

Универсальная методика
безлекарственного лечения
депрессии, синдрома
хронической усталости,
других неврологических
заболеваний, шизофрении
и гипертонии

В придачу четыре самые
эффективные методики
избавления от
бессонницы, три из
которых позволяют
обходиться без
снотворного

A woman in a light green shirt and white pants stands in a lush green field with her arms raised in a gesture of joy or triumph. In the background, there are green trees and a bright, vibrant rainbow arching across the sky. The overall scene is bright and positive, suggesting a sense of well-being and hope.

СЕРГЕЙ ТАНДИЛОВ

Сергей Тандилов

**Универсальная методика
безлекарственного лечения
депрессии, синдрома хронической
усталости, других неврологических
заболеваний, шизофрении
и гипертонии. В придачу четыре
самые эффективные методики
избавления от бессонницы,
три из которых позволяют
обходиться без снотворного**

«Издательские решения»

Тандилов С.

Универсальная методика безлекарственного лечения депрессии, синдрома хронической усталости, других неврологических заболеваний, шизофрении и гипертонии. В придачу четыре самые эффективные методики избавления от бессонницы, три из которых позволяют обходиться без снотворного / С. Тандилов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-748395-1

Если значение избавления от бессонницы очевидно, то ситуация с депрессией и шизофренией требует пояснения: есть мнение, что тот, кто найдет способ безлекарственного лечения депрессии, заслужит Нобелевскую премию. Один ещё более грандиозный результат лечения данной методикой — то, что излечен и психически больной. Этот человек — женщина лет шестидесяти, и она была тяжело больна 12 лет. Эта женщина уже успешно работает. Есть прогноз, что лечить психические болезни научатся лишь к 2020 году.

Содержание

Первая часть	6
1. Общая информация	6
2. Полезная информация о нарушениях сна	7
2.1 Что такое нарушения сна?	7
2.2 Почему опасны нарушения сна?	7
2.3 Как восстановить нормальный сон?	8
2.4 Проблема бессонницы в пожилом возрасте	8
3. Первая методика безлекарственного избавления от расстройства засыпания	9
3.1 Общие рекомендации	9
3.2 Подробности	9
3.3 Дополнительные рекомендации по выполнению методики	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Универсальная методика
безлекарственного лечения
депрессии, синдрома хронической
усталости, других неврологических
заболеваний, шизофрении и гипертонии
В придачу четыре самые эффективные
методики избавления от бессонницы,
три из которых позволяют
обходиться без снотворного**

Сергей Тандилов

© Сергей Тандилов, 2017

ISBN 978-5-4474-8395-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Первая часть

Четыре самые эффективные методики избавления от бессонницы, три из которых позволяют обходиться без снотворного

1. Общая информация

Более правильным с научной точки зрения названием настоящих методик было бы **«Четыре самые эффективные методики избавления от расстройства засыпания, три из которых позволяют обходиться без снотворного»**, однако это не умаляет значение данных методик, т.к. они позволяют избавиться от расстройства засыпания специальными энергетическими и эзотерическими методами, что представляется очень гуманным, т.к. у всех снотворных есть побочные эффекты, они способствуют возникновению и физической, и психологической зависимостей, и их способность обеспечивать сон уменьшается со временем, т.к. организм привыкает к снотворным. Кроме того, частые посещения доктора с целью получить рецепт для новой порции снотворного становятся ненужными. В главе **«7 Дополнительные рекомендации для лучшего засыпания»** данной книги приведено много советов, некоторые из которых можно назвать самостоятельными методиками.

2. Полезная информация о нарушениях сна

2.1 Что такое нарушения сна?

Нормальный сон необходимый для жизнедеятельности человека составляет 6—8 часов для взрослых и 4—6 часов для людей пожилого возраста. Бессонница характеризуется нарушением засыпания, глубины и продолжительности сна.

