

Жизнь. Счастье. Смысл

ПРЕДИСЛОВИЕ
ДЖО ДИСПЕНЗЫ

ИСЦЕЛЕНИЕ

ПОДСОЗНАНИЕ. МОЗГ.
ПРОБУЖДЕНИЕ СКРЫТЫХ РЕСУРСОВ



От ученых-
исследователей
с мировым
именем

КЕЛЛИ НУНАН



ПРИ УЧАСТИИ ДЖО ДИСПЕНЗЫ, ДИПАКА ЧОПРЫ, ТИК НАТ ХАНА,
МАРИАННЫ УИЛЬЯМСОН, АНИТЫ МУРДЖАНИ, МАЙКЛА БЛЭКВИТА, БРЮСА ЛИПТОНА

Келли Нунан
Исцеление. Подсознание.
Мозг. Пробуждение
скрытых ресурсов
Серия «Жизнь. Счастье. Смысл»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51881780

*К. Нунан. Исцеление. Подсознание. Мозг. Пробуждение скрытых
ресурсов: ООО «Издательство АСТ»; Москва; 2020
ISBN 978-5-17-121413-5*

Аннотация

Человек до конца не знает, как устроен его организм и что является причиной многих заболеваний. Книга расскажет о роли подсознания и невероятных возможностях организма, его способности справиться практически с любой болезнью. Вдохновляющие истории выздоровлений и факты, приведенные в книге, станут лучшими доказательствами того, что исцеление возможно.

Содержание

Предисловие	7
Классическая медицина не всесильна	14
Глава первая. Разум, мысли, чувства и здоровье	20
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Келли Нунан

Исцеление. Подсознание.

Мозг. Пробуждение

скрытых ресурсов

Kelly Noonan Gores

HEAL: Discover Your Unlimited Potential

© 2019 HEAL Films, LLC

Фото © HEAL Films, LLC

Фото Дипака Чопры – Джереми Салливан

© Костин Т., перевод на русский язык, 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2020

* * *

Обязательно прочтите! «Исцеление» – это новаторский взгляд на то, что происходит, когда мы учимся использовать скрытые ресурсы нашего организма.

Мария Менунос, актриса, журналистка, телеведущая

«Исцеление» предлагает больше, чем надежду, тем, кто находится на пути к выздоровлению. Это захватывающее ис-

следование нереализованного потенциала исцеления, который есть у каждого из нас. Вы – лекарство, которое вы искали.

Доктор Хабиб Садеги, «звездный целитель», лечащий врач звезд Голливуда, автор книги «Детокс души и тела»

«Исцеление» – это то, что искали все мы. Это книга о безграничных способностях человека, о возможности трансформировать жизнь эмоционально, духовно и физически. Эта книга вдохновляет на истинное исцеление.

Джейми Линн Сиглер, актриса

Наука и эзотерические практики объединились, чтобы создать эту книгу. Здесь вы найдете множество ответов на вопросы о болезнях и здоровье.

Даниэлла Лапорт, автор бестселлеров «Разожги огонь», «Живи с чувством»

Я понимаю силу и важность связи между разумом и телом. «Исцеление» – это хорошо продуманное и вдохновляющее послание всем людям. Обязательно даю прочесть эту книгу всем своим пациенткам перед родами.

Лори Брегман, доула, тренер по родам, основатель «Программы поддержки беременности»

Эта книга – путеводитель для всех, кто хочет вести здо-

ровый образ жизни.

Миранда Керр, супермодель, создательница собственной линии органической косметики Kora Organics

«Исцеление» откроет ваш разум и поможет вам изменить восприятие, что является важным шагом к здоровью, а иногда и единственным необходимым. Эта книга должна быть обязательным чтением для студентов-медиков, практикующих врачей и пациентов.

Александр Юнгер, доктор медицинских наук, автор бестселлера «Clean. Революционная диета омоложения»

Эта книга посвящена тебе, читатель, где бы ты ни очутился на пути к исцелению. Да поможет она тебе пробудить в себе целительные силы, да поддержит она тебя на пути к цветущему здоровью.

