление и в бодрствующем состоянии. Учитывайте также результаты врачебного обследования, которое следует проводить регулярно, но не раньше, чем че-

рез 2–3 недели после каждого этапа лечения. Следующий *этап пятый – заключительный*, включает выполнение более сложной техники психофизического самовоздействия по укреплению всех функций организма и устранению остаточных онкологических явлений. Проводить желательно под непосредственным контролем специалиста.

Многолетние наблюдения за онкобольными говорят о том, что у всех них без исключения развито левое полушарие и снижена активность правого полушария, то есть они – люди с высшим типом нервной деятельности: сильные, целеустремленные, обладают качествами лидера, жестковаты и не глупы, у них развиты мышление, логика, воля и т. д. По представлениям восточной философии, левое полушарие – олицетворяет собой мужское начало, а правое – женское. Правое полушарие отражает наше воображение, чувства, эмоции, душевные качества и т. д. Люди с развитым правым полушарием относятся к художественному типу, по характеру мягкие и добрые. Среди онкобольных людей с развитым правым полушарием или с синхронно работающими обоими полушариями, что говорило бы о высокой гармонии в организме, пока встретить не удалось. Это еще раз подтверждает, что именно правое полушарие головного мозга, его глубинные структуры, принимают участие в выработке иммунитета от рака.

Повысить активность правого полушария можно с помощью образных и чувственных представлений, а также вос-

питанием у себя тех качеств, которые свойственны людям с развитым правым полушарием.

Синхронизировать работу обоих полушарий можно с помощью следующего психофизического приема.

Исходное положение: ноги поставьте на ширине плеч, закройте глаза, левую руку поднимите чуть выше головы, а правая находится внизу. Мысленно внушите себе, что руки сводятся. (Важно, чтобы руки двигались под воздействием самовнушения, волевого усилия, а не физического, иначе упражнение по синхронизации работы обоих полушарий головного мозга будет просто гимнастикой для рук.) Руки идут навстречу друг другу, пересекаются, и вверху уже находится правая рука, а внизу – левая. Затем опять руки сводятся, но уже до уровня груди. Здесь руки разверните ладонями вниз и разведите их в стороны, а затем сведите. Пусть при сведении они пересекутся. Затем разведите их, и спокойно опустите вниз. Заметьте, что этот прием по синхронизации работы полушарий мозга напоминает крестное знаменье. Внушите себе, что оба полушария работают четко, синхронно, максимально обеспечивая защиту организма от ракового заболевания. Затем на счет «три» откройте глаза.

Если в дальнейшем вы заметите, что стали более сдержанны, уравновешенны, доброжелательны к людям, избегаете конфликтов, ругани и т. д., знайте, ваш мозг работает синхронно, и вам уже не страшны любые болезни. Природа наделила вас огромным запасом созидательных сил, ис-

пользуйте их на благие дела. Помните: чем больше человек отдаст хорошего, тем больше к нему возвратится. Это еще один философский аспект психофизического здоровья.

При комплексном лечении рака необходимо психологически настраивать свой организм на защиту здоровых клеток при облучении или химиотерапии, на быстрое восстановление в послеоперационный период, а также на активизацию всех его внутренних резервов.

Смотрите также 10-дневный курс лечения рака психоиммунотерапией в Главе 6 «Лечебные сеансы для аудиозаписи». В ряде случаев раковая опухоль практически исчезает после 7 – 8 сеанса.

Рассмотрим более подробно технологии активизации резервных возможностей организма, головного мозга.

Глава 2. Человек – это непознанная Вселенная!

Самый интересный и не до конца познанный феномен – человек! Изучая человеческий организм, мы познаем самые высшие биологические процессы, наблюдаемые в природе.

Человек как сложная интегрированная биоинформационная система является объективной реальностью в современном мире. Но до сих пор «феномен человека» до конца не познан и не разгадан. Возможно, по той причине, что человека невозможно выделить из общества, природы, реальности в отдельную сущность, не нарушив тем самым саму реальность.

Человек – это непознанная Вселенная! Она таит в себе бесчисленное множество загадок и тайн. Однако открытие генетического кода человека говорит о многом: несмотря ни на что – человек познаваем! Сделанное научное открытие во многом прояснило природу человеческого организма, открыло огромные возможности в дальнейшем изучении его внутренних резервов.

Человек постоянно взаимодействует с окружающей средой, которая накладывает на него свой информационный и временной отпечаток. Развитие организма, формирование личности во многом обусловлено этими взаимосвязями и

эволюционными процессами, наблюдаемыми в природе. Но в еще большей степени эволюционные процессы в самом человеке подчинены его разуму.

В различных руководствах по психологии отмечается, что человек строит свои взаимоотношения с окружающей средой под руководством головного мозга. Мозг формирует ответную реакцию организма, соизмеряя ее с поступающей извне информацией. Он способен воспринимать, хранить, анализировать и оценивать ее жизненную значимость. Вся деятельность головного мозга направлена на развитие и сохранение организма.

