

# здоровье мудрых гонорар

---

## Оглавление

«Здоровье мудрых гонорар».....	1
(На сайте есть тема «Воскресение из мёртвых», где авторитетными учёными рассказывается о результатах их исследований в вопросах жизни и смерти и о том какую роль играет дух для здоровья).....	2
Все всё знают. ....	2
Здравый смысл. ....	2
Вегетарианство. ....	2
Йога.....	3
Уринотерапия. ....	4
Голодание. ....	4
Сыроедение. ....	4
Чистки организма. ....	4
Питание. ....	4
.....	5
Дух творит человека.....	5
Вера и СПИД.....	6
Как мы убиваем друг друга. ....	7
Искусство продлить жизнь. ....	7

## «Здоровье мудрых гонорар».

Эти слова сказал Пьер Жан Беранже. По поводу здоровья в книжке и других страницах сайта, приведено много высказываний умнейших людей разных столетий. Но странен человек. Почему он так часто выбирает пути, ведущие в никуда или к ошибке? Почему не использует мудрость тысячелетий и свой опыт? Чем он руководствуется, когда из множества верных путей выбирает единственный и неверный?

Возможно, это происходит потому, что мы концентрируем своё внимание на частностях, которые почти всегда зациклены на здоровье тела. Даже существует поговорка «в здоровом теле здоровый дух». Но это выражение, слишком примитивно и не всегда верно. В здоровом теле всякого духа может быть в избытке. Напротив, мы часто видим, что люди очень больные и страдавшие, благодаря силе духа выздоравливают, и будет уместней употребить выражение: **«Дух творит человека».**

(На сайте есть тема «Воскресение из мёртвых», где авторитетными учёными рассказывается о результатах их исследований в вопросах жизни и смерти и о том какую роль играет дух для здоровья).

## **Все всё знают.**

Сейчас, благодаря интернету, все, всё знают про болезни, но почему тогда люди мрут как мухи? Широта знаний действительно удивляет, но вот глубины особо не заметно. В большинстве своём, широта знаний приходит по такой схеме: прочитал,- узнал,-попробовал,-оказалось что не умер,-пошёл лечить другого. Что поделаешь, ведь для того чтобы читали обязательно нужны завлекалки или сенсации, на которые люди охотно реагируют. Попробуйте, для интереса, прочитать несколько статей на ту тему, по которой вы имеете фундаментальные знания, и вы быстро убедитесь в том, что там, мягко говоря, не всё верно. Удивителен тот факт, что даже люди талантливые, глубоко проникшие в области различных знаний, совершенно не интересуются процессами, происходящими в организме. А ведь физиологические функции человеческого организма хорошо изучены и не надо много времени и большого ума, чтобы в учебнике физиологии или серьёзной медицинской статье, прочитать про такие функции как: пищеварение, дыхание, кровообращение, обмен веществ и энергии и другие. Эти знания помогут отличить перлы от плевел и осознанно подходить ко всем вопросам оздоровления, в противном случае можно нанести себе вред.

## **Здравый смысл.**

Слова «здоровье» и «здравый смысл» имеют общий корень, и мы сейчас будем разбираться с этим вопросом именно с позиций здравого смысла. Всем хочется быть здоровенькими, и естественно, люди ищут пути оздоровления, обращаются к разным оздоровительным системам. Большинство, в первую очередь, уделяют внимание питанию, но кроме этого стали популярны различные системы очистки организма, сыроедение, лечебное голодание, уринотерапия, йога, вегетарианство.

Долго останавливаться на избитых темах не будем, но необходимость кое в чём разобраться есть, как раз из-за того, что здравый смысл при использовании некоторых оздоровительных методик теряется. Мы начнём разбираться с конца. Но кто эти методы знает, лучше не читать и не тратить время.