Предисловие

В какое чудесное время мы живем! С началом нового тысячелетия в распоряжении человечества оказался огромный объем информации, и с каждым годом ее все больше и она все доступнее. Это дивный новый мир, такого история еще не знала. Живя в великую эпоху информации, мы волей-неволей знаем достаточно много – человеку нужно постараться, чтобы оставаться невежественным.

Поскольку вся нужная информация у нас теперь, что называется, на кончиках пальцев, мы можем принимать решения по-новому – точнее и увереннее. Нам уже не нужны ни учителя, ни специальное образование, чтобы получить нужные знания. Поэтому сегодня миллионы людей, обратившись к врачам, не сразу соглашаются принимать сильнодействующие лекарства, а ищут альтернативные методы лечения своих болезней и добиваются значительного улучшения.

С точки зрения нейрофизиологии обучение – это создание новых синаптических связей. Каждый раз, когда вы узнаете что-то новое, ваш мозг создает тысячи новых соединений. Новейшие исследования работы мозга показывают, что если сосредоточиться на какой-то мысли или понятии в течение часа, количество связей у вас в мозге буквально удваивается.

Однако те же самые исследования показывают, что если

вы не повторяете пройденного и не уделяете времени тому, чтобы оживить в памяти новые знания, эти связи слабеют и исчезают за считанные дни и часы. Обучение порождает новые синаптические связи, а запоминание помогает их поддерживать и укреплять. Таким образом, стоит лишь немного сосредоточиться и не лениться повторять, как информация, которая до этого была лишь в мыслях, закрепляется на уровне биологии. Получается, что новые знания физически меняют человека.

Но нужно помнить, что приобретение знаний – это не опыт; чтобы его получить, со знаниями надо что-то сделать. Но и здесь мало просто *знать* – надо *знать как*. И чем лучше ты понимаешь, что ты делаешь и зачем, тем легче разобраться, *как* это делать. Опыт обогащает синаптические связи в мозге. Как только они организуются в новую сеть, мозг вырабатывает соответствующее вещество. Его воздействие мы и называем чувством или эмоцией. Если новое событие позволяет вам ощутить здоровье, радость, полноту жизни и прилив сил, вы химически приучаете свой организм понимать то, что принял разум, и новая информация находит путь в тело, что меняет ваше физическое состояние. В сущности, вы приучаете тело к новому разуму, настраивая их друг на друга в соответствии с новой информацией.

Вы переписываете свою биологическую программу и учитесь новые гены вести себя по-новому: ведь новая информация исходит из среды. Среда управляет генами, а поскольку

конечный продукт полученного из нее опыта – это эмоция, вы буквально сигнализируете своим генам, как им нужно себя вести. И раз гены управляют выработкой белков, а белки отвечают за структуру и функционирование организма (белки – это жизнь), то получается, что вы буквально изменяете свою генетическую судьбу. А значит, вполне вероятно, что ваше тело может исцелиться мгновенно.

Кроме того, если вы можете один раз обеспечить себе тот или иной опыт, то это всегда можно повторить. Раз за разом принимая одни и те же решения и воспроизводя один и тот же опыт, вы приучаете разум и тело действовать совместно, настраивая организм на новый, нужный вам лад.

Речь идет об исцелении от болезней и нарушений равновесия и тела, и разума – о том, что вы улучшите свою жизнь, поскольку перестанете принимать одни и те же бессознательные решения, запрограммированные травмами прошлого. Когда вы откажетесь от прежних привычек, опыта и образа действий и начнете жить в соответствии с новыми привычками и опытом, действовать по-новому, результатом станет новая жизнь – новая работа, новые знакомства, перспективы и приключения.

И эта книга, и документальный фильм «Исцеление» – не просто сборник мнений разных ученых, исследователей и целителей о том, как оздоровиться, а настоящее исследование практических методов исцеления. Истории личных изменений и преобразований наших героев – не голливудские

сценарии о победах вопреки всему; из них вы узнаете о том, как обычные люди, чтобы сделать существенный шаг к выздоровлению, заглядывали в себя и видели, что им необходимо раз и навсегда изменить свои мысли, чувства и поступки. Эти рассказы – подлинные. На них можно опираться.

