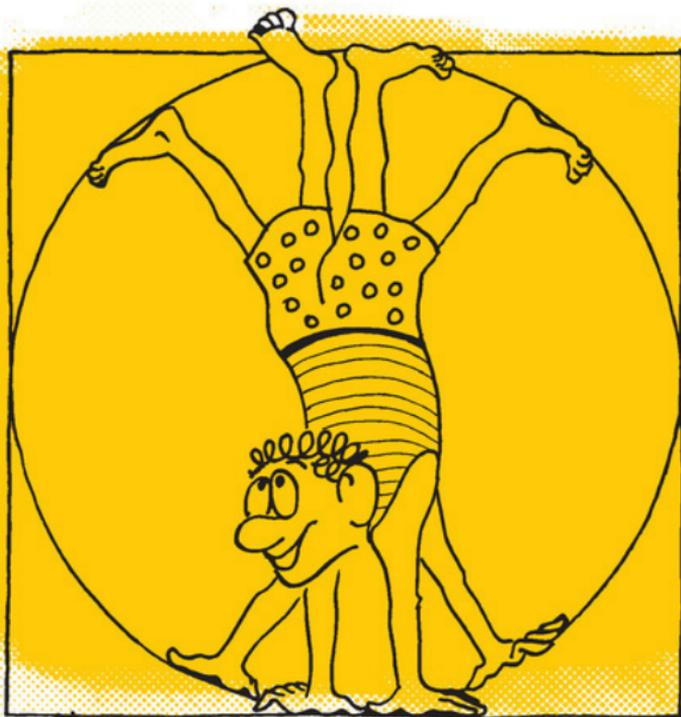


Андрей Макрица

# Секреты здоровья

или

Как поднять Илью Муромца и  
разбудить Спящую Красавицу 



Издательство Путь Мастера®  
МОСКВА 2012

**Андрей Н. Макрица**  
**Секреты здоровья, или Как  
поднять Илью Муромца и  
разбудить Спящую Красавицу**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=18884437](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18884437)*

*Андрей Макрица. Секреты здоровья, или Как поднять Илью Муромца и  
разбудить Спящую Красавицу: Путь Мастера; Москва; 2012  
ISBN 978-5-9903499-1-9*

### **Аннотация**

Вам еще не надоели сказки о волшебниках-целителях, которые по фотографии лечат геморрой? Вы еще не устали слушать рассказы о том, как какой-то экстрасенс помог дяде Васе избавиться от прыща? Вы до сих пор ходите к бабкам? Вы же цивилизованный и образованный человек! Но ведь целители, экстрасенсы, бабки и все остальные не участвовали в разрушении вашего здоровья! Вы сами его разрушили. И только вы сможете восстановить свое здоровье! Своим трудом! И никак иначе! Для восстановления здоровья необходимы знания. В этой книге доступным языком описано и объяснено, как работает наш организм и что его приводит к болезни. Здесь вы найдете простые инструменты для восстановления здоровья. И не только здоровья! И помните: вера без действий мертва! Не будет действий – не будет результатов!

# Содержание

Предисловие	9
Причины нарушения здоровья	13
Движение – это жизнь	13
Комфорт	17
Сосуды	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Андрей Макрица**  
**Секреты здоровья,**  
**или Как поднять Илью**  
**Муромца и разбудить**  
**Спящую Красавицу**

*Оформление обложки, рисунки Нина Старцева*

© А. Макрица, 2012

© Н. Старцева, оформление, 2012

© Издательство «Путь Мастера»® , 2012

\* \* \*



*Вам еще не надоели сказки о волшебниках-целителях, которые по фотографии лечат геморрой?*

*Вы еще не устали слушать рассказы о том, как какой-то экстрасенс помог дяде Васе избавиться от прыща?*

*Вы до сих пор ходите к бабкам?*

*Вы же цивилизованный и образованный человек!*

*Но ведь целители, экстрасенсы, бабки и все остальные не участвовали в разрушении вашего здоровья! Вы сами его разрушили. И только вы сможете восстановить свое здоровье! Своим трудом! И никак иначе!*

