

# 108

ВОПРОСОВ  
О ЗДОРОВЬЕ  
*и*  
ЛЮБВИ



Маргарита Шушнова

профессор, доктор медицинских наук,  
автор более семидесяти научных  
и научно-популярных работ

# Маргарита Сергеевна Шушунова

## 108 вопросов о здоровье и любви

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8509445](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8509445)*

*108 вопросов о здоровье и любви. / Шушунова М.С.: Центрполиграф;*

*Москва; 2014*

*ISBN 978-5-227-05372-5*

### **Аннотация**

Автор – доктор с большим стажем. Гинекология, психология, гомеопатия, энергетическое целительство – врач должен быть мастером на все руки, ведь тело нельзя лечить, не заглянув в Душу... За долгие годы работы десятки тысяч пациентов самого разного возраста были у нее на приеме. И естественно, возникало много вопросов: кто-то задавал их напрямую, кто-то в письмах. Стопки конвертов, в которых скрыты сомнения, проблемы, боль... Название книги не случайно. На Востоке есть такое понятие, как энергетические центры, или чакры. Когда человек идет по своему пути правильно, главная чакра раскрывается на сто восемь прекрасных лепестков лотоса, и наступает «просветление» человека. Маргарита Сергеевна ответит на сто восемь вопросов пациентов и слушателей. Вопросы разнообразные и порой неожиданные: о здоровье, жизни и

конечно же о любви. Ответы будут предельно простыми и понятными, текст дополнен удивительно добрыми авторскими стихами. Ни одна книга не попадает в руки случайно, и, если вы читаете эти строки, значит, ответ на ваш наболевший вопрос ждет под обложкой...

# Содержание

ОТ АВТОРА	5
ВВЕДЕНИЕ	7
1	9
2	12
3	18
4	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Маргарита Сергеевна Шушунова**

## **108 вопросов о здоровье и любви**

### **ОТ АВТОРА**

Я – доктор с очень большим медицинским стажем. За долгие годы работы десятки тысяч пациентов самого разного возраста были у меня на приёме. Ещё больше людей слушали мои лекции и выступления по телевидению. И естественно, всегда возникало очень много вопросов: кто-то задавал их напрямую, кто-то в письмах. Огромные стопки конвертов, в которых скрыты сомнения, проблемы, боль...

На часть вопросов я ответила в своих предыдущих книгах «Что хочет Женщина... того хочет Мужчина», «Три весны и золотая осень женщины» и в других книгах, адресованных молодёжи. Часть вопросов всё ещё ждёт ответов.

Чаще всего спрашивают женщины, но в этой книге я постараюсь ответить на вопросы не только милых дам, но и мужчин. У них я, по-своему, в долгу. Когда-то на одной лекции я дала слушателям (а скорее самой себе) обещание, что

напишу книгу для мужчин. Пусть эта книга будет началом, далее я обязательно сделаю книгу только для сильного пола.

Название этой книги неслучайно. На Востоке есть такое понятие, как энергетические центры, или чакры. Их семь (об этом будет написано ниже). Седьмая чакра – это наше над сознание. Находится она на макушке головы. Когда человек идёт по своему пути правильно, с пониманием Бога как Любовь, чакра раскрывается на СТО ВОСЕМЬ прекрасных благоухающих лепестков лотоса и наступает «просветление» человека.

В каждом, абсолютно каждом человеке есть «внутренний ребёнок», и очень важно, как вы будете относиться к нему в течение всей своей жизни. Это дитя – Искра Божья. И эта Искра очень нуждается в Любви. В Писании сказано: «Положи Ближнего, как самого себя». Человек, который не любит себя как Божье Творение, не сможет полюбить другого человека. Он просто не знает, что такое Любовь.

А Любовь – есть Бог. И Он есть в каждом человеке.

Так пусть Ваша Жизнь сама станет Любовью к себе, к окружающим Вас людям, к природе, к Вселенной и Богу.

