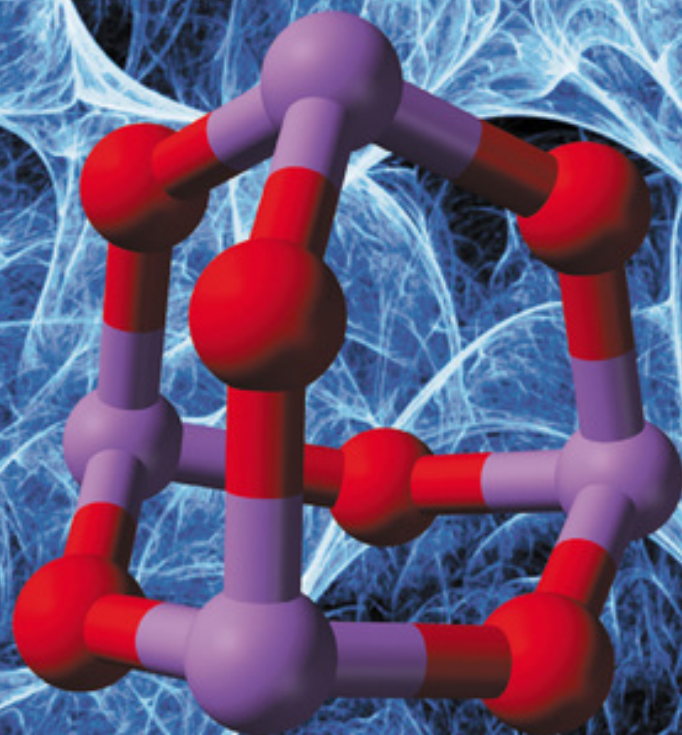


МЕТОДИКА "РЕМОНТА"
ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

**КАК ВЫЛЕЧИТЬ СЕБЯ
РАЗ И НАВСЕГДА**

«...Болезни — это нарушение
в обмене веществ.
Почини свой обмен веществ, и здоровье вернется!»



*Дайте организму
исцелить себя самому!*

Татьяна Литвинова

Академия здоровья и удачи

Татьяна Литвинова

**Методика «ремонта»
обмена веществ. Как
вылечить себя раз и навсегда**

«АСТ»

2012

Литвинова Т. А.

Методика «ремонта» обмена веществ. Как вылечить себя раз и навсегда / Т. А. Литвинова — «АСТ», 2012 — (Академия здоровья и удачи)

Управление обменом веществ – ключ к здоровью, жизнерадостности и долголетию. Так считают ряд прогрессивных ученых с мировым именем, но до сих пор не написаны книги, в которых последовательно излагалась бы такая точка зрения. Эта книга – первая в России, в которой оздоровительные практики выстроены таким образом, чтобы читатель мог в кратчайшие сроки «починить» свой обмен веществ. И чтобы «отремонтированный» обмен веществ, в свою очередь, наладил здоровье – ведь управление обменом веществ не дает организму разрушаться, настраивает его на самовосстановление, на нормализацию работы каждой клетки и всего организма в целом, резко повышая его целительные силы. Станьте хозяином своего тела, начните строить свое здоровье уже сегодня – и вы проживете долгую жизнь, в которой не будет места болезням.

Содержание

Предисловие	5
Что нужно, чтобы организм работал, как новенький	6
Что все-таки нового в этой книге	7
Как относиться к изложенному материалу	8
Глава 1	9
Позитивное мышление	11
Позитивные утверждения – аффирмации	13
Позитивный настрой	15
И снова о позитивном мышлении	16
Из настроев Г. Н. Сытина на здоровье и долголетие	17
Медитация как средство оздоровления	19
Глава 2	20
Что такое обмен веществ, почему он нарушается, и как его наладить	20
Что такое обмен веществ	20
Почему обмен веществ нарушается?	20
Основные причины ухудшения обмена веществ	21
Как наладить обмен веществ?	21
Болезни – следствие нарушения обменных процессов	22
Глава 3	23
Зачем мы едим	23
Зачем нужны белки?	23
Зачем нужны жиры?	24
Зачем нужны углеводы?	24
Вредные и полезные продукты	26
Правила рационального питания для всех	27
«Всякий есть что он ест»: едим правильно	28
Что такое раздельное питание по Шелтону	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Татьяна Литвинова

Методика «ремонта» обмена веществ.

Как вылечить себя раз и навсегда

Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

Предисловие

Здоровье и молодость – это быстрое и точное обновление клеток, или Обмен веществ – ключ к настоящему здоровью

Сегодня на Земле живет более 200 000 человек, возраст которых перевалил за 100 лет. Учеными установлено, что в среднем человек должен жить до 120 лет. Так почему же мы не живем столько?

Этому есть научное объяснение. Организм – система, которая постоянно обновляет свои клетки. Для такого обновления в организме существуют определенные механизмы. Внутри нас и снаружи работает множество факторов, которые разрушают клетки, клетки «изнашиваются», повреждаются. Но механизмы обновления способны быстро заменить поврежденные клетки на новые. Если эти механизмы не повреждены, работают четко и быстро, организм живет 120 лет. Если же эти механизмы почему-то выходят из строя, то количество изношенных клеток накапливается. И возникает то, что мы называем болезнью.

Механизмы обновления клеток – это то, что мы называем обменом веществ. И если целенаправленно помогать своему организму содержать механизм обновления клеток в рабочем состоянии (или, иными словами, следить за своим обменом веществ, чтобы он работал безукоризненно), организм благодарно начнет восстанавливать себя сам. И восстановит!

Меня уже не удивляет, что можно чувствовать себя молодой всегда. И выглядеть, и чувствовать. Мне никто не дает моих лет. Это внешний результат занятий собственным здоровьем. А внутренний результат я чувствую сама, поскольку не болею ни зимой, ни летом, и давление у меня в норме, и сон хороший, и делаю за день гораздо больше, чем десяток лет назад, и стрессы переношу стойко, и радость жизни для меня – не красное словцо, а реальность. Но заниматься своим здоровьем (читай: обменом веществ) нужно не наскоками – по русской привычке, когда припечет, – а регулярно и дисциплинированно. Это возможно, утверждают многие и многие известные личности, которые строили свое здоровье и жизнерадостное мироощущение. Теперь и я знаю, что это возможно.