Учёные выделяют несколько типов нарушения сна, которые проявляются по-разному:

1) Расстройства засыпания – человек долго не может уснуть или совсем не засыпает, в сознании как бы проходят события и ситуации прошедшего дня, человек пытается найти удобную позу, считает про себя, но сон не приходит, и процесс засыпания растягивается на час и более;

2) Поверхностный сон – проявляется ощущением недостаточной глубины сна, частыми ночными пробуждениями и трудностями засыпания после них, укорачивается продолжительность ночного сна;

3) Раннее пробуждение – ночной сон кратковременный, человек слишком рано просыпается. После пробуждения остаются тягостные ощущения, неудовлетворенность сном, вялость, дневная сонливость;

4) Старческая бессонница развивается в пожилом возрасте – человек легко засыпает, но быстро просыпается и с трудом засыпает снова, общая длительность сна укорачивается. Сон становится фрагментированным, поверхностным, появляется потребность в дневном сне.

О каждом из этих типов нарушения сна есть познавательная информация в Интернете.

К кратковременной бессоннице (от 1 до 3-х недель) приводят: стрессы, расстройства адаптации, болевые синдромы, хронические заболевания, приём возбуждающих напитков и лекарств перед сном. Особенно часто страдают бессонницей пожилые люди и те, кто занимается умственным трудом.

Если бессонница продолжается более 3 недель, то она уже считается хронической. Хроническая бессонница часто встречается у людей пожилого и старческого возраста.

2.2 Почему опасны нарушения сна?

У нарушений сна может быть много источников: это тревоги, неправильный режим, слишком интенсивный ритм жизни, некоторые болезни, стрессы и психологические травмы. Все эти расстройства ведут к тому, что человек испытывает днём тягостную сонливость, мешающую ему вести привычный образ жизни.

Утром человеку, страдающему бессонницей, кажется, что он всю ночь проработал. Но и это ещё не всё. Нарушения сна проявляются в хронической усталости, подавленном состоянии, невнимательности и раздражительности. Постоянное недосыпание приводит к отрицательным изменениям во внешнем виде, бледности кожи, синякам под глазами, а также, как это ни покажется странным, – к образованию лишнего веса. Ослабленный недосыпанием организм уже не может самостоятельно бороться даже с незначительными нарушениями, заболеваниями или инфекциями.

Бороться с бессонницей можно и нужно, поскольку она может явиться причиной многих заболеваний: нервно-психических, сердечнососудистой системы (в том числе и сосудов мозга),

заболеваний органов пищеварения. Лечение тяжёлой формы бессонницы представляет трудную задачу, которую под силу решить только под руководством врача.

2.3 Как восстановить нормальный сон?

В настоящее время бессонница является одной из самых острых медицинских проблем. Дело осложняется тем, что не существует одного универсального средства, которое помогало бы абсолютно всем, поскольку причины, приводящие к бессоннице, разнообразны. Поэтому используют как медицинские химические препараты, которые необходимо принимать только по назначению врача, так и природные средства.

Химические препараты, безусловно, дают быстрый эффект. Но быстро – не всегда хорошо. Часто химические препараты дают побочные эффекты и вызывают привыкание. Многие жалуются на слишком длительное воздействие лекарств, приводящее к сонливости в дневное время, заторможенности мыслительной деятельности. При приёме химических препаратов может возникать истощение нервной системы, беспокойство, замедление реакции, ослабление памяти, вялость. Кроме того, препараты могут вызывать головную боль, сухость во рту, тошноту, запоры и другие более серьезные нарушения.

2.4 Проблема бессонницы в пожилом возрасте

Людам, страдающим старческой бессонницей следует учитывать, что она носит хронический характер. Средства от бессонницы назначаются на длительный срок, возрастает угроза их накопления в организме. Кроме того, пожилые люди часто страдают различными заболеваниями, с которыми не сочетается приём снотворных препаратов. Поэтому пожилым и старым людям нужно выбирать снотворное с особенной осторожностью.