С любовью. *Автор*

# ВВЕДЕНИЕ

Любовь является важной частью здоровья человека, я бы сказала – приоритетной. Но человек, к сожалению, редко об этом думает или вообще так не считает. И это отрицательно сказывается на его здоровье.

Когда-то прозвучала цифра, что в наше время только один процент детей рождается здоровыми. Кто-то скажет, что в этом виновата экология, кто-то сошлётся на наследственность, кто-то начнёт обвинять медицину, правительство и т. п.

Да, я со всем этим соглашусь. Все имеет место быть. Но разве сам человек не имеет отношение к здоровью своих детей, своему собственному здоровью, в том числе и к экологии?

Но ему легче перечислить все вышеназванные причины, чем сказать: «Да, я сам виноват. Никогда не задумываюсь и не забочусь о своём здоровье. Не пытался его укреплять, если не сказать наоборот». И вот возникает вполне закономерная, но всегда неожиданная проблема со здоровьем, как удар грома среди ясного неба.

Однако, чтобы грянул гром, должны быть какие-то физические (природные) причины. Так и для того, чтобы заболеть, также должны быть предпосылки.

Есть старая русская пословица «Без причины чирей не

вскочит».

Став «царём природы», человек просто отстранился от неё, перестал быть составной, неотъемлемой частью всего, что существует на Земле, и стал просто потребителем.

Отсюда результат: «как аукнется – так и откликнется».

Цель моей книги не только по возможности ответить на вопросы моих слушателей, пациентов, а также помочь человеку понять, что он является только частичкой планеты Земля и без Любви к ней не может быть здоровья.

В настоящее время уже для большинства людей понятие, что Человек представляет собой три составляющие: Тело, Душа, Дух, – не вызывает сомнений или хотя бы не отвергается.



# 1

**Тело, Душа, Дух – насколько эти три понятия связаны друг с другом и какое отношение они имеют к здоровью человека?**

Попробуем вместе с вами, дорогой мой читатель, разобраться. По сути, это первый вопрос, и я отвечаю так, как сама это понимаю.

Тело человека – это физическая оболочка. Её можно увидеть и потрогать. Так как тело живое, ему присуща физиология, сложное взаимодействие органов и систем.

Я не буду перечислять все органы и системы. Если у любопытного человека есть интерес познать себя: как он внутри устроен и из чего состоит, то уважающий себя и своё тело обратится к учебнику анатомии или атласу тела.

Тело по своим пропорциям и сложению может быть трех типов. Первый тип сложения – астеничный, с узкой грудной клеткой, фигура сухощавая, поджарая, тонкокостная.

Второй тип сложения – гиперстеничный, с ярко выраженной грудной клеткой, мышцами, широкими костями. Но кто-то под этим понимает и большие жировые отложения, особенно на животе.

Спешу вас разочаровать, мышцы – это далеко не жир! Нет, даже наоборот, жир – это далеко не мышцы!

Есть и третий вариант строения тела человека – нормо-

стеничный. Здесь все параметры тела (вес, рост, скелет) в гармонии.

Все эти понятия о теле человека связаны с медициной. Но мода, которая наверняка существует с тех пор, с каких существует человечество, предъявляет к человеку свои установки о красоте (но не гармонии) – то в моде очень пышные формы, то, наоборот, худоба до невозможности, то плоский живот, причём у рожавшей женщины, то длинная шея, то очень маленькая нога и т. п.

Но мода на то она и мода. Это веяния-однодневки. Время (сезон) прошло, а последствия её остались. Подумаешь, тело пострадало, зато кто-то набил себе кошелёк, и этот кто-то, скорее всего, не вы.

Правда, есть Душа. Она сигнализирует телу о вредности и даже опасности моды. Но человек глух, особенно если он не самостоятельная личность, а часть человеческого «стада».

Так что же такое Душа, которая так печётся о теле. Ведь ей не всё равно, в каком теле жить и как.