## **Вегетарианство.**

Установлено, что продолжительность жизни вегетарианцев на 5- 10 лет длиннее, но хочется остановиться на примере одного импортного химика- аналитика имевшего докторскую степень. Он прожил 96 лет, хотя здоровьем не отличался. Этот химик полностью исключал из рациона любое мясо, но на основе знаний своего организма, биохимического анализа и анализа минерального обмена, было установлено, что ему не повредит съесть два яйца в неделю и один раз кусочек рыбки. Сливочное масло исключал полностью, считая, что его можно употреблять только сразу после

приготовления. В противном случае оно может является источником стафилококка. Белок молока считал для взрослого организма неудобоваримым. Употреблял много фруктов овощей, орехов и зелени. Ел и каши. Вечером позволял себе бокал сухого красного вина. Как мы видим совсем не обязательно быть полным вегетарианцем. Что и говорить **«здоровье мудрых гонимых»**. Однако давайте не будем отождествлять здоровье с продолжительностью жизни. Разве кому ни будь, хочется болеть триста лет.

Следует заметить, что вегетарианство соответствует не каждому образу жизни. У вегетарианцев часто наблюдается железодефицитная анемия, что не позволит достичь высоких результатов в видах спорта на выносливость. Как известно гемоглобин является переносчиком кислорода, а какой гемоглобин без железа. Так что, спортсменов может подвести дышалка, да и «нормальным» людям не надо забывать, что недостаток кислорода может повлиять на жизнедеятельность организма.

Особенно хочется заострить внимание на анализе минерального обмена и биохимическом анализе крови. Нехватка или избыток одного из элементов может привести к заболеванию. Также, с помощью анализов, определяется наличие ядовитых веществ, среди которых могут быть: ртуть, мышьяк, свинец.

Общий анализ крови и биохимию можно сделать в поликлинике, а вот минеральный обмен сейчас стоит приблизительно 4 тыс. может показаться дороговато, но опять же обратимся к здравому смыслу. Одной только колбасы на четыре тысячи можно наесть за две недели, так неужели наше здоровье дешевле колбасы. Воздержитесь от неё или вообще объявите голодовку в знак протеста против дороговизны. Возможно, вас услышат и даже вами заинтересуются. Одним словом напрашивается призыв:

**Оздоровливающиеся граждане России меняйте колбасу на анализ минерального обмена!**

**P.S.**

Средняя продолжительность жизни вегетарианцев, возможно, не от того, длиннее, что они вегетарианцы, а от того, что продолжительность среднестатистических короче в результате переедания.

А сейчас немного остановимся на некоторых оздоровительных системах.

## **Йога.**

**Йога:** Одна из древнейших и мудрейших систем оздоровления и управления организмом. Польза её многократно проверена и в комментариях не нуждается. Вот один из примеров того, как йоги вылечили человека, долго страдавшего высоким артериальным давлением: Они хорошо знали, что вегетативные центры спинного мозга участвуют в регуляции кровяного давления и деятельности сердца, и для нормализации давления нужно было вылечить позвоночник. Также йоги выяснили, что болезнь

позвоночника связана с плоскостопием, и начали лечение с плоскостопия. В итоге человек был избавлен от гипертонии.

### **Урилотерапия.**

Все знают, что моча выделяется почками, но видимо не все знают, что с мочёй удаляются продукты азотистого обмена и чужеродные вещества : мочевины, мочевины кислоты, креатинин, аммиак, лекарственные препараты, чужеродные и часто токсические вещества. И чего хорошего в том, если всё, что должно выводиться из организма, выпивать обратно, да ещё проделывать это сутками и неделями. Вредные вещества, накапливаясь в организме, могут вызвать различные заболевания, включая и заболевания головного мозга. И не случайно появилось такое выражение: «моча в голову ударила». Однако, есть немало свидетельств того, что одноразовые приёмы мочи оказывали терапевтическое воздействие.

### **Голодание.**

**Голодание:** Без сомнения может оказывать мощное оздоравливающее воздействие. Эта тема широко освещена в печати и дальнейшие исследования применения голодания в лечебных целях продолжаются. Длительное голодание рекомендуется проводить под наблюдением врача, но кроме того голодание имеет ещё и другое значение, которое заключается в том, что человек пробовавший голодать хоть сутки или двое, уже не боится умереть от того, что не пообедал и ему становится легче разобраться с вопросом чего и сколько есть.