Велика роль головного мозга в решении вопросов психологического и физического здоровья. Все больше ученых склоняются к мысли, что без его участия невозможно излечить тяжелые заболевания. Многочисленные исследования подтверждают зависимость состояния организма от психофизической деятельности головного мозга. Особенно усиливается его роль при заболеваниях организма и психологических стрессах.

Как отмечают многие ученые, болезнь – это реакция организма на повреждающую информацию, поступающую из внешней среды. Поэтому, чтобы предупредить заболевание нужно выработать в организме устойчивую защитную реакцию на такую информацию.

Проблемы здоровья можно успешно решать с помощью внутренних резервов организма и, прежде всего, резервов

головного мозга. При определенных условиях он способен усиливать компенсаторные возможности организма, активизировать его защитные и адаптационные свойства, способность к регенерации. Здоровый образ жизни немыслим без разумного взаимодействия человека с окружающей средой, которое происходит на биологическом, психическом, личностном и социальном уровнях. Многие процессы такого взаимодействия определены самой природой человеческого организма. В ней ученые условно выделяют саморегулируемые механизмы, которые даны от рождения каждому человеку. К ним относятся биологическая саморегуляция, рефлекторная саморегуляция и сознательно управляемая саморегуляция.

Биологическая саморегуляция – это генетически закодированные сложные внутренние процессы, лежащие в основе роста, развития, жизнедеятельности и защитных функций организма. Она протекает без участия сознания, например, сердце продолжает работать даже тогда, когда человек теряет сознание или когда находится под наркозом; у умерших наблюдается рост волос и ногтей и т. д.

Функции биологической саморегуляции могут меняться под воздействием информационного раздражения. То же сердце может изменить свой привычный ритм в результате физической нагрузки или внезапного резкого стука. А под воздействием зрительного образа и даже запаха нервные процессы могут угнетаться или возбуждаться. Это свойство

организма, через органы чувств, рецепторы, влиять на биологическую саморегуляцию, лежит в основе *рефлекторной саморегуляции*, которая управляется сигналами из внешней среды.

Высшей формой саморегуляции всех без исключения регуляторных механизмов сознания на уровне психических процессов, психофизических состояний и действий является *сознательно управляемая саморегуляция*. К ней можно отнести психическую саморегуляцию, аутотренинг, внушение, гипноз и другие способы целенаправленного психологического воздействия на личность.

Все виды саморегуляции могут быть классифицированы по различным схемам и принципам. Определенный интерес представляют классификации русских ученых Рожнова В.Е., Александрова Ю.И., Кандыбы В.М., Горбунова Г.Д. и др. По их мнению, сознательная саморегуляция – это контроль и изменение содержания и направленности сознания, поэтому данному свойству человека мы уделим особое внимание.

Известно, что основной функцией сознания является отражение реальной действительности. В зависимости от того, что оно отражает, на что направлено, на чем сосредоточено, определяются качественные характеристики сознания. Сознание может отражать как внутренние, так и внешние объекты.

Внешние объекты – это все многообразие окружающего нас мира, через систему анализаторов проникающее в созна-

ние человека и определяющее состояние психики в данный момент. Чаще всего это образы: зрительные, слуховые, тактильные и др., которые сопровождаются ощущениями и переживаниями. Испытываемые при этом положительные эмоции улучшают состояние психики в целом, а отрицательные – его ухудшают. Отсюда вывод – культивирование положительных эмоций способствует гармонии.

К внутренним объектам относится наше внутреннее «Я». Каждый человек вольно или невольно создает свою концепцию своего внутреннего мира, которая всегда тройственна: это физическое, интеллектуальное и нравственное «Я». Сложные переживания, возникающие в процессе отражения и управления каждой из этих составляющих, являются основной частью процесса сознательной саморегуляции.

С помощью своей психики человек сознательно контролирует, регулирует и изменяет все то, что воспринимается из внешней среды органами чувств. Все, что человек видит, слышит, ощущает в процессе восприятия окружающей реальности, определяет его чувствования и переживания. При этом он может просто менять обстановку, или отключаться от нее, или формировать ее по своему усмотрению.

Человек также способен контролировать, регулировать и изменять все, что он воспринимает из внутренней среды организма. Например, соматические и вегетативные проявления эмоций. Сюда также относятся способы контроля и регуляции тонуса мимических мышц и скелетной мускулатуры,

темпа движений и речи, специальные дыхательные упражнения, психологическая разрядка и др.

Мышление – высшая регулятивная форма отражения сознанием реальности. Это контроль, изменение или регуляция образов, представлений, понятий, а также сопровождающих их переживаний и волевых усилий. Регулируются они с помощью воображения, сюжетных представлений, самовнушения, самоубеждения, внутренних установок, а, кроме того, внутренним стремлением к самосовершенствованию, к самопознанию и познанию реальности, к красоте и гармонии, к добру и осмыслению действительности, поиску целей и смысла жизни, а также влечением – инстинктами и рефлексами.

Понятие нравственного в человеке выступает как социальная категория. Контроль, регуляция и изменение своего отношения к природе, обществу, общественному сознанию определяются создаваемыми человеком ценностными ориентациями. Они формируют его социальный статус в обществе и место в природе. Могут формироваться в процессе воспитания и самовоспитания. Таким образом, сознательно управляемая саморегуляция позволяет любому человеку создавать себя как духовную, высоконравственную, интеллектуальную личность.