О Душе можно сказать, что это невидимая (обычным глазом человека) космическая субстанция, подобная туману. Она окутывает всё физическое тело, как бы защищая его от преждевременного разрушения.

Душа тесным образом связана с Духом. Дух – это энергия, энергия Космоса. Испокон веков известна поговорка «В здоровом теле – здоровый Дух». Если мы перевернём фразу, а это, по-моему, более правильно, то, оказывается, если «за-

болел» Дух, то этот недуг он передаёт Душе, а та, в свою очередь, физическому телу. Человек с ослабленной силой Духа чаще болеет и тяжелее выздоравливает. Сильный Дух помогает человеку даже с очень скромными физическими данными. Гомеопатия построена именно на этом принципе. Излечение начинается «сверху вниз», по принципу «подобное к подобному».

Если человек знает, чувствует свой Дух, свою Душу, то он может подчинить своё собственное тело, делая его невосприимчивым к боли, огню и другим испытаниям, в том числе и психологического характера.

На Востоке это известно давно – хождение по стеклу, углям, гвоздям и тому подобные испытания уже становятся какой-то традицией у людей с особым мышлением.

## **Какая связь между Душой и болезнями?**

Душе присуща ещё одна важная задача, связанная с эмоциями человека. Она защищает тело, как организм, от негативных воздействий психического характера. **Все эмоции, которые переживает Душа, сказываются на различных органах.** Самые негативные эмоции (гордыня, ненависть, злоба, зависть) будут разрушать печень и желчный пузырь. Появившиеся камушки – в желчном пузыре – это ваши отнюдь не позитивные мысли! Цвет камушков напрямую зависит от мыслей и эмоций.

Эмоция типа «не перевариваю этого человека» скажется на желудке. Ведь суть желудка «переварить» как физическую пищу, так и информационную. Непереваренная пища, не ставшая «чистым» комочком, не впитывается кишечником и постепенно будет оседать на его стенках, вызывая сначала нарушение перистальтики (ритма), потом дискомфорт в виде газообразования, запоров или поносов, а потом и более серьёзные проблемы. Особенно от всего этого страдает толстый кишечник.

Даже если человек очень быстро ест, во время еды говорит о чём-то отрицательном (а это тоже эмоции), организму это далеко не безразлично. И здесь могут быть затронуты очень многие системы, в зависимости от того, какое направление

принял разговор.

Многие знают, что одинаковый суп (или другое блюдо), но приготовленный людьми с разной эмоциональной окраской, может оказаться и вкусным, и не очень, и даже вредным. Ведь пища – это не только сочетание белков, жиров, углеводов и витаминов. Это ещё и информация.

**Чтобы блюдо было вкусным, кладите в него не приправы, а как можно больше радости, любви и пожеланий здоровья человеку. А молитва до еды и после – это ещё одна дополнительная благодать.**

Если человек лишил себя радости, просто радости жизни, что он здесь и сейчас, и ушёл в такие эмоции, как скука и печаль, это обязательно отразится на селезёнке. Она – орган, наполненный кровью, и поэтому отвечает за кровное родство и родовые связи, болезненно реагирует на проблемы между близкими. Берегите её, не давайте отрицательным эмоциям накапливаться в ней и портить ваше здоровье.

Сегодня такая эмоция, как страх, очень широко шагает по миру. Мало домов, даже очень богатых, где бы страх не поселился. У каждого человека свои причины для этой эмоции.

**Но помните, что самая главная эмоция – это радость жизни как таковой.**

Страх опасен для почек и надпочечников, связанных с иммунитетом, а это значит, что эта эмоция делает всё возможное, чтобы лишить человека радости жизни. **Положите руки на область поясницы (только тёплые), пошлите**

**Любовь своим почкам и надпочечникам.** Кстати, почки любят тепло, поэтому эту область надо держать в тепле. Отсюда понятно, почему нежелательно в холодное время держать поясницу открытой или мало прикрытой.