Выдающийся греческий философ Эпикур (341 – 270 гг. до н.э.) назвал чувство голода вторым по значению удовольствием. Высшим удовольствием он считал, философскую беседу с друзьями (на сухую велась беседа или нет, не говорится). Так что наслаждайтесь лучше голодом, чем объедением, ибо «воздержание от пищи приносит нам телесное здоровье». Так сказал французский писатель и мыслитель П.Бернарден 1738-1814 гг.

### **Сыроедение.**

Здесь на здравый смысл наводит сама природа. Попробуйте взять горсть семян, бросить их в кипяток и после этого вырастить растение. Вы увидите, что всходов не будет, семена потеряли жизненную силу.

### **Чистки организма.**

Каких только чисток не бывает и по Малахову и по Семёновой и т.д. т.п., но, как правило, результат оказывается временный в силу того, что образ жизни остаётся прежний. Лучшая чистка это правильный образ жизни, который не приводит к загрязнению организма. Этим и нужно заниматься.

### **Питание.**

Эту тему мы рассмотрим, когда будем говорить о энерготратах, гиподинамии, физкультуре, спорте и всё будет физиологически обосновано.

Чем-бы мы не занимались, но не всё зависит от нас самих. У нас есть среда обитания и от того, какова эта социальная среда во многом зависит результативность всех наших устремлений. Из книги «Социум и здоровье», вы можете узнать о социальных факторах, которые воспринимаются нами как нечто обычное, и безвредное, но эти факторы методично нас убивают.

### **Дух творит человека.**

Существует выражение «мы это то, что мы едим». Прямо можно сказать, что это выражение просто вредное, бестолковое и примитивное, воспевающее культ еды.

Мы – это наш разум, наши эмоции, наше сознание, наши мысли, наша воля. То есть высшая нервная деятельность, благодаря которой мы можем управлять своим здоровьем. Тот факт, что голова у человека не только для того чтобы ей есть состоялся и научно обоснован.

Попробуем разобраться в сказанном. Вот простой и давно известный пример. Гипнотизёр прикладывает к руке человека холодную монету, не -273 градуса, а просто холодную монету и говорит, что пятак горячий и на руке будет ожог. Действительно на этом месте появляются все признаки ожога. Этот факт доказывает, что центральная нервная система может влиять на клетки организма и изменять их состояние.

Вот второй пример: нас укололи, и мы невольно одёргиваем руку, при этом издаём звук «ой». Это бессознательные действия, проявляющиеся в движении и голосе. Приложив волевые усилия, мы сможем не двигать рукой и молчать. Это пример того, как с помощью сознания мы можем повлиять на подсознание и подавить безусловные рефлексы. Существует немало примеров того, как йоги изменяют ритм сердечных сокращений вплоть до полной его остановки и факт, что люди могут сознательно влиять на деятельность других органов, можно считать тоже состоявшимся. Возможно и обратное, то есть подсознание может задавать тон сознательным действиям.

К настоящему времени проведено множество исследований того, как сознание, духовность, вера и молитва влияют на здоровье людей. К сожалению, большинство этих исследований проведено за рубежом и это во многом связано с тем, что там не было такого безудержного стремления очистить науку от религии. Факт влияния духовности на здоровье людей в С. С. С. Р. полностью отрицался.

Женщины Окинавы, средняя продолжительность жизни которых составляет 86 лет, уверены, что они созданы здоровыми, молятся о здоровье и празднуют здоровье. Их верования связаны с ощущением благополучия и удовлетворённости жизнью. По этой причине они мало подвержены стрессам, являющимся одной из главных причин ухудшения здоровья. Было доказано, что духовность уменьшает сосредоточенность на самом себе и ведёт к актам благодарности, сопереживания и ощущению мира с самим собой. Все эти факторы способствуют жизненному благополучию и хорошему здоровью. Было бы наивным считать, что изобретено новое средство исцеления, ведь с момента

появления древних цивилизаций носители религиозного культа, к примеру, такие как шаманы, приносили здоровье через духовность. Применяя религиозные культы, шаманы вселяли веру и надежду в исцеление.