Когда Келли Нунан Горз обратилась ко мне с предложением участвовать в создании документального фильма «Исцеление», я был счастлив узнать, что кто-то вышел на принципиально новый уровень в исследованиях исцеления хронических болезней. Особенно мне нравится, что в работе Келли приводятся и научные доказательства – а с ними не поспоришь.

Кто-то должен был рассказать эту историю, и я очень рад, что Келли подошла к делу с искренностью, ясностью и открытостью. Очевидно, что разум и в самом деле способен исцелить тело. Более того, мы с моей рабочей группой провели несколько экспериментов, чтобы доказать, что исцеление начинается с разума. Теперь мы знаем, что разум человека ежедневно и ежечасно влияет на тело, а тело – на разум. Это значит, что если вы хотите изменить свое тело, надо изменить разум, и наоборот. То есть чтобы встать на путь исцеления, прежде всего следует осознать, о чем вы думаете, а затем буквально изменить свои мысли и чувства.

Для большинства людей негативные мысли, чувства – словом, стресс – стали «нормальным» состоянием. А отложенное воздействие гормонов стресса способно нажимать на ге-

нетические кнопки и вызывать болезнь. Стресс – это грубое нарушение равновесия разума и тела, на которое тело выдает врожденную рефлекторную реакцию, чтобы восстановить баланс. Жить в стрессе – значит постоянно пребывать в состоянии, когда твоей жизни грозит опасность; он истощает природные целительные ресурсы организма.

Краткосрочный стресс переносят все живые существа, но когда живешь в состоянии непрерывного стресса, реакцию на него уже невозможно отключить. Это прямой путь к болезни, так как если мы задействуем все жизненные силы организма на защиту от какой-то угрозы, реальной или воображаемой, во внешнем мире, во внутреннем мире не остается энергии на рост и восстановление. А ведь чтобы запустить реакцию стресса, достаточно просто задуматься о своих жизненных трудностях или выстроить сценарий самого плохого развития событий в будущем. Только представьте себе: от мыслей можно буквально заболеть!

Но тогда возникает вопрос: *если от мыслей можно заболеть, можно ли от мыслей выздороветь?*

Из этой книги вы узнаете, что ответ – да! Мой личный опыт работы с хроническими болезнями – а я занимаюсь этим тридцать с лишним лет – говорит, что если существует три типа стрессогенных факторов (физические, химические и эмоциональные), создающих в организме дисбаланс, значит, есть и три способа восстановить баланс – физический, химический и эмоциональный. Йога, иглоукалывание,

физкультура, массаж, остеопатия – все это способно противодействовать физическому стрессу и создавать физический баланс в организме. Правильное питание, снижение калорийности рациона, прием витаминов, трав или лекарств совокупно улучшает химический баланс. Систематизация знаний о том, как успокоить разум и лучше осознавать свои мысли и чувства, приводит к эмоциональному балансу. А медитация, энергетическая психология, методика десенсибилизации и переработки движением глаз (ДПДГ), техника эмоционального освобождения (ТЭО) и психотерапия возвращают нам нейроэмоциональное равновесие.

По моим представлениям, если вам удастся перенастроить две из трех систем, вернуть их в состояние равновесия, третья система со временем тоже подтянется. Например, если человек улучшает у себя физическое и химическое равновесие, рано или поздно он достигнет и эмоционального. Если человеку удалось улучшить химическое и эмоциональное равновесие, скорее всего, он улучшит и физическое равновесие. И по тому же принципу улучшение физического и эмоционального равновесия улучшает и химическое равновесие.

Вот о чем эта книга!