3. Первая методика безлекарственного избавления от расстройства засыпания

3.1 Общие рекомендации

Следует сидя или стоя в ванне или душевой кабине струйками душа средней или максимальной силы (напора) массировать Сахасрара-чакру (темя), представляя, что в Вас вливается космическая энергия. Вода должна быть комфортной температуры, иногда можно кратковременно стимулировать себя прохладной водой. Это лучше делать перед сном, можно повторять и днём. После душа садитесь в удобное кресло или на стул и ставьте на голову небольшую стеклянную пирамидку или пирамидку из камня, подходящего к Вашему знаку зодиака, и через неё (пирамидку) направляйте космический поток в Сахасрара-чакру (темя), пирамидку держать 5—10 мин. Постепенно, через несколько недель сон нормализуется. Способность пирамид и пирамидок концентрировать космическую энергию известна с древности и в данном случае целебный эффект во многом имеет место быть именно благодаря этому свойству пирамид и пирамидок.

3.2 Подробности

Нужно неделю или две недели заниматься данной методикой и одновременно продолжать пить снотворное или другое лекарство, помогающее Вам заснуть. Бросать пить снотворное или другое лекарство, помогающее Вам заснуть, следует так: через неделю или две надо начать пропускать через день приём лекарства, т.е. пить его через день. Следует так делать неделю или полторы недели, а потом можно вообще бросить пить снотворное или другое лекарство, помогающее Вам заснуть. Можно также постепенно уменьшать дозу препарата, помогающего Вам заснуть.

Опыт людей, использующих данную методику, доказывает, что заниматься можно не каждый день, а через день. Это снижает некоторую психологическую нагрузку, связанную с этими занятиями, а засыпать не труднее чем при ежедневных занятиях. Однако автор данной и других приведённых в данной книге методик (далее, автор) рекомендует первый месяц заниматься каждый день.

Как Вы уже поняли, начинать каждое занятие следует с принятия душа, при котором Вы направляете на голову струю душа средней или максимальной силы (напора) и массируете Сахасрара-чакру (темя), представляя, что в Вас вливается энергия космоса. Исследования показали, что первые несколько минут после включения поступления воды из крана или насадки душа течет загрязненная и довольно вредная, по крайней мере, для приёма внутрь вода. Поэтому автор рекомендует перед принятием душа включить поступление воды из насадки душа на минут 5 и лишь после этого принять душ. По прошествии недель трех после начала занятий методикой вместо душа можно, раздевшись по пояс и наклонившись над раковиной или ванной, направлять струю душа средней или максимальной силы (напора) на голову и стараться акцентированно выдыхать через напряжённые губы и при выдохах представлять, что из космоса в голову и иногда даже во всё тело поступает космическая энергия. Эта водная процедура может занимать от силы 2 минуты. Каждые секунд 10—15 можно делать перерыв, т.е. не направлять струю душа на голову. Однако если и душ, и направление струи душа на голову Вам неприятны, можно просто намочить голову и тут же высушить её полотенцем. Заканчивать и полноценный душ, и любое намочение головы нужно довольно прохладной водой (недолго), чтобы закрылись поры, и на следующий день не было дискомфорт-