Что нужно, чтобы организм работал, как новенький

Чтобы обмен веществ работал долго и без сбоев, надо, в первую очередь, правильно питаться. Все ученые сходятся на том, что это главный принцип, позволяющий держать обмен веществ в хорошем состоянии. С одной стороны, надо давать организму нужные вещества. С другой – не разрушать его химией, переизбытком и несочетаемыми продуктами.

Кроме того, защитным системам организма нужны микроэлементы в оптимальных дозах. Для этого надо изучать возможности трав и специй, овощей и фруктов. К сожалению, наука еще не может дать четких и простых рекомендаций, что, сколько и когда применять. Поэтому путь один: учиться, пробовать и при всем при этом быть очень осторожным.

Следующий не менее важный принцип – очистка организма. Организм имеет все возможности очистить себя сам. Но надо делать скидку на вредную окружающую среду, сидячий образ жизни и наши обычные ошибки в питании. Организму периодически надо помогать очистить себя.

Обменные процессы необходимо тренировать в разных динамических и температурных режимах. Движение, закаливание, баня, массаж – это не просто забота о «механическом» теле. Все эти процедуры напрямую «завязаны» на железы внутренней секреции, которые при нужном диапазоне нагрузок, достаточных по времени, вырабатывают особые вещества, чрезвычайно важные для организма.

И, наконец, особый настрой. У веселых оптимистичных людей не просто другая психология. У них другая физиология! Все биохимические реакции оптимистов протекает по-другому, самовосстановление организма происходит четко и слаженно через автоматическую – оптимистическую! – настройку гормональной и иммунной систем. Восточные мудрецы всегда были уверены, что принцип принципов здоровья – позитивный настрой. И все больше западных ученых разделяют эту позицию: оптимизм, умение радоваться – первичны. А уже к настрою подверстывается и питание, и движение, и очистка организма.

Что все-таки нового в этой книге

В этой книге я даю новый взгляд на здоровье – способ его сохранения и улучшения – путем управления своим обменом веществ.

Ученые с мировым именем – врачи, диетологи, биологи – полагают, что основа основ хорошего здоровья – оптимизм, автоматически производящий настройку гормональной и иммунной систем. Но такой настройке необходимо помочь. Никакой настройки на длительное время не произойдет, если вы забудете о:

- правильном питании, позволяющем поставлять организму нужные ему вещества;
- системах очистки организма, помогающим его самовосстановлению;
- системах правильного движения: комплексы упражнений, работающие на удерживание обмена веществ в хорошем тонусе;
- системах тренировки обмена веществ: закаливание, баня, массаж.

Этот подход к выстраиванию приоритетов в методах оздоровления и обновления организма до сих пор нигде не публиковался, несмотря на то, что в мире уже достаточно прогрессивных ученых, которые уверены, что именно управление обменом веществ – ключ к здоровью любого из нас!

Как относиться к изложенному материалу

Самое главное – отнестись к информации достаточно критично: я рассказываю историю собственного оздоровления, хотя описываемые методы вовсе не мной придуманы.

О своем здоровье хочется заботиться не с бухты-барухты, а вдумчиво, осторожно и обоснованно. Вот и я основывалась на мнениях многих ученых, сторонников здорового образа жизни, которые считают, что обмен веществ – ключ к здоровью, что любая болезнь – проявления того, что обмен веществ в чем-то дает сбой, что лечить надо не болезнь, а ее причину.

Дайте организму все нужные вещества, устраните то, на что впустую расходуются его силы – и организм вылечит себя сам! Точнее, нормальный обмен веществ просто исключит болезнь.

Но систематизированного, по-настоящему проверенного материала в настоящее время не так и много: много информации, но мало дельных советов. Вот я и выбирала эти крупички. То, что проверила на себе (конечно, не только на себе, но и на многих моих родственниках и знакомых!), тут и решила описать. Хочется поделиться всем, чему сама научилась и что сама испробовала. И вам советую – собирайте знания по крупичкам. Не верьте на слово ни мне, ни кому-либо еще. Проверяйте информацию. Прислушивайтесь к своему организму, он подскажет – что ему нравится, а что нет.

Успехов в оздоровлении и крепкого вам здоровья!

Глава 1

Оптимизм – основа основ хорошего здоровья

Восточные целители и мудрецы еще несколько тысячелетий назад полагали, что нездоровье возникает сначала на нематериальном уровне, а потом уже проявляется на материальном. И чтобы предупредить болезнь, в первую очередь необходима чистота и радость мыслей и позитивный настрой, ведь любой недуг бросает вызов нашему сознанию и духу. Да и прогрессивные западные ученые уже давно вторят своим восточным предшественникам и уверены, что здоровье – это во многом следствие позитивного мышления и позитивного восприятия жизни. При этом все физиологические и биохимические процессы идут эффективнее, укрепляется иммунитет, повышается уровень гормонов радости – эндорфинов, гормонов, которые препятствуют воспалению, – катехоламинов (а это прямое воздействие на обмен веществ!). Положительные эмоции меняют состав крови в благоприятную сторону, снижают уровень стрессовых гормонов – норэпинефрина, кортизола и дофамина.

Все наши эмоции – отражение состояния обмена веществ. Привычный настрой на позитив даст привычное гармоничное состояние, а значит, и привычно налаженный обмен веществ, который будет работать без сбоев и тем самым не допустит болезнь. Понятие «привычка» – не случайный термин в формуле позитива и здоровья. Кому-то оптимизм дан, как Божий дар. А кому-то надо работать с собой, перепрограммировать себя – быть своеобразным самонастройщиком. Но когда такая работа входит в русло **привычных** действий, она становится уже не работой, а просто образом жизни, автоматически включающим в себя позитивное мышление. Только перестроив свои привычки, мы перестроим себя, а наградой нам будет оптимизм и ощущение здоровья.

Правильная цепочка действий и мыслей, которая ведет нас к прекрасному здоровью (проверено на себе!), такова: позитивное мышление – налаженный обмен веществ – отсутствие болезней.