Перед вами руководство к обретению равновесия и здоровья. Как вы узнаете, западная медицина великолепно лечит острые болезни. Если вы сломаете руку, если у вас случится аппендицит, срочно обращайтесь к врачу. Однако подлин-

ное исцеление от хронической болезни невозможно без изменения образа жизни, мыслей, чувств и поступков – в совокупности они составляют вашу личность, которая, в свою очередь, создает вашу личную реальность. Измените свою личность – и вы измените свою реальность. Изучив за последние двадцать лет тысячи случаев, я обнаружил, что исцелиться – это, в сущности, стать другим человеком.

Мы с Келли единодушно убеждены, что здоровье и благополучие способны распространяться в обществе подобно болезнетворной инфекции. Лишить наши методы исцеления мистического флера – задача совсем не простая, не говоря уже о том, что нужно рассказать о них языком, доступным широкому кругу читателей. Келли великолепно справилась с этим – и постаралась ничего от вас не утаить.

Прочитайте эту чудесную книгу беспристрастно, а затем найдите время, чтобы так или иначе реализовать описанные в ней принципы. Ведь она для того и написана – чтобы изменить вашу жизнь.

Спасибо, Келли!

Доктор Джо Диспенза, автор книги «Сам себе плацебо: как использовать силу подсознания для здоровья и процветания», бестселлера «New York Times»

Классическая медицина не всесильна

Идея снять документальный фильм о поразительной способности человеческого организма к самоисцелению и о мощном воздействии разума на жизнь и здоровье пришла мне в голову лет десять назад. Первые подобные мысли задала во мне книга Брюса Липтона «Биология веры. Недостающее звено между Жизнью и Сознанием». Помню, как я подумала: «Выходит, мы не жертвы своих генов? Это должен знать каждый!» А поскольку я в то время посещала службы доктора Майкла Б. Беквита в Международном духовном центре «Агапе», семена моего замысла попали в плодородную почву.

Подобные учения не просто подтверждают, что мысли и убеждения оказывают колоссальное воздействие и на жизненный опыт, и на физическое здоровье: слова доктора Беквита вдохновили меня последовать зову сердца и воплотить свои представления в документальном фильме. Доктор Беквит научил меня, что если у тебя есть мечта и ты стремишься осуществить ее, — значит, ты живешь в согласии со своим предназначением, своей душой.

Я стала замечать, сколько сил и страсти пробуждается во мне, когда я изучаю связь сознания с человеческим цели-

тельным потенциалом, что, в свою очередь, дает мне стимул продолжать читать, исследовать. Я изучала материалы по этой теме, и последним толчком к созданию фильма стала книга Аниты Мурджани «Мое путешествие к смерти... и обратно». Чтение ее удивительной истории вызвало у меня такой прилив вдохновения, что я пришла к убеждению: снять этот фильм – мой долг. *Если физическое тело Аниты смогло исцелиться от настолько страшной болезни, значит, это может каждый!* Иначе говоря, настал божественный миг, когда мне пора было приступить к работе; наконец-то я ощутила, что готова ринуться в неведомое и снять документальный фильм, в котором эту тему освещали бы мои наставники, которых я так люблю.

Доктор Беквит в своих лекциях не обманул меня: едва я прислушалась к мечте, зародившейся в моем сердце, как вся Вселенная бросилась мне помогать. Процесс создания фильма был непрерывным «поток» – я словно поймала волну, летела вперед и чувствовала, что меня уже не остановить. Конечно, были и трудности, и препятствия, но я ощущала, что за мной стоят силы гораздо больше моих собственных. Эти силы позволили мне принять происходящее и поверить, что фильм надо создать, и я – передатчик, без которого просто не обойтись.

Вышедший фильм ждал шумный успех. Жаркий отклик неравнодушных людей заставил меня понять, какие глубинные струны он затрагивает в душах зрителей, и вдохно-

вил написать по свежим следам книгу, чтобы поклонникам фильма было на что опереться при дальнейшей работе над собой. Книга призвана не только стать осязаемым инструментом, который можно носить с собой, при необходимости освежая в памяти важнейшие истины, о которых рассказали наши эксперты в фильме «Исцеление», но и дать возможность изучить и проработать материал детальнее и глубже, чем это удалось сделать в рамках фильма.