ных ощущений. Что касается полноценного душа, то его целесообразно закончить, направив струю довольно прохладной воды не только на голову, но и отдельно на ноги, туловище и руки. Ещё одна рекомендация: старайтесь принимать полноценный душ перед занятием с пирамидкой хотя бы раз в неделю. Что касается начального периода занятий, то автор советует первые недели три или четыре принимать именно полноценный душ, а не мочить голову вне душа. В душе нужно стоять минуты по три-четыре. Струю средней или максимальной силы (напора) направляйте сверху на голову и водите насадкой душа, чтобы обрабатывались немного разные части Сахасрара-чакры (темени). Для того чтобы струя душа была максимально ощутимой следует делать и вертикальные движения рукой, держащей насадку душа, т.е. движения вверх-вниз. Одновременно выдыхайте воздух через напряжённые губы и вдыхайте через ненапряжённые. Лучше, чтобы и выдохи, и вдохи были не сильными, т.е. слабо выраженными. При каждом выдохе представляйте, что космическая энергия поступает через Сахасрара-чакру (темя) в голову и иногда даже во всё тело. Каждые секунд 25 делайте перерыв. Можете просто посидеть секунд 15. После душа следует высушить себя и, особенно, кожу между пальцами Ваших ног насухо. Дело в том, что при следующем за душем занятием с пирамидкой важно быть сухим, а кожа между пальцами Ваших ног и ногти пальцев ног при условии, что они бывают мокрыми каждый день или через день, могут заразиться грибок. Что касается ногтей Ваших ног, то их следует высушить, только если они не поражены грибок, иначе грибок можно неосторожно перенести на здоровые пальцы ног и ногти пальцев ног.

Автор советует иногда заниматься с пирамидкой на голове в состоянии, которое его автор (некий отличный от автора настоящей методики человек) назвал «в ключе». Это состояние достигается медленным поднятием рук до их положения прямо перед собой (т.е. руки не должны быть направлены в стороны) параллельно поверхности Земли и прислушиванием при этом к собственным ощущениям и настроен на то, что последующие действия будут выполняться в этом особом состоянии «в ключе». Автор рекомендует не только прислушиваться к собственным ощущениям, но и делать какие-то диктуемые интуицией движения руками, например, движения сверху вниз (держа руки перед собой), как будто повторяя направление движения космической энергии. Целесообразно делать движения руками, даже если Вы не находитесь в описанном выше в данном абзаце состоянии «в ключе». Для повышения эффективности занятий можно делать движения руками сверху своей головы, как бы направляя энергию космоса и ладоней на пирамидку и далее в голову и иногда даже во всё тело. Кроме того, автор советует делать акцентированные выдохи через напряжённые губы и при этих выдохах представлять, что из космоса через пирамидку поступает космическая энергия. Что касается вдохов при занятии с пирамидкой, то их лучше делать через нос. Лучше, чтобы и выдохи, и вдохи были не сильными, т.е. слабо выраженными. В принципе, с пирамидкой можно заниматься лишь 5 минут, но, если методика не дает эффекта, следует увеличить время занятий пирамидкой вплоть до 10 минут. Если и это не помогает, следует заниматься дважды в день.

Общая продолжительность каждого занятия получается небольшой, и, кроме того, оно содержит перерыв продолжительностью минут 5, после которого следует приступить к занятию непосредственно с пирамидкой. Заниматься можно и за час до сна, и прямо перед сном. Если методика не дает ожидаемого эффекта, занимайтесь также и днём.

Для занятий подойдет хрустальная или стеклянная пирамидка со сторонами основания равными примерно от 4 до 8 сантиметрам и даже с прожженным лазером в её центре изображением знака зодиака, желательного Вашего. Ещё более качественной с точки зрения эффекта является пирамидка из подходящего к Вашему знаку зодиака материала (камня) также со сторонами основания равными 4—8 сантиметрам. Целесообразным представляется чередование хрустальной или стеклянной пирамидки с пирамидкой из подходящего к Вашему знаку зоди-

ака материала (камня), т.е. во время одного занятия Вы используете одну из этих пирамидок, а во время следующего занятия – вторую и т. д. Есть мнение, что любая пирамидка теряет свои свойства через 6 лет. Поэтому желательно заменить пирамидку или пирамидки через 6 лет.

При занятии с пирамидкой на голове постоянно делать описанные значительно выше по тексту в настоящей подглаве **«3.2 Подробности»** движения руками и акцентированные выдохи не нужно. Нужно делать перерывы, например, примерно секунд по 15 каждую минуту, т.е. всего примерно 4 перерыва за эти 5 минут.