## **Вера и СПИД.**

*А вот исследования, над которыми представители научной медицины, совсем недавно посмеялись бы.*

*Калифорнийский центр провёл исследование влияния молитвы на больных СПИДом в стадии прогрессирования болезни. Исследовались две группы по двадцать человек. За одну группу молились многочисленные целители, исповедующие различные религии. При этом больные не знали, за какую группу молились.*

*Оказалось, что у пациентов, за которых молились, на много улучшилось состояние духа, они реже посещали врача и реже госпитализировались.*

В научном мире проводились и другие исследования, при которых, были получены похожие результаты. Ещё в 1997 году в Гарварде состоялось совещание, где собралось 100 учёных из медицинских учреждений Америки, в результате которого, пришлось признать факт возможности передачи энергии на расстояние. Объяснение этому явлению, с точки зрения религии существует давно, но всё чаще появляются этому доказательства в учёном мире. Получается, что учёные догоняют « не учёных».

По поводу проведённого эксперимента со СПИДом, интересно было бы узнать, каков был бы результат, если бы та группа, за которую молились, сама молилась и верила в успех. И конечно, интересно узнать результат таких воздействий на другие болезни.

Некоторые результаты уже есть. Например, воздействие духовных и религиозных факторов оказывает положительное воздействие в случаях депрессий -71%, преодоления проблем – 93%, алкоголизма -89%, употребления наркотиков – 100%.

В такие высокие показатели не очень верится но, тем не менее, самому довелось видеть группу молодых ребят, человек 30, которые восстанавливали разрушенную церковь. Они организовали лагерь в лесу, сами себя обслуживали, построили спортивные площадки и жили интересной полноценной жизнью. Из разговора с их наставником узнал, что действительно результат избавления от наркотиков близок к 100%, но берут они на излечение только верующих.

Интересна теория доктора Герберта Бенсона, основателя и президента медицинского института «Разум/тело» при Гарвардской школе медицины.

Согласно этой теории, в нас каким-то образом заложена связь с Богом. Он считает: «тенденция людей поклоняться высшему и верить может «корениться» в нашей физиологии, записанной в генах и закодированной в самом нашем существе. Доктор Бенсон считает, что мы, возможно, специально созданы, чтобы принадлежать религиям и исповедовать их, и отмечает, что наши духовные убеждения, может быть, мощнее всего».

Исследования доктора Бенсона и других учёных обнаруживают, что позитивное мышление и исцеляющая среда помогают мобилизовать внутренние исцеляющие механизмы тела, приводящие к улучшению здоровья.

Сейчас уже нет сомнений, что разум способен влиять на тело, что молитва и духовность, каким-то образом, помогают связать нас с чем-то высшим. Одни называют это Вселенским разумом, другие Богом или Аллахом, но всё это связывает нас между собой и нашим собственным «Я».

**Так что мы это не только то, что мы едим, а нечто большее.**

## **Как мы убиваем друг друга.**

Сейчас самое время обратить внимание на то, как мы сами себе или один другому укорачиваем жизнь. Несомненно, что человеческую жизнь укорачивает мысль о смерти. Даже доброе пожелание прожить 100 лет на самом деле не такое уж и доброе. После такого пожелания мы невольно думаем о столетнем возрасте как о чём-то недостижимом, а 80 лет это уже много и пора помирать. А как же может быть ещё, если мы всю сознательную жизнь убеждаем себя в том, что нам вряд ли удастся дожить до 80 лет. Последнюю точку в этом вопросе нам может поставить доктор в поликлинике, сказав «А что вы хотите бабушка, ведь вам уже 75 лет».

Выше мы говорили о том, как холодная монетка вызвала ожог и нам нужно быть поосторожней в своих выражениях, они значительно опасней для здоровья, чем холодная монетка. В самом деле, почему-бы доктору не сказать «Да что вы бабушка расстраиваетесь, вам ещё нет и восьмидесяти, у каждого человек за время жизни наступают периоды болезней, которые сами собой проходят, если вести правильный образ жизни. Вот вам бабушка сто рублей на конфетки, заходите почаще, и мы ещё споём».

