



ДОКТОР
ЕВГЕНИЙ БОЖЬЕВ
СОВЕТУЕТ

КАЛЕНДАРЬ

ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

ПО БОЖЬЕВУ НА 2021 ГОД



Евгений Николаевич Божьев

Календарь здоровья

и долголетия по

Божьеву на 2021 год

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57876581

Календарь здоровья и долголетия по Божьеву на 2021 год. / Божьев

Евгений: Питер; Санкт-Петербург; 2021

ISBN 978-5-00116-521-7

Аннотация

Евгений Божьев – невролог, мануальный терапевт, сторонник альтернативной медицины – учит исцелению без лекарств и докторов. Его уникальные оздоровительные методики проверены годами медицинской практики, его авторские видео на YouTube-канале «Исцеляйся САМ!» набирают миллионы просмотров.

В этой книге-календаре вы найдете рекомендации на каждую неделю года, которые помогут избавиться от болей и поддерживать тело в отличной форме. Узнайте, как обратить время вспять и сохранить здоровье и привлекательность на долгие годы!

В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

Содержание

Предисловие	5
1 неделя (4-10 января)	8
2 неделя (11–17 января)	11
3 неделя (18–24 января)	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Евгений Божьев

Календарь здоровья

и долголетия по

Божьеву на 2021 год

© ООО Издательство «Питер», 2020

© Серия «Календари, блокнотики, ежедневники», 2020

© Евгений Божьев, 2020

Информация, содержащаяся в данной книге, получена из источников, рассматриваемых издательством как надежные. Тем не менее, имея в виду возможные человеческие или технические ошибки, издательство не может гарантировать абсолютную точность и полноту приводимых сведений и не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

Предисловие

В этой книге собрано 52 наиболее эффективных упражнения и совета на каждую неделю 2021 года, которые помогут Вам обрести здоровье. Мы рассмотрим упражнения для повышения физической активности, расслабления мышц и снятия боли, упражнения и техники, которые позволят Вам улучшить адаптацию своего организма, то есть расширить его возможности, чтобы лучше противостоять вредному воздействию окружающей среды, в том числе болезням. В книге Вы найдете упражнения, которые помогут избавиться и от самых распространенных проблем со здоровьем, и от их глубинных причин, таких как потеря энергии, неправильное дыхание, повышение кислотности организма.

Всем известно, что движение – это жизнь. И действительно, очень многие проблемы, возникающие с возрастом, связаны именно с недостатком движения. Это порочный круг. Не хватает энергии – мы меньше двигаемся. А раз мы мало двигаемся, то и энергии вырабатывается немного. И единственный способ разорвать этот порочный круг – силой воли заставить себя каждый день двигаться. Под лежащий камень вода не течет. Всегда помните: никто, кроме Вас самих, не сможет сделать Вас здоровыми. Все только в Ваших руках!

Но не переусердствуйте. Используйте принцип постепенной тренировки. То есть физическая нагрузка должна на-

растать постепенно, без перегрузок. Если Вы нагружаете какую-то функцию Вашего тела, то ее возможности расширяются, становятся больше. Но если Вы перегрузите ее, то она станет во много раз слабее, чем была. Поэтому помните, что нагрузка должна быть без перегрузки.

Нужно также понимать, что существует определенная циклическая активность нашего тела. И то, что будет хорошо и полезно в одно время, может сильно навредить, если делать это в неподходящее время. Что же и когда делать?

Люди выделяют в сутках четыре фазы: утро, день, вечер, ночь.

Ночь. В это время организм отдыхает, заряжается энергией, восстанавливается. Поэтому физическая активность в ночное время категорически противопоказана.

Утро. То, что человеку нужно сделать утром, имеет совершенно правильное название – «утренняя физическая зарядка», или «разминка». Все так и есть. Также утром необходимо восстановить работу энергетических центров или активировать их, восстановить правильность энергетических потоков в теле, убрать препятствия на их пути.

День. В течение дня допустимы любые физические нагрузки. Это может быть нагрузка, связанная с работой, или занятия на тренажерах, в спортзале, в бассейне, бег, танцы, спортивные секции и т. д. Все, чего требует Ваше тело и чем Вы хотите заниматься.

Вечер. Вечером, желательно непосредственно перед

сном, нужно расслабить те мышцы, мышечные группы, которые за день хорошо поработали, и особенно те, которые перегружались, и обязательно те, которые напрягались из-за наших эмоциональных проблем. Это просто необходимо сделать, чтобы убраться так называемые «забитые» мышцы, восстановить их КПД. Перенапряженные мышцы не только непроизводительно расходуют огромное количество энергии, но и существенно ограничивают объем движений конечностей, мешая им полноценно двигаться и вызывая боль. Расслабить перенапряженные мышцы совершенно не сложно самостоятельно. Для этого необходимо растянуть мышцу и поддержать в растянутом (и обязательно расслабленном) состоянии две минуты. Через две минуты включается рефлекс, расслабляющий мышцу.

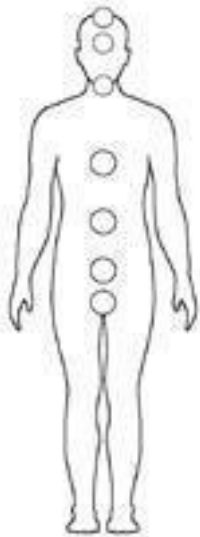
Если ежедневную физическую активность проявлять подобным физиологическим способом, то проблем с подвижностью и активностью не будет. И тело будет служить Вам верой и правдой до самой глубокой старости. Собственно, и старости не будет. Будет просто возраст.