И ещё о трёх эмоциях. Бог создал мужчину и женщину. Для чего? Не только для того, чтобы «плодиться и размножаться», но и чтобы любить и только в любви творить дитя. Кроме того, и мужчина, и женщина не только разнятся между собой, каждый человек, будь то мужчина или женщина, поделён на две разные стороны. Левая сторона тела человека – женская суть, правая – мужская. Надпочечники вырабатывают и мужские, и женские гормоны. Только количество их зависит от пола человека.

Любое отрицание противоположного пола или негативное к нему отношение, в том числе и простое использование, может сказаться на половой функции (бесплодие, фригидность, импотенция).

**Не спешите принимать препараты, не разобравшись сами со своим организмом, со своими тайными и явными эмоциями.**

Следующая эмоция, о которой мне хотелось бы написать, – это обида.

Попробуйте сами, проанализировав свою жизнь, подсчитать, сколько раз вы обижались. Скорее всего, немало. Эта эмоция – самая долгоиграющая. И остаётся она в сердце. Сердце – очень чувствительный орган, не нагружайте его

обидами! Самой главной эмоцией должна быть радость, сладость жизни, благодарность Богу за жизнь, какая бы она ни была.

**Сердце бьётся – Вы живы. Прислушайтесь к его ритму, поблагодарите его.** Оно, по сути, принимает на себя все перечисленные эмоции, так как сердце работает с кровью, а кровь проходит через все органы.

Есть такой Космический закон – закон чистого сердца. Это сердце всегда любящее и открытое миру.

Сердце закрытое – сердце холодное.  
Сердце горячее – миру открытое.  
В нём все эмоции, совесть и честь,  
Много желаний в сердце том есть...  
Нежное, милое, лаской наполнено,  
Сердце ребёнка любовью заполнено.  
Сердце влюблённое – трепет и дерзость.  
Ждёт и надеется на нежность и верность.  
Матери сердце – струны звучащие.  
Чувствует сердце обиду настоящую.  
Что за вибрации в сердце заложены,  
Если оно ни на что не похожее.

Особенно опасны для женщин сплетни, пустые разговоры, «пережёвывание» каких-то проблем, невозможность принять и отпустить информацию. Всё это может очень негативно сказаться на органах шеи, в том числе на щитовидной

и паразитовидной железах.

Вы несколько раз крикнули ребёнку «Замолчи!», когда он очень эмоционально что-то хотел вам рассказать. В этот крик вы вложили отрицательную эмоцию. А что ребёнок? Его эмоция и ваша остались у него в горле. Ребёнок всегда воспринимает негативные эмоции гораздо более чутко, его Душа очень чувствительна и впечатлительна.

И вот результат – острое респираторное заболевание, чаще всего – ангина, а дальше – увеличение нёбных миндалин и в итоге хронический тонзиллит. А это уже хроническое заболевание, и сердцу его переносить ещё тяжелее.

А всё началось с крика. Не повышайте голос на своих близких, не позволяйте, чтобы кричали на вас. Надо сказать так, чтобы вас поняли. Крик – **это слабость**. Не позволяйте слабости овладеть вами.

**Помните, что Человек с открытыми Сердцем и Душой и болеет реже, и выздоравливает быстрее.**

Ах, эти эмоции, как же они мешают жить человеку!.. Но, с другой стороны, **человек без эмоций – это уже не человек, это робот. Просто эмоции надо направить на созидание, а не на разрушение.**

Эмоции печали, обиды,  
Грусти, гнев —  
Не так легко отбросить,  
Когда они все есть.  
А страх остался в почках,



Сидит себе давно.  
И ты об этом знаешь,  
Сказать не хочешь. Но...  
Здоровье не придёт  
И радости уж нет.  
Обида сердце гложет,  
Оно болит, болит.  
Эмоции страдания  
Ты убери скорей  
И радости познания  
В себя прими быстрее.  
И станет жизнь прекрасней  
Во много, много раз.  
Когда твои эмоции  
Любовью станут враз.