Или что может значить пожелание прожить 100 лет человеку, у которого в роду, все живут по 120-130 лет. Да это равносильно тому, что в 50 –летний юбилей пожелать юбиляру прожить 51 год.

## **Искусство продлить жизнь.**

«Искусство продлить жизнь заключается в том, чтобы не укорачивать её».

Так, очень точно, выразился австрийский врач и писатель Эрнст фон Фейхтерслебен (1806-1849).

Факторы, укорачивающие жизнь хорошо известны и сейчас останавливаться на них как-то не интересно. Почему тогда мы не бережём здоровье если знаем, что ему вредит? Наверное, потому, что досталось оно нам даром, как то само собой, мы за него не платили, мы его не покупали.

Для того, чтобы мы относились к своему здоровью серьёзней попробуем вообразить, что это некая материальная собственность. Допустим, вся отпущенная нам сумма, (здоровье + продолжительность жизни), упакована в невидимый объём жизни,

наполненный маленькими частицами. Одна частица – один день жизни, и этих частиц нам хватит на 150 лет. Каждый день одна частица, под названием «Здравка», пропадает. Если мы выкурили пачку сигарет, то теряем ещё одну здравку и никуда от этого не деться.

Как ещё тратятся здравки?

Допустим угораздило вас напиться в хорошей компании – выкидываем от 5 до 15 здравок (все зависит от того как и чего напильсь). Напильсь в плохой компании – сразу выкидывайте в два раза больше. Если в этой компании вас оскорбили, да ещё ударили валенком по голове, то тут уже теряется от 50 до 100 здравок. Ну а если в валенке был уют, то все здравки улетают на небеса, только теперь они называются душки. Земная жизнь прошла!

Отсюда вывод:

**Не пейте в плохой компании!**

Тем, кто не ко времени многое потерял, не следует расстраиваться. Бросайте вредные привычки, к которым относятся зависть, злоба, уныние, занимайтесь физкультурой и многое из того что безвременно растратили, возвращается, но всего уже не вернуть.

Бывает и иначе: вместо здравок людям выдают лестницы жизни. Они похожи на лестницы в метро, только ведут они не из подземелья на поверхность, а с поверхности земли и прямо в Рай. В этой лестнице столько ступенек, сколько лет вам жить. Каждый год – ступенька. Допустим вам дали лестницу в 160 ступенек, и вы в любом случае проживёте 160 лет. Где-то, на 140 ступеньке светится красная полоса. Это полоса болезней и она может отодвигаться и приближаться. Допустим вы много едите и ведёте малоподвижный образ жизни, целыми днями валяетесь у телевизора. Вы ещё не чувствуете боли, но видите, что красная полоса приблизилась на десять ступенек и болеть придётся на 10 лет больше. Этого желательно не допускать - вы и так приближаетесь к этой черте, а тут ещё и она вам навстречу. Некоторые умельцы так мудро себя ведут, что красная полоса отодвигается аж до 150 ступеньки и осталось болеть всего десять лет. За десять лет пожалуйста извините, но иначе нельзя, ведь у нас есть болевые рецепторы и нервы, так как же ими не попользоваться. **Создатель ничего не делал зря.** К тому же, если жить совсем не боля, то зачем вам лестница в рай? Вы и так уже в раю.

Некоторые товарищи могут подумать, что это всё выдумки, а зря. Вот, что по этому поводу сказал человек более просвещённый: «Болезнь – это драма в двух актах, из которых первый разыгрывается в угрюмой тишине тканей, при погашенных огнях. Когда появляется боль и другие неприятные ощущения, это почти всегда второй акт».

Французский хирург РЕНЕ ЛЕРИШ(1879-1955)

P.S. Заказы на приобретение здравок и дополнительных ступенек для лестницы жизни просьба автору не посылать.

В продолжении темы разговор пойдёт о том, как мы себя убиваем, а пока примите пожалуйста оздоровительный совет.

Совет: **Включайте телевизор обыкновенно, а выключайте кувалдой.**

Если желаете соседу добра, то и к нему зайдите.

Автор ждёт критических замечаний.

Доброго Вам здоровья.

Продолжение следует.