В то же время, человек устроен так, что любое влечение души, психологическое или физическое движение сопровождаются определенными реакциями в организме. Возник-

новение любого эмоционального состояния, даже вызванного незначительной физической нагрузкой, может изменить, к примеру, функции вегетативной нервной системы. Волнение, страх, тревога сопровождаются ускорением пульса, повышением артериального давления, изменением температуры тела и т. п.

В большинстве случаев физиологические процессы в организме регулируются его психофизическими режимами.

Классификация психофизических режимов

Нормальные – Обычные состояния здорового человека в любом возрасте.

Возрастные – Соответствуют возрастным изменениям здорового человека в возрасте до 25 лет и после 40 лет.

Психологические – Специфические измененные состояния сознания, возникающие при любом общении человека с окружающей средой.

Физические – Возникают во всех без исключения случаях, когда человек находится в движении или занят какой-либо внешней или внутренней работой.

Расслабляющие – Пассивные состояния, сопровождаемые общей мышечной релаксацией.

Мобилизующие – Сверхактивные, мобилизационные состояния на фоне мышечного и эмоционального возбуждения.

Психосоматические – Возникают у всех людей, при

незначительных нарушениях здоровья.

Патологические – Состояния конкретного человека с серьезными нарушениями функциями основных систем жизнеобеспечения.

Биокритические – Возникают в моменты угрозы для жизни человека или в биологически критических ситуациях.

Предсмертные – Возникают в минуты смерти человека.

Навязываемые – Возникают всякий раз под воздействием каких-либо объективных или субъективных факторов, изменяющих естественное протекание обменных процессов.

Сенсорные – Возникают в условиях информационной изоляции органов чувств (полной или частичной) или в условиях чрезмерного информационного воздействия.

Медитативные – Возникают при устойчивой концентрации внимания на каком-либо внутреннем или внешнем объекте.

Экстатические – Возникают под действием музыки, танца, произведений искусства, в состоянии влюбленности, творческой эйфории и др.

Паранаучные – Состояния, вымышленные мистиками, объясняются парапсихологическими, оккультными, эзотерическими и другими псевдонауками.

Все вышеперечисленные режимы работы организма различаются по своему психическому и физиологическому содержанию и поведенческому проявлению. Так, **нормальные режимы** – это обычные бодрствующие состояния человека.

Определяются результатом работы головного мозга, его глубинных структур и текущей работой органов чувств.

Возрастные режимы зависят от того, что с возрастом изменяются функциональные качества организма и личностные возможности человека. Специфическими отличиями обладают возрастные режимы у детей до 3 лет, подростков с 12 до 16 лет и пожилых людей с выраженными признаками старости.

Психологические режимы отражают процессы взаимодействия человека с окружающими людьми и реальной действительностью. К специфически измененным режимам психики можно отнести состояния психологической напряженности или страха, навязчивые состояния и другие.

Физические режимы возникают во всех случаях, когда человек находится в состоянии двигательной активности, например, выполняет физические упражнения. Наблюдается повышение мышечной активности, а также некоторая эмоциональная возбужденность.

Расслабляющие режимы характеризуются снижением тонуса скелетной мускулатуры и вегетативного тонуса. Уменьшается активность сердечнососудистой, дыхательной, пищеварительной и выделительной систем. Одновременно на фоне общего торможения идут не менее глубокие процессы активизации некоторых функций организма и отдельных мозговых структур. Резко интенсифицируются все восстановительные процессы.

Расслабляющие режимы могут возникать как при помощи специальных приемов психологического воздействия, так и в естественных условиях, когда снижается активность внимания и сознание как бы сужается. Отмечается у астеников, у некоторых излишне суеверных людей, у лиц, ослабленных соматическими заболеваниями, а также находящихся в удобной, располагающей ко сну позе. Эффект расслабления усиливается, если удастся вызвать чувство глубокого внутреннего покоя и умиротворения, приятной тяжести и тепла во всем теле, успокоить дыхание. Способствует сужению сознания и общее утомление, наступающее в вечернее время после активной дневной работы, а также пасмурная или дождливая погода, слабая освещенность помещения (полумрак или свет синей лампы) и др.

Помимо этого расслабляющие (тормозящие) режимы наблюдаются во время обычного сна, в периоды неполного засыпания или неполного пробуждения, в аутогенных, гипнотических и других состояниях.

Мобилизующие режимы активизируют работу всех органов и систем, повышают вегетативный тонус, двигательную активность. Наиболее ярко выражены при занятиях спортом. Однако их воздействие на организм может быть разрушительным в результате чрезмерной психологической или физической нагрузки.

Психосоматические, патологические, биокритические и предсмертные режимы сопровождаются пониженной

двигательной активностью и особыми состояниями психики. Наиболее типичные их формы – некоторые нервные, соматические и психические угнетения деятельности организма, непродуктивные формы психомоторного возбуждения, сумеречные, бессознательные, анабиозные состояния и т. п.

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.