Меня часто спрашивали, что вдохновило меня на создание фильма «Исцеление»: может быть, я потеряла близкого человека, ставшего жертвой тяжелой болезни, или сама столкнулась с какой-то сложной медицинской проблемой? К счастью, ответ на оба вопроса – нет. Но некоторые неприятности со здоровьем все же были – они и пробудили во мне интерес к древним, природным методам лечения.

Один такой случай произошел, когда я была школьницей. В шестнадцать лет я вернулась из похода и заболела – у меня неделю держались симптомы тяжелого гриппа. Но после, когда болезнь, казалось бы, отступила, лимфоузлы у меня на шее оставались увеличенными еще несколько месяцев. По назначению врача я сдавала анализы на мононуклеоз и вирус Эпштейна – Барр – ни того ни другого выявлено не было; принимала антибиотики, чтобы подавить скрытую инфекцию, но они не помогли. Прошло десять месяцев, а лимфоузлы размером с мяч для гольфа так и торчали у меня на шее (сомнительное украшение для старшеклассницы!). До-

шло дело до биопсии: наркоз, трехсантиметровый надрез на шею, но ничего злокачественного у меня не обнаружилось.

А потом мама отвела меня к своему хиропрактику. Он ощупал мои лимфоузлы и предложил в течение недели выпивать по одной-две унции яблочного уксуса в день. Мама нашла уксус с черничным вкусом, чтобы было не так кисло, и я последовала указаниям хиропрактика. Через восемь дней лимфоузлы вернулись к нормальным размерам.

Я побывала у множества докторов, перенесла операцию, пропила три курса антибиотиков – и все зря, а свое исцеление нашла в бутылочке уксуса из магазина здорового питания. Так я узнала на собственном опыте, что классическая медицина не всесильна.

Так во мне зародились любовь и доверие к альтернативным, природным методам лечения. Мне стало интересно, как работает мой организм и как целители нетрадиционными методами успешно избавляют от болезней, и с годами этот интерес лишь усилился. Я вижу много областей, где встречаются наука и духовность, и меня поражает, почему классическая медицина так неохотно признает древние методы лечения – акупунктуру, энергетическую медицину, травы, медитацию, – успешно применявшиеся тысячелетиями. Именно эти чувства – удивление и любопытство – подстегивают меня двигаться к новым рубежам на пути исследования здоровья, методов исцеления.

Я не профессиональный врач. И не ученый. Но я человек

с огромным жизненным опытом. За последние двадцать лет я общалась с великим множеством целителей и экспертов по альтернативной медицине, как теоретиков, так и практиков, надеясь раскрыть тайну подлинного счастья и здоровья. Я изучала холистическое питание в Институте интегративного питания в Нью-Йорке. Я изучала психологию, духовность, квантовую физику, энергетическую медицину, древнюю мудрость и различные разновидности целительства. И хотя я твердо верю, что главное для сохранения здоровья – диета и образ жизни, сегодня я не сомневаюсь, что наш разум, мысли и убеждения мощно и непосредственно влияют на нашу биологию. Я знаю, что мы способны к самоисцелению, в чем бы нас ни убеждали. Я отправилась на поиски ведущих ученых, врачей и наставников в области медицины разума и тела и попросила их рассказать, что им известно. Моими собеседниками были Дипак Чопра, Брюс Липтон, Марианна Уильямсон, Майкл Б. Беквит, Келли Тернер и многие другие.

«Исцеление» не просто знакомит нас с этими великими умами, но и с обычными людьми, удивительным образом победившими свою болезнь, с которыми я встречалась при работе над этим фильмом. Поразительные, полные искреннего чувства рассказы о спасении от смерти вдохновляют на то, чтобы досконально выяснить, какие методы действенны, а какие нет и почему. Я глубоко убеждена, что изучение чужих историй успеха пробуждает и укрепляет в нас веру в

собственные способности. Исцеление – вопрос крайне сложный и индивидуальный и может иметь самые разные причины (ведь бывает, например, и спонтанное исцеление).