Моя родная сестра по натуре скорее пессимист, чем оптимист. Сейчас, к счастью, об этом можно говорить в прошедшем времени. Сначала сестра считала, что если уж выработалась привычка разумно питаться (вегетарианство), делать утреннюю разминку и заниматься йогой три раза в неделю, обливаться холодной водой утром, принимать контрастный душ, гулять в любую погоду на свежем воздухе, то здоровье должно улучшиться незамедлительно. Но при этом у нее частенько бывало неважное настроение, она быстро расстраивалась по пустякам, закидывалась на неудачах и проблемах. И когда я ей сказала, что с таким настроением она получит значительно меньший эффект от всех уже созданных здоровых привычек, сестра сначала отнеслась к моему утверждению скептически, сказала, что это глупости и вымысел. Пришлось найти соответствующую литературу и много беседовать на тему позитива и положительных эмоций в жизни. Когда моя сестра научилась настраивать себя каждое утро, как музыкальный инструмент, на светлый и гармоничный лад и удерживать это расположение духа в течение всего дня, какие бы проблемы ни накапливались, скепсис быстро растворился в воздухе. Сестра говорит, что по-настоящему здоровой и молодой она начала себя чувствовать только тогда, когда прибавила к правильному питанию-движению-закаливанию правильное мышление и правильные эмоции: не злиться, не бояться, не унывать, не нервничать, видеть светлые стороны любого явления, а из темных извлекать положительные уроки и опыт. Так постепенно закреплялось новое ощущение жизни и превращалось в привычку.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Как самым простым способом настраиваться на позитив?

1. Создаем позитивное настроение с утра, даже если проснулись не в духе. В этом случае создаем позитивный настрой искусственно (через несколько месяцев искусственных способов не понадобится): становимся перед зеркалом, улыбаемся себе, дышим свободно и легко. Так мы воздействуем на мышцы лица, возникает обратная связь «мышцы – психика», и искусственная улыбка становится настоящей.

2. Во всех ситуациях ищем позитивное зерно. Оно есть всегда – надо научиться его находить.

3. Общаемся с позитивными людьми, ограничиваем общение с неприятными для нас людьми.

4. Пользуемся простыми приемами аутотренинга: повторяем, как мантры, и как можно чаще, фразы: «У меня все получится», «Я создаю свое здоровье», «Я добьюсь своей цели».

Позитивное мышление

Моей целью несколько лет назад стало изменение жизни в сторону здоровья. И я начала с позитивного мышления, к которому шаг за шагом подключала системы правильного питания, правильного движения, правильного очищения организма, правильной тренировки обмена веществ путем различных практик закаливания. Я поняла, что с каждым воздействием на мое состояние связан определенный стереотип мышления. Этот стереотип и удерживает определенное воздействие. И если начать со стереотипа, то есть с мышления, можно изменить воздействие на организм любого жизненного фактора. Ведь позитивные мысли имеют магнитное свойство притягивать к себе позитив во всем, а негативные – тянут к себе негатив, то есть на уровне здоровья – притягивают болезни. Но нужно заметить, что умение мыслить, чувствовать, ощущать и говорить позитивно – это настоящий внутренний труд.

Брайан Трейси: «Счастье, успех и здоровье приобретаются трудом. Уныние, поражения и болезни приходят сами».

Ко мне пришло понимание, что наши мысли вполне материальны, и моя жизнь, как и мое здоровье – это следствие и результат того, что я думаю о мире и о себе. Так я впустила в свою жизнь позитивное мышление.

Позитивное мышление позволяет воспринимать, мыслить и описывать жизнь в позитивном ключе. Большинство религий учат нас позитивному мышлению. В православии уныние причислено к смертным грехам.

Существует такой термин – **«метафизическая причинность»**. Это понятие расшифровывается так: мысли и слова оказывают определяющее воздействие на нашу жизнь, в том числе и на наше здоровье, что означает: от того, как и что мы думаем сегодня и завтра, кардинально зависит, как мы себя чувствуем физически, болеем мы или же здоровы. То есть позитивное мышление – один из самых мощных факторов оздоровления всего организма. Я даже стала наблюдать за собой: как меняется моя жизнь и мое здоровье в зависимости от хода моих мыслей и слов. И я убедилась, что позитивное мышление, проявляющееся и на словесном уровне, – первый шаг к здоровью, и шаг основополагающий.

Есть три основных линии позитивного мышления:

Позитивные убеждения – аффирмации (ежедневное убеждение себя в чем-либо важном); например, такие положительные установки, как: «Я становлюсь здоровее с каждым днем», «Я исцеляюсь и освобождаю мысли от переживаний», «Моя жизнь гармонична: в ней всему есть время», «Мой сон здоров и глубок», «Я думаю только о том, что делает меня счастливым». Утверждения не произносятся механически, они должны расти изнутри и настраивать на позитивную волну, устраняя негативные эмоции.

Позитивный настрой – настройка самого себя на нужную волну в нужный момент; вера в исполнение желаний; важны фразы с местоимением «Я»: «Я смогу», «Я сделаю».

Позитивное мышление – образ, стиль, формат жизни, светлое мироощущение, умение оптимистично смотреть на мир (при помощи мыслей и фраз, которые дают событию позитивную оценку и придают позитивную окраску). Ни жалоб, ни осуждений, ни зла в мыслях и словах.

Многочисленными исследованиями доказано, что у пессимистов чаще встречаются болезни сердца и сосудов, желудочно-кишечного тракта и позвоночника. Люди с позитивным мышлением гораздо меньше склонны к таким болезням, кроме того, они даже простужаются реже, а боль ощущают слабее, у них высокий болевой порог. Это не удивительно – у оптимистов без

сбоев работают гормональная и иммунная системы. Так что именно оптимизм – верный путь к долголетию и здоровью.

Позитивные утверждения – аффирмации

Акцент в аффирмациях делается на будущее время. То есть произносятся нужные нам слова, мы притягиваем к себе из будущего нужные нам события, касающиеся любых сфер, в том числе и здоровья.

Понятию «аффирмация» уже почти двести лет. В словаре Брокгауза и Евфрона говорится так: «Аффирмация – положительное утверждение в отличие от негативного». Но пока французский врач Эмиль Куэ не сделал этот термин обиходным, им пользовались только специалисты. Эмилю Куэ принадлежат разработки в сфере лечения самовнушением. Куэ доказал на практике, что многие недуги можно победить силой духа, мысли и слова. Он автор знаменитой базовой аффирмации: «С каждым днем мне становится все лучше и лучше во всех отношениях». Идущий по стопам Куэ мексиканец Хосе Сильва привнес в теорию французского врача свои методы. Их суть сводится к простой формуле: изменить мир можно, только изменив себя, а изменив себя, можно стать гармоничным и здоровым человеком. В овладении искусством аффирмации есть несколько правил, которые нужно научиться применять, чтобы достичь того, что нам необходимо.

Поговорим подробнее о **правилах работы с позитивными утверждениями**, направленными на оздоровление всего организма:

- Аффирмации нужно произносить три раза утром (настройка на весь день) и три раза вечером (делаем закладочку в подсознание).