### 3

**Почему люди болеют? Этот вопрос можно поставить и так: «для чего человеку даются болезни?»**

Любую ситуацию со здоровьем надо принимать не как случайность (просквозило, промок и т. п.), а как закономерность, которая учит человека заботиться о своей внешней оболочке, беречь её, восстанавливать, бороться за себя.

В альтернативной медицине выделяют врождённые, генетические болезни. Также можно выделить острое, подострое и хроническое течение болезней. В целительстве (народной медицине) врождённые заболевания называют кармическими. Отсюда следует, что болезнь (врождённая патология) даётся человеку для отработки кармы.

Например, у родителей родился ребёнок-инвалид. Он уже по-своему «отработал» карму. Важно только, чтобы он не стал ругать весь свет и в том числе родителей. Отец и мать приняли ребёнка, любили, помогали, как могли, то есть они тоже «отработали» карму.

Но есть и другие варианты, менее приятные и даже жестокие. И в таких случаях ситуация обычно повторяется, причём ещё более жёстко. Это закон Космоса – причинно-следственные связи. Если сейчас что-то не так, значит, в прошлом воплощении что-то было не так.

Следующая причина, почему человек болеет, – пренебре-

жение к своему физическому телу. Об эмоциях я уже писала. Также могут влиять недостаток движения (гиподинамия), нарушения в питании, режиме труда и отдыха (трудоголизм), увлечение экстремальным спортом (практически отсутствие у человека инстинкта самосохранения).

И есть ещё немаловажная причина – неумение человека сострадать, быть милосердным. Часто человек, будучи здоровым, не имеет понятия о милосердии. **Некоторым людям просто необходимо пройти испытание болезнью, чтобы понять другого человека и помочь ему в случае необходимости чем получится.** А кому-то даже надо пройти через «длинный светящийся коридор», то есть клиническую смерть, чтобы понять, что такое жизнь и как важно ею дорожить и благодарить за неё каждый день.

И конечно, для развития фармацевтики, науки о лекарствах, тоже нужны болезни людей.

Какая бы ни была общая причина болезней, надо знать, что **любая болезнь – есть отражение наших эмоций, мыслей, поступков. Они могут и созидать и разрушать.**

Поэтому, когда человек заболевает, он не должен ответственность взваливать на плечи близких людей или врача, он должен сам взять на себя эту ответственность.

Однажды я провела тестирование своих учеников на предмет их здоровья. Их было более трёхсот человек. Анализ показал, что  $\frac{1}{3}$  из них перенесла клиническую смерть,

другие  $\frac{2}{3}$  тяжело болели, испробовали на себе разные методики оздоровления, вылечили себя сами, то есть нашли путь к себе.

Выздоровев, все они получили «дар целительства» и стали помогать другим людям.

**Изучая и познавая своё духовное «я», человек быстрее придёт к гармонии сам с собой, с окружающими его людьми и миром в целом, то есть пойдёт по пути от внутреннего к высшему, а не наоборот.**

А это значит, он может предотвратить многое, то, что касается его физического и психического (духовного) «я». У любого следствия есть причины, это касается и болезней.

**Я всю жизнь была здоровой – и вдруг онкология. Почему?**

Наше тело может быть здоровым, практически здоровым (чаще всего здесь врачи подразумевают небольшие возрастные или временные функциональные отклонения от принятых норм в медицине) и больным.

Однако и в понятие «больной» входит очень много разных составляющих.

Есть дисфункция – небольшой сбой ритма органа от какой-то, может быть, временной причины (например, стресс) или дисфункция, к примеру, сердечного ритма (от усиленной физической нагрузки). Убрали стрессы, нагрузки – и исчезла дисфункция. Изменили питание и восстановили работу желудочно-кишечного тракта, вовремя стали ложиться спать – в скором времени исчезли бессонница и усталость.

Но, если вы не приняли мер, дисфункция может перейти в следующую стадию – заболевание (патологию) какого-то органа, а дальше – проблема всей системы или всего организма в целом. Как кому повезёт.

# 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.