Читая эту книгу, Вы каждую неделю будете узнавать о технике выполнения нового упражнения. Пробуйте их все, выберите те, что нужны и подходят именно вам, и делайте их выполнение своей новой полезной привычкой.

1 неделя (4-10 января)

Активация энергии

Активация энергии осуществляется путем стимуляции семи основных энергетических центров нашего тела. Располагаются они по средней линии тела. Первый энергетический центр находится снизу, в промежности, второй – над лобковой костью, третий – сразу над пупком, четвертый – в области сердца, за грудиной, пятый – в области щитовидной железы, шестой – между бровей, и седьмой – в области темечка. Именно через них мы заряжаемся энергией.



Все эти центры находятся на линии позвоночника и соединены между собой проходящим через него центральным энергетическим каналом. Наружу чакры выходят в виде вращающихся воронок, закрученных по часовой стрелке. Причем воронки выходят как вперед в указанных областях, так и назад, напротив этих областей, на спине.

Если в организме есть какие-то проблемы, которые накапливаются со временем из-за наших неправильных действий, энергетические центры могут начать работать хуже. В результате мы недополучаем необходимую нам жизненную энергию, и это приводит к развитию всевозможных заболе-

ваний, в частности онкологии. Это универсальный механизм проявления тонкоплановых причин в физическом теле – через нарушение энергетики.

Активировать свою энергию возможно, даже не убирая тонкоплановые причины. Только потребуется делать это регулярно, ежедневно, иногда и несколько раз в день.

Активация работы энергетических центров производится путем круговых движений рукой по часовой стрелке в области выхода каждого энергетического центра. Энергия выходит из центра ладони, из ямочки, и из кончиков пальцев. Поэтому можно активировать центры, делая круговые движения по часовой стрелке ладонью или сложенными щепоточкой пальцами. Достаточно прокрутить 100150 раз в области каждого центра для его активации. Можно менять руки, отдыхать, активировать центры не все, а один или два и в любом порядке.

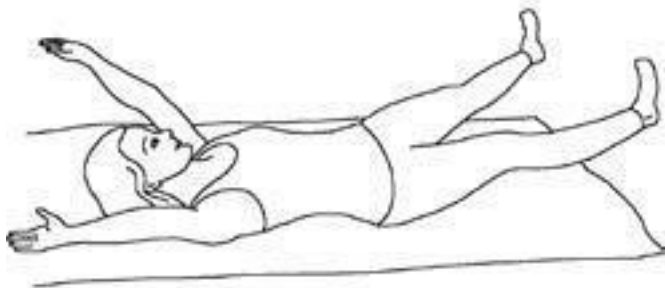
Благодаря ежедневной активации энергетических центров Вы сможете сохранять бодрость и работоспособность в течение всего дня. Кроме того, это один из способов предотвращения развития болезней в физическом теле.

2 неделя (11–17 января)

Балансировка энергии

При энергетическом дисбалансе общий уровень энергии находится на минимальном уровне, поэтому для поддержания достаточно большого количества энергии в теле целесообразно не только активировать энергетические центры, но и проводить балансировку энергии.

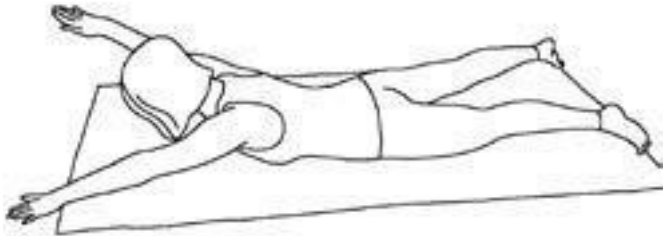
Балансировка энергии делается легко. Нужно, лежа на спине, приподнять голову и расставленные чуть в стороны руки и ноги и задержаться в таком положении на какое-то время (желательно секунд на 30).



Затем следует перевернуться на живот, так же развести руки и ноги в стороны и приподнять их вместе с головой.

Необходимо задержаться в таком положении на то же время, что и в первой позе. Повторить упражнение следует трижды.

Обязательно в обеих позах оставаться одинаковое количество времени.



3 неделя (18–24 января)

Восстановление рефлекса брюшного (диафрагмального) дыхания

У нас есть система доставки к тканям, клеткам всех необходимых им питательных веществ и кислорода – кровеносная система. Движение крови обеспечивается насосами – работой сердца и сокращением стенок артерий. Кровь приносит питательные вещества к клеткам. Но после того как клетки «поели» и «попили», им надо «пописать» и «покакать». И продукты жизнедеятельности клеток должны отводиться от них. Осуществляется эта канализация лимфатической системой. Но в лимфатической системе нет такого насоса, как сердце. Отток канализации от тканей идет за счет действия двух факторов – мышечной работы и брюшного дыхания. Мышцы, сжимаясь, проталкивают лимфу по сосудам, в которых, как и в венозных, есть клапаны, препятствующие ее обратному току. Но когда мы находимся в спокойном состоянии, без движения, этот фактор оттока не работает. Тогда отток осуществляется за счет присасывающего действия диафрагмы при брюшном дыхании. Брюшное дыхание – основной тип дыхания человека. Есть еще и запасной (аварий-

ный) – грудное дыхание, при котором вдох делается без участия диафрагмы – мышцы, разделяющей грудную и брюшную полости.

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.