- Аффирмации действуют по эффекту накопления. Некоторое время (примерно месяц) мы не замечаем, что воздействие происходит, но потом позитивные внушения проникают в подсознание, превращаясь в позитивные убеждения. Действие аффирмации можно сравнить с действием адаптогенов, только не внешних, а внутренних. (Адаптоген – это препарат, который повышает сопротивляемость организма любым негативным воздействиям.)

- Не стоит произносить сразу несколько аффирмаций в небольшой период времени. В подсознании возникнет хаос, и толку не будет. Правило гласит: одна аффирмация в течение трех месяцев. Потом приступайте к другой.

Вспомним базовую аффирмацию: «С каждым днем мне становится все лучше и лучше во всех отношениях». Она, конечно, будет работать, но все-таки довольно расплывчата, согласны? А нам нужно добиться именно наших личных целей, а не каких-то расплывчатых общих. Оказывается, мы сами можем составлять индивидуальные аффирмации, и они будут работать гораздо эффективнее и точнее, чем аффирмации, взятые, так сказать, напрокат, поскольку в них отразятся не чьи-то, а наши желания.

Правила составления индивидуальной аффирмации:

- В индивидуальном позитивном утверждении непременно должна присутствовать установка на результат, так называемая результативная составляющая. Например: «С каждым днем мне все лучше, и я все больше приближаюсь к моменту, когда мои сосуды начнут хорошо работать. Я испытываю радость оттого, что этот момент вот-вот наступит и мое давление станет нормальным». Нормальное давление – на это мы устремлены в данном случае. Это и есть результативная составляющая нашей аффирмации.

- Аффирмация направлена на действия самого человека, а не на действия кого бы то ни было и чего бы то ни было (Господа Бога, погоды, тренера, супруга, врача). Например: «С каждым днем я все лучше и лучше отношусь к холоду, и холод позволяет вырабатывать моему организму много энергии». Но не: «С каждым днем у нас в январе все жарче и жарче». Это

будет неправильная аффирмация – фактически заклинание природных сил. Если аффирмация направлена на оздоровление (исцеление), звучать она может, к примеру, так: «Процесс исцеления происходит прямо сейчас, и мне радостно оттого, что вот-вот наступит момент, когда болезнь уйдет». Понятно, что аффирмацию можно, да и должно, конкретизировать – вводить в утверждение название органа, который беспокоит, в котором кроется болезнь.

Ошибки при составлении аффирмаций:

- Использование только общих фраз. Например: «Я становлюсь с каждым днем все здоровее». Здесь нет установки на результат. К этой фразе необходимо добавить, в чем именно вы становитесь здоровее, от какого недуга или проблемы избавляетесь, то есть добавить результативную составляющую.
- Использование заклинания вместо аффирмации (см. пример с плохой погодой в правилах составления аффирмаций).
- Неправильное использование готовой аффирмации. В аффирмациях, направленных на оздоровление, неправильность заключается в проговаривании нескольких различных аффирмаций в один период времени. Как я уже говорила, от этой смеси пользы не будет никакой. Одна аффирмация в 3–4 месяца!

Позитивный настрой

Это внутренний настрой, внутренняя вера в результат. Ключевые мысли и фразы такие: «Я смогу», «У меня получится», «У меня выйдет», «Я сделаю». Позитивный настрой приближает нас к настоящему моменту. Понятие «Я» или личные местоимения – базовые в позитивном настрое. Фразы можно строить без общепринятой логики. Например: «Идет дождь (или: дождь так и не пошел), но у меня получится справиться с головной болью. Я это сделаю». Считается, что время действия позитивного настроения – минут 15. А потом, как коктейль, нужно готовить новый.

Разница между аффирмацией и позитивным настроем – это разница между спринтерской дистанцией и стайерской. Аффирмация нацелена на дальний результат, а настрой – на ближний.

И снова о позитивном мышлении

Анатоль Франс: «Нет магии сильнее, чем магия слов».

Ярким примером перехода от негативного мышления к позитивному служит известная притча о полупустом (для пессимиста) и наполовину полном (для оптимиста) стакане.

Позитивное мышление находится, в основном, в настоящем времени, позволяя видеть и оценивать все с нами происходящее в светлом ключе.

Простой пример – я заболела, ушла на больничный. Информация об этом событии выглядит нейтрально: я болею.

А как выглядит **аффирмация**? Выглядеть она должна примерно так: «Болезнь уходит с каждым мигом, мое тело и мой дух наполняются здоровьем с каждым днем».

Как должен звучать **позитивный настрой**? «Я чувствую себя хорошо. Я быстро выздоравливаю. (Или: «Через три дня я буду совершенно здоровой)». В настрой должно присутствовать действие.

Теперь пример **позитивного мышления**: «Я выздоравливаю».

Правила перехода к позитивному мышлению:

- ✓ Принять твердое решение мыслить позитивно: у вас должна быть сильная мотивация.
- ✓ Вспомнив что-нибудь негативное, тут же постараться переключиться на что-нибудь хорошее, сконцентрировавшись на нем.

- ✓ Завести блокнот, в котором отмечать крестиком такие переключения в течение дня. Подсчитать эти крестики в конце дня и проанализировать, с каким конкретным негативом они были связаны. Записать весь негатив ключевыми словами. Спустя несколько дней вы убедитесь, что ключевые слова повторяются – наши негативные якоря обычно находятся в одних и тех же определенных местах (отношения с супругом, с коллегами, нехватка денег, времени, проблемы детей, здоровье, погода, неумение организовать свой день, чтобы все успеть, да мало ли что – это индивидуальные вещи, но несколько якорей будут фигурировать снова и снова). Такое внутреннее движение по одному и тому же негативному кругу психологи называют импринтингом. Это сложившийся стереотип мышления, и этот стереотип надо уничтожить. Блокнот и анализ позволяют взять импринтинг под контроль, то есть начать процесс разрушения мыслительного стереотипа. Делать это нужно систематически, не пропуская ни одного дня, тогда через пару недель начнется сдвиг в лучшую сторону.

Выработка позитивного импринтинга, по мнению специалистов, занимает недели три, закрепляется от месяца до трех, а помогает быть радостным и здоровым – всю жизнь!

- ✓ Не забывать о чувстве юмора!