Цель этой книги – включить осознанность, осветить самые корни эпидемии хронических болезней и понять, что на самом деле можно предпринять для исцеления. Последние научные данные показывают, что мы не всегда являемся жертвами незыблемой генетики и что страшным прогнозам верить не надо. Ведь у нас больше власти над своим здоровьем и жизнью, чем мы приучены думать. Эта книга покажет вам, как чудесно устроен человеческий организм, и поможет понять, какая мощная целительная сила таится в каждом из нас.

Итак, начнем.

Глава первая. Разум, мысли, чувства и здоровье

*Подлинные врачеватели болезни – природные
силы в нашем организме.
Гиппократ*

Многие из нас чувствуют себя беспомощными в вопросах здоровья. Современное общество учит, что мы жертвы собственных генов, зависим от милости судьбы – случайной или предопределенной, а уповать можно лишь на врачей в белых халатах с их стетоскопами, скальпелями и рецептами чудодейственных средств. Но в самом ли деле лучшее средство от острых и хронических болезней, которых в наши дни становится все больше, – это таблетки и операции?

Те или иные хронические болезни есть почти у половины американцев¹², поэтому вряд ли достаточно просто прописать таблетки или назначить операцию: ответ должен быть более многогранным.

Хроническая болезнь – это болезнь либо постоянная, ли-

¹ Wullianallur Raghupathi and Viju Raghupathi, «An Empirical Study of Chronic Diseases in the United States: A Visual Analytics Approach to Public Health», *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15, no. 3 (March 2018): 431, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5876976/>.

² Здесь и далее см. Примечания на с. 257–259.

бо рецидивирующая, так или иначе – длительная, растянутая во времени. Хроническим принято называть недуг, который длится более трех месяцев; этим он отличается от острого (с резким началом и сопровождаемого, как правило, более тяжелым состоянием). Острые и хронические болезни важно разделять, поскольку, как вы узнаете из этой книги, едва ли не главная причина ухудшения нашего здоровья и распада системы здравоохранения – попытки применить медицинскую модель острого состояния к хроническим болезням, что мешает выявить подлинные причины заболевания и добиться долгосрочного излечения.

В последние годы научно-технический прогресс шагает вперед небывалыми темпами, а люди между тем еще никогда, пожалуй, не были такими больными и унылыми. Рак – болезнь хроническая – достиг невероятной распространенности, а получить этот диагноз так же страшно, как сорок лет назад. Тревога и депрессия, похоже, встречаются не реже насморка, а аутоиммунные болезни расползаются, как потница летом.

Что происходит? Неужели наш мир стал так токсичен, что болезней не избежать? Безусловно, химикаты в переработанной пище и средствах для уборки могут внести свой вклад в возникновение болезни, однако «Исцеление» – не очередная книга о диете, правильном питании и экологически чистой жизни.

Эта книга о глубинной связи нашего разума с биологией и

о мощном воздействии мыслей, чувств и убеждений на наше физическое здоровье.

Старайся как можешь, пока не поймешь, как надо.

Потом, когда поймешь, как надо, начнет получаться лучше.

Майя Энджелу

Стресс – тайный убийца

Что такое здоровье? В словарь «*Merriam-Webster Collegiate Dictionary*», помимо прочих, входят такие определения:

Состояние, при котором организм, дух и разум работают правильно. Свобода от физической болезни и недомогания; состояние, при котором кто-то или что-то процветает или преуспевает; благополучие.

Если здоровье есть свобода от физического «недомогания», то можно сказать, что здоровье – это состояние, когда ты все *можешь*. Можно также предположить, что процветание должно быть нашим естественным состоянием, поскольку цветы расцветают и «процветают» в дикой природе, и им не нужно для этого ничего «делать». А следовательно, когда мы заболеваем, надо задать себе вопрос: что выбило нас из равновесия, из нашего естественного состояния процветания? По мнению специалистов, главный виновник – стресс.

Страшная правда о стрессе

Я практикую вот уже 35 лет и видел множество больных. Я видел много невероятных случаев и с каждой неделей все сильнее убеждаюсь, что главная причина всех болезней – стресс.