Автор рекомендует при занятиях с пирамидкой разнообразить выдохи через напряжённые губы. Нужно чередовать обычные выдохи через напряжённые губы с выдохами через напряжённые губы, при этом как бы тихо повторяя английское слово flow (флоу), что означает поток, струя. Произнесение английского слова flow (флоу) можно чередовать с произнесением времени в минутах и секундах (но не в часах) завершения текущего занятия. Допустим завершение текущего занятия должно произойти в 20 часов 50 минут 30 секунд. Тогда произносить нужно «пятьдесят тридцать». Между упомянутыми выше типами выдохов нужно отдыхать в течение упомянутых в предыдущем абзаце примерно секунд 15. Автору представляется оптимальным, чтобы каждый из этих типов выдохов длился примерно секунд по 45. Иногда или даже всегда можно включать в один или даже во все 45-секундные циклы активной работы с пирамидкой оба типа выдохов – обычные выдохи через напряжённые губы и выдохи через напряжённые губы, при этом как бы тихо повторяя английское слово flow (флоу). Каждый тип выдохов должен длиться столько, сколько Вам комфортно, после чего его должен сменить второй тип выдохов и наоборот. Другими словами, рекомендации могут корректироваться Вами в соответствии с Вашим состоянием и тем, чтобы Вам было комфортно, например, цикл может длиться не 45 секунд, а даже 20. Перерыв – не 15 секунд, а 10. Со временем, когда придет выносливость, перерывы можно делать лишь на время изменения своего положения с положения стоя на положение сидя и наоборот. В принципе, выдохи через губы можно заменить или иногда заменять на выдохи через нос. При всех типах выдохов нужно представлять, что космическая энергия вливается через пирамидку и верхнюю часть головы в голову и иногда даже во всё тело. Чтобы увеличить эффективность занятий, можно попросить мысленно, чтобы Бог и Ваш собственный организм позволили Вам заснуть легко.

Если у Вас радикулит, то для продолжения занятий с пирамидкой достаточно при этих занятиях всё время стоять и можете вообще не двигать руками. Просто выполняйте акцентированные выдохи через напряжённые губы и при выдохах представляйте всё то же самое, т.е. представляйте, что космическая энергия вливается через пирамидку и верхнюю часть головы в голову и иногда даже во всё тело. Эффект всё равно тот же и так Вы не спровоцируете приступ радикулита. Даже если у Вас нет радикулита, наименее трудоемким и наиболее приятным представляется такой способ занятий с пирамидкой, при котором примерно 45 секунд Вы стоите, производя выдохи через напряжённые губы примерно 15 секунд отдыхаете стоя или сидя и следующие примерно 45 секунд Вы сидите, производя выдохи через напряжённые губы (можно тихо повторяя английское слово flow (флоу), что означает поток, струя), затем снова примерно 15 секунд отдыхаете стоя или сидя и т. д. Другими словами, лучше всё время чередовать положение стоя с положением сидя.

3.3 Дополнительные рекомендации по выполнению методики

В случае если у Вас отключили горячую воду или в Вашем доме нет горячей воды, можно закипятить кастрюлю с водой и смешать её лучше в довольно высоком тазике с холодной водой. Полученную тёплую воду следует периодически наливать на свою голову какой-нибудь ёмкостью. При этом следует дышать так и представлять то, что описано выше. В конце процедуры

С. Тандилов. «Универсальная методика безлекарственного лечения депрессии, синдрома хронической усталости, других неврологических заболеваний, шизофрении и гипертонии. В придачу четыре самые эффективные методики избавления от бессонницы, три из которых позволяют обходиться без снотворного»

следует налить на свою голову пару раз прохладную или холодную воду, чтобы закрылись поры, и на следующий день не было некомфортных ощущений.

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.