Из настроев Г. Н. Сытина на здоровье и долголетие

Российский ученый, четырежды доктор наук (медицинских, педагогических, философских и психологических) Георгий Николаевич Сытин – создатель около двадцати тысяч словесных настроев. Написал множество книг, имеет огромное количество российских и зарубежных наград, признан во всем мире, но его вклад в медицинскую науку и практику нельзя измерить никакими наградами и званиями. Во время войны Сытин получил 9 ранений, стал инвалидом первой группы, но сумел полностью восстановить свое здоровье. Он не только теоретик, но и практик – им исцелены десятки тысяч людей от самых различных недугов, и все благодаря методу СОЭВС (словесно-образному эмоционально-волевому самоубеждению Сытина или проще – благодаря «Настроям Сытина»).¹

Вариант 1

Я – человек молодой-здоровый-энергичный, я продолжаю здороветь, молодеть и крепнуть сквозь все трудности жизни. Все мои наследственные механизмы полностью превратились в наследственные механизмы молодого-здорового человека, которому по наследству передано постоянное-непрерывное омоложение, постоянное-непрерывное полное соответствие юному 17–20-летнему возрасту. И все мои наследственные механизмы непрерывно омолаживают меня и приводят меня в полное соответствие с юным 17–20-летним возрастом.

Вариант 2

В силу своей природы организм стремится к жизни, к здоровью. И потому моя работа над собой полностью совпадает со стремлением организма, с природным стремлением организма к жизни, к здоровью. И потому весь организм будет постоянно мобилизовать все свои силы, все свои безграничные резервы для быстрого и точного исполнения всего того, что я буду говорить о себе. И потому все, что я буду говорить о себе, будет обязательно, неизбежно, с железной необходимостью реализовываться в жизни. Все будет, как в сказке «По щучьему велению», превращаться в действительность.

Вариант 3

Все тело кажется легким, невесомым, походка легкая, быстрая. Хожу, как на крыльях летаю, не чувствуя тяжести тела. Я весь наполняюсь все новыми и новыми молодыми жизненными силами, все новой и новой молодой жизненной энергией. Все нервные клетки головного-спинного мозга все быстрее и быстрее увеличивают свои энергетические ресурсы, непрерывно увеличивается устойчивость всей нервной системы. Головной-спинной мозг все более энергично управляет жизнью молодого-здорового тела. Головной-спинной мозг накапливает молодую жизненную энергию. Все мои наследственные механизмы непрерывно омолаживают и приводят меня в полное соответствие с юным 17–20-летним возрастом. Непрерывно молодеющий головной мозг оказывает могучее омолаживающее влияние на все тело. Головной-спинной мозг молодеет быстрее всех других систем организма и оказывает могучее омолаживающее влияние на все тело, на все внутренние органы.

Вариант 4

Я чувствую, как здоровею-крепну, и это наполняет все мое существо радостью жизни. У меня впереди долголетняя радостная молодая жизнь, и это наполняет меня торжествующей силой молодости. Неугасимый веселый огонек всегда горит в моих глазах, солнечная радость

¹ См., например: Системы оздоровления земли Русской. СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. С. 260–295.

жизни светится в моих глазах. Во всем теле огромная энергия бьет ключом, все внутренние органы работают энергично-весело, с молодецкой удалью работают все внутренние органы. Моя походка веселая, веселая-быстрая, иду – птицей на крыльях лечу, ярко чувствую свою удаль молодецкую.

Наперекор всем трудностям я непоколебимо сохраняю прекрасное самочувствие и веселое жизнерадостное настроение. С каждым днем я становлюсь веселей, веселей-жизнерадостней. На моем лице всегда веселая улыбка, во мне всегда цветет, цветет весна и солнечная радость жизни наполняет и душу и тело. В моих глазах всегда горит неугасимый веселый огонек. Неодолимая стальная воля светится в моих глазах.

Медитация как средство оздоровления

Наконец, существует такой способ воздействия на наше здоровье и нашу жизнь в целом, как медитация – ее еще называют «четвертым состоянием». Медитации много тысяч лет, она существовала почти во всех человеческих культурах как способ обретения настоящей гармонии и здоровья путем саморегуляции: управления вниманием для того, чтобы психические процессы, протекающие в нас, изменились. Конечный результат таких изменений – прекрасное самочувствие, крепкое здоровье, личностное развитие. Медитативные техники делятся на активные и пассивные. Активные позволяют погрузиться в транс и отключить мыслительный процесс при помощи монотонного повторения физических упражнений, пассивные – при помощи самовнушения, мантр, внутреннего диалога. При медитации происходит изменение сознания, трансформация личности. Это способ познания себя и самосовершенствования, а не просто один из видов терапии, целительства, релаксации. При медитации изменения происходят на всех уровнях – от психического до молекулярного, и между этими изменениями существуют сложные зависимости, обратные связи. Известно множество медитативных практик, разнообразных медитативных упражнений и программ, например:

- медитация «Я осознаю»;
- медитация с концентрацией на дыхании;
- медитация с использованием мантры;
- медитация с концентрацией внимания на предмете;
- медитация с концентрацией внимания на янтре (янтра – это либо геометрическая фигура, либо символ, либо рисунок);
- медитация «Лотос с тысячей лепестков»;
- медитация «Взгляд со стороны»;
- медитация в ходьбе.

Лучше проходить практики и осваивать медитативные программы под руководством опытного учителя – гуру, чтобы найти свои – самые действенные именно для вас.

Какую бы технику, методику, программу настроя на позитив вы ни выбрали, любая из них поможет нам управлять восприятием мира, а значит, обменом веществ, а значит – здоровьем. Наши мысли и наши слова – это наше самопрограммирование. Сила человеческой мысли и слова неисчислимо велика. Созидание здоровья – это большой постоянный труд сознания и тела. Но результат того стоит: ежедневное ощущение жизни, как прекрасного дара, бодрость тела, отсутствие болезней, ясность духа, долголетие, сотворение собственной судьбы. Именно в наших руках руль лодки, которая может плыть либо в радость жизни, а – стало быть – в здоровье, либо в уныние и негатив, то есть – в болезни.

Но к самопрограммированию необходимо добавить еще несколько правильных программ управления обменом веществ и здоровьем в целом. Об этом – в следующих главах книги. Но сначала поговорим об обмене веществ как таковом.

Глава 2

Хороший обмен веществ – показатель здоровья

Что такое обмен веществ, почему он нарушается, и как его наладить

Что такое обмен веществ

Обмен веществ – главное отличие живого от неживого. Наш организм получает извне питательные вещества и превращает их в энергию с выделением продуктов распада, выведением шлаков и токсинов.