Доктор Джеффри Томпсон

Девяносто процентов случаев обращения к врачу – это болезни, вызванные стрессом; однако больные не получают ничего, кроме антидепрессантов и всякого рода таблеток.

Джоан Борисенко, доктор наук

Есть три основные разновидности стресса. Это физический стресс – несчастные случаи, аварии, падения, травмы. Химический стресс – бактерии, вирусы, гормоны в пище, тяжелые металлы, похмелье, избыток сахара в крови. И наконец, эмоциональный стресс – трагедии в семье, утраты, неприятности на работе, финансовые сложности. Все это выбивает мозг и тело из равновесия.

Доктор Джо Диспенза

А в это время, в век информации, нас постоянно бомбардируют дурными новостями, требуют «не ударить в грязь лицом перед соседями», насильно отрывают от естественных ритмов и циклов Вселенной. Все эти факторы вызывают ко-

лоссальный эмоциональный стресс. Согласно статье в журнале *Time*, вышедшей в 2016 году, поколение после 11 сентября 2001 года «выросло в эпоху экономической и политической нестабильности. Они не знали времен, когда терроризм и стрельба в школах не были нормой. Они выросли, наблюдая, как их родители борются с тяжелой экономической рецессией, а главное – созрели в годы, когда наука, техника и социальные сети преобразили общество»³.

Частотность депрессии и тревожности у подростков взлетела до небес из-за непереносимого давления социальных сетей и непрерывно повышающихся требований культуры конкуренции. Число подростков, у которых случались депрессивные эпизоды, растет с каждым годом – оно увеличилось на 37 процентов за период с 2005 по 2014 год⁴ – и этому, скорее всего, немало поспособствовали социальные, политические и экологические причины.

Сегодня у старшеклассников гораздо больше симптомов тревожности, и они вдвое чаще обращаются к психологам и психиатрам, чем их сверстники из восьмидесятых⁵. Это на

³ Susanna Schrobsdorff, «Teen Depression and Anxiety: Why the Kids Are Not Alright». *Time*, October 26, 2016, <http://time.com/4547322/american-teens-anxious-depressed-overwhelmed/><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5876976/>.

⁴ Ramin Mojtabai, Mark Olfson and Beth Han, «National Trends in the Prevalence and Treatment of Depression in Adolescents and Young Adults». *Pediatrics* 138, no. 6 (December 2016), <http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/138/6/e20161878.full.pdf>.

⁵ Jean M. Twenge, «Time Period and Birth Cohort Differences in Depressive

руку фармацевтическим фирмам, которые производят антидепрессанты и лекарства от синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). И совсем не на руку незрелому организму и разуму наших детей.

Но дело не только в том, что в нашей жизни больше факторов эмоционального стресса: параллельно мы, члены современного общества, подвергаемся и усиленному воздействию химических стрессогенных факторов. Поскольку пищевая промышленность придерживается принципа «больше и удобнее», то:

- в нашей пище все больше дешевых физических заменителей и консервантов;
- мы едим несезонные импортные фрукты и овощи, которые зачастую привозят издалека незрелыми и после двух недель пути обрабатывают газом, чтобы ускорить созревание;
- мы употребляем генно-модифицированные сельскохозяйственные культуры и продукты, полученные от животных, которых держали на неестественной диете, кормили гормонами и антибиотиками, что зачастую наносит нам серьезный вред.

По данным Центра безопасности пищевых продуктов, «не менее 75 процентов готовых продуктов на полках супермаркетов – от газированных напитков до супов, крекеров и при-

прав – содержат генетически модифицированные ингредиенты»⁶.

Все эти квазипищевые субстанции и химические стрессогенные факторы тяжким бременем ложатся на организм. Наша пищеварительная система не понимает, что с ними делать, и начинает давать сбой, а иммунная – не справляется со своими обязанностями, не успевает проводить очищение, восстановление и заживление. Вредные химические вещества в косметике и средствах для уборки также нарушают гормональное равновесие, усугубляя и без того колоссальное угнетающее действие токсинов на организм. Чем дальше мы от натуральных ингредиентов (в том числе в пище), тем дальше от естественного состояния – здоровья.