Энергию для всех процессов в организме мы получаем с основными пищевыми веществами – белками, жирами, углеводами – и расходуем ее, чтобы жить. Это и есть сущность обмена веществ. Он постоянно происходит в каждой нашей клетке – и когда мы бодрствуем, и когда мы спим. Если с едой поступило столько же энергии, сколько мы потратим, значит, наш обмен веществ работает, как часы, мы чувствуем здоровье, бодрость и счастье, кажется, горы можем свернуть с улыбкой! Но если обмен веществ нарушен – либо получаем меньше, чем тратим, либо наоборот – это уже сбой в обменных процессах. А сбой чреват болезнью!

Регулируют обмен веществ две системы: эндокринная и центральная нервная система. И если эти контролеры равновесия в организме находят неладу в наших обменных процессах, они включают сигналы SOS – то скачком давления, то болями в суставах или в желудке. Сигналы тревоги могут быть самыми разными и неожиданными – увеличение веса, нервная возбудимость, повышенная подверженность простудам. Организм дает сбой то здесь, то там, мы лечим отдельные болезни, а лечить надо обмен веществ. Тогда и отдельные болезни уйдут. Если же не заняться первопричиной, то есть обменными процессами, мы рискуем заработать хронические заболевания – такие как сахарный диабет, болезни щитовидной железы, подагра, ожирение.

Почему обмен веществ нарушается?

Основной строительный материал нашего организма – это белки, жиры и углеводы. Разрушаются и синтезируются они в каждой клетке нашего организма не хаотично, а по строгим индивидуальным формулам. И ферменты – тоже составляющие этих формул. Вникнуть в сущность биохимического описания нашей жизнедеятельности под силу только специалисту, а нам достаточно знать, что обмен веществ нарушится, если что-то сработает не так или при обмене жиров, углеводов, белков или ферментов, или же сразу двух или трех компонентов.

Что же приводит к тому, что в цепочке синтезов и распадов этих веществ появляются деформации, нарушения, сбои? Есть причины внутренние, генетические, не зависящие от того, какой образ жизни – здоровый или как придется – мы для себя выбираем. Тогда нарушения передаются нам по наследству. Но управление внешними факторами нашего обменного здоровья целиком и полностью в наших руках!

Моя 47-летняя подруга как-то пожаловалась мне, что стала гораздо быстрее уставать, до вечерней легкой дрожи – вибрации во всем теле, а уж если смотрит по телевизору какой-нибудь душевный сериал, не может справиться со слезами. А когда рассказала историю о том, как она разрыдалась на рынке, увидев бездомную собаку под рыночным прилавком, я поняла, что что-то здесь неладное. Уговорила подругу пойти к врачу. Оказалось, проблемы со щитовидной железой, слишком много гормонов производит – гиперфункция щитовидки. То есть – нарушен обмен веществ. И как горько было понимать, что еще 10 лет назад подруга собиралась заняться йогой – и не занялась, собиралась ездить на велосипеде на прогулки в парк – не собралась, хотела перейти на раздельное питание по системе Шелтона – так и не перешла. Ни зарядки, ни закаливания, офисная работа, нережимное питание, позднее засыпание после телевизора или компьютера пополам с ежевечерней порцией сладостей!

Сейчас подруга ведет здоровый образ жизни – с зарядкой, велосипедом, прогулками, рациональным питанием – и удовлетворенно говорит, что обмен веществ у нее улучшился и проблемы ушли.

Основные причины ухудшения обмена веществ

- Мы неправильно питаемся – несбалансированно и нерегулярно;
- плохо спим;
- не делаем даже минимальную зарядку, мало двигаемся;
- мало бываем на солнце, мало дышим свежим воздухом;
- не закаляемся;
- не занимаемся очисткой организма;
- часто оказываемся в стрессовой ситуации, а это отрицательно действует на эндокринную и иммунную системы;
- нам не хватает витаминов и микроэлементов;
- в наш организм поступают чужеродные токсические вещества;
- мы живем в экологически неблагоприятных местах и отравляем свой организм загрязненным воздухом, выбросами химических веществ, плохой водой;
- в нашем организме находятся грибки, гельминты, вирусы, простейшие бактерии, о существовании которых мы не подозреваем;
- не делаем массаж, не ходим в баню или в сауну;
- у нас часто плохое настроение, депрессия.

Как наладить обмен веществ?

Что же делать? Доступные каждому вещи: разумно питаться, не есть вредные продукты, толково использовать диеты, пить чистую воду. А еще нам необходимы зарядка, гуляние, свежий воздух, закаливание, очистка организма. И – помнить о базовом принципе здоровья – позитивном настрое, оптимизме. Это и есть ключ к управлению обменом веществ, ключ к созиданию своего тела и духа. Хороший обмен веществ – это не только хорошее здоровье. Это прекрасное ощущение многих возможностей, расширение горизонтов каждого дня! От обмена веществ зависит все: болеем или не болеем, нервничаем или в ладу с собой, радостны или унылы, живем полноценной многогранной жизнью или влачим повседневное существование. И ни в коем случае нельзя надеяться, что найдутся таблетка, лекарство, препарат, которые – раз! – и уберут все обменные сбои в нашем организме. Но при помощи простого и регулярного комплекса мер жить здорово и полнокровно в любом возрасте – возможно. Как – читаем в главах этой книги.

Болезни – следствие нарушения обменных процессов

Большинство наших болезней – следствие ненормального обмена веществ.

Если белков мало, мы можем заболеть дистрофией. Поэтому не надо наобум пускаться в ужесточенные диеты, не посоветовавшись с врачом.

Если белков много, это грозит заболеваниями печени и почек, подагрой, мочекаменной болезнью, а также перевозбуждением нервной системы (неврозом).

Если жиров мало, холестерин в крови повысится, нарушится водный обмен, обмен витаминов А, Е, С и витаминов группы В, может начаться экзема, кровоточивость и чешуйчатое шелушение кожи.

Если жиров много, это приведет к ожирению.

Если нарушен обмен углеводов, мы заработаем сахарный диабет.

Если витаминов или минеральных веществ избыток или недостаток, мы рискуем получить громадный букет болезней – список их не поместится на этой странице.

Как наладить обмен веществ и принять меры против появления заболеваний или же облегчить протекание болезней, которые перешли в хроническую стадию, написано в каждой главе этой книги.

Глава 3

Питание и обмен веществ

Зачем мы едим

Действительно, зачем мы едим? Ведь не только затем, чтобы не голодать? Такая цель еды – лишь средство выжить, а не жить. А в нашей повседневной жизни – зачем? Еда – потребность и удовольствие. Нам приятно есть. При этом, как считают ученые, в среднем мы съедаем в четыре раза больше, чем нужно организму для пополнения сил и энергии. Едим больше и – не то. А если бы ели то, что нужно, сколько нужно и когда нужно – не болели бы вообще. А как бы есть так, чтобы и удовольствие осталось, и обмен веществ радовал, и здоровье не ушло? Как выбрать эту золотую середину? Я сначала вооружилась знаниями, из чего должна состоять наша еда, чтобы питание было во благо здоровью, а не наоборот.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Какое отношение имеет питание к обмену веществ?

Нашему организму необходимо получать более сорока питательных элементов. Эти элементы организм сам не вырабатывает. Он получает их с пищей. Учеными давно установлено, что при неправильном питании резко ухудшается обмен веществ. Это приводит сначала к различным недомоганиям, а потом – к болезням – сахарному диабету, заболеваниям щитовидной железы, подагре, заболеваниям внутренних органов. Правильное сбалансированное питание – пункт номер один для хорошего обмена веществ и для отличного здоровья.

Значит, надо учиться правильно питаться. А это, в первую очередь, снабжать организм оптимальным количеством жиров, углеводов, белков, витаминов, микроэлементов и воды. Главный принцип здорового питания: наша суточная еда должна включать:

- белков – 15 %;
- жиров – 30 %;
- углеводов – 55 %.

Зачем нужны белки?

Белки участвуют в построении и обновлении клеток, а еще ускоряют в них биохимические реакции. Белки – строители и ускорители. Белки – стимуляторы умственной деятельности.

Если белков мало, страдает центральная нервная система, плохо работают железы внутренней секреции, печень, да и другие внутренние органы, падает иммунитет, мы неспособны долго работать ни физически, ни умственно. А молодой организм вообще может перестать расти, его общее развитие резко замедляется!

Если белков слишком много – это тоже плохо! При этом происходят сбои в обмене веществ, в процессах возбуждения и торможения коры головного мозга.

Источники белков

- Мясо
- Рыба
- Сыр
- Молоко

- Творог
- Яйца
- Гречневая и овсяная крупы
- Рис
- Хлеб
- Фасоль
- Орехи
- Горох
- Картофель
- Грибы
- Соя

ВОПРОС – ОТВЕТ

Правда ли, что мы не можем жить без белков животного происхождения?

Нет. Белки растительного происхождения усваиваются почти так же хорошо, как и животные белки. В ряде растительных продуктов их не меньше, чем в мясе и рыбе!

Зачем нужны жиры?

Жиры дают нам энергию! Это самый важный энергетический поставщик. Благодаря жирам мы получаем витамины А, D, Е, К, F и еще множество ценных элементов, без которых невозможен нормальный обмен веществ! Организм всегда имеет запасы жира – в подкожной клетчатке. На всякий пожарный случай! Кроме того, прослойка подкожного жира помогает телу сохранять тепло.

Если жиров мало или нет совсем, ухудшается работа центральной нервной системы, почек, печени, иммунитет снижается, обменные процессы нарушаются. Снижается и вес, причем может снизиться до ненормальных показателей.

Если жиров много, страдает обмен веществ, нам грозит ожирение.

Источники жиров

- Сливочное масло
- Растительные масла (оливковое, подсолнечное, льняное, ореховое и т. д.)

Используйте нерафинированные растительные масла – они безвредны и богаче по своим свойствам!

Зачем нужны углеводы?

Углеводы – тоже поставщики энергии. В энергии углеводов особенно нуждаются наши мышцы, а также центральная нервная система, сердце и печень. Потребность организма в углеводах очень велика – в четыре раза превышает потребность в жирах и белках.

Если углеводов слишком много, а физической нагрузки слишком мало, они превращаются в жир и накапливаются под кожей. А это путь к нарушению обмена веществ, к ожирению! Самые вредные углеводы – сахар, хлеб и булочки из муки высшего сорта, печенья, пирожные, торты! Такие углеводы называют высокорасфинурованными.

Источники углеводов

- Хлеб
- Рис
- Манная крупа

- Гречневая крупа
- Сахар
- Мед
- Картофель
- Арбуз
- Морковь
- Свекла
- Капуста
- Молоко
- Виноград
- Яблоки

Чем больше углеводов поступает в наш организм с овощами и фруктами, а не с сахаром и другими рафинированными веществами (очищенными от биологически активных микроэлементов и витаминов), тем лучше!

Зачем нужны витамины и минералы – об этом пойдет речь в одной из глав.

Вредные и полезные продукты

Но белки, жиры, углеводы, микроэлементы и витамины находятся не только в полезных, но и во вредных продуктах! Например, в шоколадных батончиках полно многих важных компонентов! Но при этом батончики – тотально вредный продукт! Так как же быть? Получать строительные кирпичи, изначально подпорченные, из вредных продуктов? Так ведь тоже можно соблюсти нужные пропорции белков, жиров, углеводов? **Не менее главный принцип здорового питания – полезность еды.** Если продукт безвреден, организм возьмет из него все «до копейки» – и только для здоровья!

На обмен веществ влияет состав продуктов! Необходимо помнить, что сейчас во многих овощах и фруктах содержатся пестициды, в мясе – гормоны и антибиотики, в остальных продуктах – консерванты. Любые ненатуральные добавки повреждают обменные механизмы клеток. Надо по максимуму отказываться от продуктов, приправленных химией!

Мы не боимся, когда едим безвредные продукты. А вредные продукты – это вкусный яд! Хищный мусор, который пожирает наше здоровье! Из дня в день мы относимся к организму как к мусоросборнику. Организм сначала терпит эти издевательства, но потом сил его не хватает – и мы заболеваем. А вылечиться – то есть очистить тело правильным питанием, правильными продуктами – это не контейнер с мусором перевернуть, это сложнее, требующее ежедневного труда дело!

«Сегодняшняя болезнь – это нарушение вчерашних законов природы».

ВОПРОС – ОТВЕТ

Какие продукты вредны для здоровья?