Поскольку иммунная система у нас перегружена и сдается под натиском эмоциональных и химических стрессогенных факторов, которых так много, мы беззащитны перед бактериями, вирусами и другими патогенными факторами среды. Как же нам взять все лучшее, что может предложить нам наука и техника, и при этом защититься от вредных побочных эффектов этих достижений? Ответ следует искать в себе.

Почему стресс был полезен вашему первобытному предку и вреден для вас

В древние времена при возникновении угрозы мы пола-

⁶ «About Genetically Engineered Foods», Center for Food Safety (website), <https://www.centerforfoodsafety.org/issues/311/ge-foods/about-ge-foods>.

гались на активацию адреналовой системы: бей или беги. Сколько энергии потребуется задействовать, чтобы убежать от саблезубого тигра, который за тобой гонится? Надеюсь, ответ понятен! Вот он: чтобы убежать от саблезубого тигра, нужно сто процентов энергии.

Брюс Липтон, доктор наук

Сотни, тысячи лет назад реакция «бей или беги» была совершенно адекватной, поскольку встреча с диким животным была смертельно опасной в буквальном смысле этих слов. Но теперь речь идет о супруге, начальнике, срочной оплате кредита – а организм реагирует по-прежнему, будто на смертельную опасность. Поэтому вы, как прежде, насыщаете свой организм гидрокортизоном, адреналином и норадреналином.

Питер Кроун

Если вы все время запускаете реакцию «бей или беги», то по определению отбираете ресурсы у кишечника, выделительной системы, иммунной системы, центров высшей нервной деятельности в мозге – и всю эту энергию пускаете в мышцы, чтобы драться с врагом не на жизнь, а на смерть. Следовательно, и память у вас уже не та, и сосредоточиться трудновато, и пищу вы не перевариваете как следует, и токсины не выводятся, и иммунная система подавлена – хронически, все время.

Доктор Джеффри Томпсон

Стрессовая реакция организма рассчитана на спринт – на стремительный бег или яростную борьбу за свою жизнь, – но сегодня мы все бежим марафон хронического стресса. Не давая себе возможности вернуться в состояние отдыха и восстановления, мы рискуем здоровьем. Найдите способы управлять повседневным стрессом – спорт, медитация, прогулки или просто отдых от высокотехнологичных устройств, – и это поможет вам успокоиться, сосредоточиться и дать организму восстановить силы, накопить энергию и вернуться в состояние, когда он *все может*.

Вы тоже бежите марафон повседневного стресса? Уделяете ли вы время отдыху и восстановлению?

Назовите два занятия, которым вы можете предаваться ежедневно, чтобы управлять стрессом.

Помню, меня еще в детстве поражало, как прекрасно организм умеет самоисцеляться. Если мне случалось разбить коленку, мама промывала ссадину, покрывала ее поцелуями – и всё: дальше коленка должна была зажить самостоятельно. Тогда мне казалось, что это волшебство: всего через несколько дней коленка у меня была как новенькая, а от ссадины не оставалось и следа.

Мы совсем забыли, что наш организм от природы наделен удивительной способностью к самоисцелению, поскольку общество приучило нас к мысли, что для восстановления здоровья нам нужен врач, который спасет нас или посоветует какое-то внешнее лечебное средство. Во всех фильмах, телепередачах, которые я видела в детстве, когда кто-то заболел, в дом приходил человек в белом халате, с маленьким черным чемоданчиком, полным чудодейственных лекарств.

Сегодня кино и телесериалы предпочитают показывать зрелищные спасения жизней в отделениях скорой помощи. Все эти образы внушают нам, что в случае болезни или травмы для исцеления нам необходимо что-то или кто-то извне. Врачи и правда помогают сращивать сломанные кости, но на самом деле кость восстанавливается и срастается благодаря природному разуму, встроенному в ДНК каждой клетки. Любящая мать или отец продезинфицируют ссадину, но восстановит, заживит и исцелит ткани природный интеллект и работа иммунной системы.

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.