Самые вредные группы продуктов – это **продукты рафинированные** (очищенные от многих естественных биологических компонентов – витаминов, минералов, аминокислот, клетчатки), **продукты с консервантами и продукты с вкусовыми добавками**. Это – **рафинированные** белая мука, сахар, растительные масла, фастфудная еда, очищенные крупы, сладости, жареные жиры, колбасы, жирное мясо, солености, копчености, консервы, хлебобулочные изделия на дрожжах, пирожные, мороженое, маргарин, майонез, сладкие газированные напитки, специи, шоколадные батончики, чипсы, соль.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Какие продукты полезны для здоровья?

К группе полезных продуктов относятся: натуральные (нерафинированные) продукты, цельнозерновые, овощи и фрукты, натуральные растительные масла. Бобовые, сырые орехи и семечки, вареное мясо (постное), рыба (вареная или печеная), ракообразные, лососевые, крабовые, кисломолочные продукты, сыры, яйца, сухофрукты, зеленый чай, мед, имбирь, черноплодная рябина, зелень – эти продукты способствуют нормальному обмену веществ.

В разговорах с близкими людьми я столкнулась с распространенным мнением, что можно есть сырые овощи и фрукты всегда и всюду, и от этого будет только большой выигрыш для организма. Но это – не так! И если мы не идеально здоровы, то даже с полезными сырыми фруктами и овощами надо быть разборчивее. У моей коллеги проблемы с почками, в них песок, а несколько лет назад вышел камень. Я посоветовала ей перестать есть зеленый борщ со щавелем и свеклу – в них много щавелевой кислоты, а эта кислота провоцирует появление камней в почках. Подруга налегла на огурцы со всякими укропами-петрушками-сельдереем, на

клюкву и апельсины, а в супы и каши стала добавлять душицу. И чай с душицей пила. Через год песок в почках исчез.

Моей маме 80 лет. Годами – проблемы с давлением, и сердце прихватывало. Я стала экспериментировать с ее меню по принципу безвредности продуктов. Заставила маму есть вареную морскую рыбу, летом – салаты с большим количеством помидоров, осенью – черноплодную рябину (ее мы запасали почти на весь год), круглогодично – миндаль, семечки, чеснок, мед, финики, грейпфруты. Результат – таблетки маме теперь не нужны, давление держится в норме, сердце не болит. Вот что такое полезные продукты!

Итак, для здорового питания необходимо :

- 1) выдерживать оптимальные пропорции белков, жиров и углеводов в ежедневном меню;
- 2) есть только полезные продукты.

Но существует **третий принцип здорового питания: нужно правильно есть полезные продукты**. То есть правильно их сочетать.

Всем трем принципам нас учат многие системы. И каждому есть что выбрать из теорий рационального питания, как выбирала я, как выбирали мои родственники и друзья. Но есть **самые общие правила здорового питания**, без подробных уклонений в различные теории, диеты, системы.

Правила рационального питания для всех

✓ Есть три раза в день плюс 2–3 «перекуса» – это называется дробное питание. При этом есть немного. (Объем желудка – половина литра. Сколько еды поместится в пол-литровой баночке?)

✓ Есть сырую пищу. Есть вареную, но не варить долго. Салаты, орехи, каши, супы, кисломолочные продукты.

✓ Не есть белки и углеводы вместе.

✓ Чем меньше компонентов в еде, тем лучше для желудка и самочувствия.

✓ В первой половине дня лучше есть мясную пищу (если вы ее употребляете), во второй – растительную и молочную. Такое распределение связано с особенностями работы печени: с утра она работает более активно. При соблюдении этого правила мы помогаем организму держать метаболизм в норме.

✓ Много пить – до 8–10 стаканов жидкости в день. Остальную жидкость мы получаем с едой. А всего ее должно поступать в организм до двух с половиной литров. Пить чистую воду, чай – зеленый, а также – имбирный (если нет противопоказаний).

✓ Не пить во время еды. Фрукты есть отдельно.

✓ Есть только свежую еду, только что приготовленную.

✓ Запомнить, какие продукты являются друзьями нормального обмена веществ, а какие – врагами, с друзьями – дружить, а врагов – постараться исключить из меню или свести к минимуму.

Гиппократ сказал: «Питаться нужно таким образом, чтобы еда была одновременно и вашим лекарством, а в качестве лекарства вами использовалась бы только еда».

«Всякий есть что он ест»: едим правильно

Над поисками естественной диеты бились лучшие умы человечества. Их на сегодня много – диет и систем питания, которые можно считать приближенными к естественным. Есть из чего выбирать.

В незапамятные времена мы с сестрой решили заняться своим здоровьем. В первую очередь – питанием. Систем правильного питания много, в информационном море можно утонуть, а каким довериться – неизвестно. Поэтому слушали тех, кто разные системы испробовал на себе и получил замечательные результаты. Ну, и почитали кое-что, конечно. Несколько систем мы отмели сразу (например, сыроедение или питание по одному преобладающему фактору, или макробиотическое питание – они показались нам чрезмерно радикальными). А вот система раздельного питания Герберта Шелтона, вегетарианство и даже лечебное голодание по Полю Брэггу – в компромиссных вариантах – нам понравились. Потом я остановилась на Шелтоне, а сестра – на вегетарианстве. Проблемы со здоровьем у каждой из нас были свои, поэтому и пути оздоровления мы выбрали несколько разные. (Почему сестра выбрала именно вегетарианство – об этом в разделе, посвященном вегетарианству.) По сути, система Шелтона и вегетарианство – не альтернатива, они во многом совпадают.

Что такое раздельное питание по Шелтону

Систему раздельного питания по Шелтону я практикую четыре года, но в смягченном варианте: оригинальная версия показалась мне слишком жесткой. Четыре года назад при росте 165 сантиметров мой вес стал 73 килограмма, а был – на десяток килограммов меньше. Вроде бы и не так много, но – вес мешал, не та легкость движений, не та сноровка. К тому же начал барахлить желудок – иногда боли, иногда тяжесть. Иногда стало повышаться давление. Работа у меня – в большой степени офисная, годами перекусы всухомятку, завтрак – только кофе и бутерброд, обед – бутерброды и что-то сладкое с чаем на работе, а на ужин бывали и каши, и овощи, и мясо, так что ужин был часто довольно насыщенный. Система Шелтона стала не только принципом моего питания, но и образом жизни, поскольку включала в себя и физические упражнения, и прогулки, и закаливание. Без этого никакая система не сработает! Сейчас я вешу 59 килограммов, желудок работает прекрасно, в теле легкость и бодрость, много работаю и чувствую себя энергичной.

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.