*Для восстановления здоровья необходимы знания. В этой книге доступным языком описано и объяснено, как работает наш организм и что его приводит к болезни.*

*Здесь вы найдете простые инструменты для восстановления здоровья. И не только здоровья!*

*И помните: вера без действий мертва! Не будет действий – не будет результатов!*

*Также в этой книге дан комплекс физических упражнений «Гимнастика Великих Лентяев», аналогов которой в мире не существует.*

*Да, кстати, у меня нет медицинского образования, нет психологического образования, нет никаких ученых званий и степеней! Я просто человек.*

*Но самое главное, что у меня есть, любовь к вам! А еще шестнадцатилетний опыт работы с людьми и удивитель-*

ные результаты восстановления ими здоровья и жизни. А за эти годы не одна сотня тысяч людей решили свои проблемы.

Да и сам я начинал, если быть честным, с полной задницы! Имею право так выражаться, потому что необразованный!

Желаю вам любви!

С Богом!

Искренне Вася!



Любовь без веры невозможна, и вера без любви мертва.

Данная книга о вере. Во что или в кого – вы поймете сами.

Но что такое вера и как ее раскрыть?

Во все времена философские, мистические и религиозные учения стремились к этому, описывая

феномен веры, но так до конца и не разгадали его.

Эта книга поможет вам открыть секрет веры. А показателем того, что вы правильно все воспринимаете, будет ваше выздоровление.

Болезнь – это великий дар. Это учитель и наставник, который подсказывает, что вы потеряли веру. А с верой потеряли любовь.

Но вы живы! И если вам дается возможность все исправить, значит, не все потеряно.

# Предисловие

Ежедневно в мире происходят тысячи и тысячи удивительных событий. Люди выздоравливают от купания в проруби, от целования икон, от Любви, даже от питья мочи! Это принято называть чудом, или феноменом. Изменяются причины этих чудес, но неизменно одно – объект чуда. В центре чуда всегда человек. И осознав природу этих чудес и феноменов, мы с вами имеем возможность понять достаточно простую, но очень эффективную схему отлаженной работы нервной системы. Человек разумный обозначил это явление одним словом – Вера. Наша задача раскрыть Веру и сделать ее управляемой, чтобы получать желаемое.

На изучение подобных чудес меня подтолкнули библейские истории об исцелении и труды великих столпов духовности и науки.

Одна мысль Святого Праведного Иоанна Кронштадтского чего стоит: «Молитесь так, как будто вам это уже дано!».

И другой выдающийся человек, светоч науки, профессор Сеченов ему вторит: «Головной мозг на фантазию и воспоминания реагирует как на происходящие события».

Сложив две фразы, получаем ответ на вопрос, что такое вера и что означает «вера без действий мертва».

За длительный период работы с людьми, и не просто с людьми, а страдающими разными недугами, наблюдая их чу-

десные выздоровления, я все время задаюсь одним вопросом: по какой причине человек, имея такие огромные возможности и способности организма, продолжает активно болеть? «Болеть» в прямом смысле этого слова.



Одна из причин бесконечных хворей – в том, что вокруг них создана целая индустрия. Аптеки, больницы, поликлиники, санатории и т. д. Масса литературы издается ежедневно на тему болезни и возможных вариантов ее лечения. В городе Стерлитамаке, в Башкирии, пронаблюдал поучительную картину: рядом с аптекой – бюро ритуальных услуг. Не

надо далеко ходить – все рядом... Еще бы перед аптекой поместить роддом – и все было бы, увы, «логично».

Включая телевизор, осознаешь, что все вокруг больны. Средства массовой информации круглосуточно рекламируют таблетки, добавки, прокладки, аппараты, костыли, БАДы... Начинаешь думать, что у каждого человека обязательно есть какое-то заболевание. Идет массированная реклама болезни. Вспомните, как по телевидению и радио внушают, просто настаивают, что после 40 лет у мужчин есть проблемы с предстательной железой. Хочешь не хочешь, а заболеть придется. Бьют по самым слабым и ценным местам. Не он сам, так подруга отреагирует и позаботится о здоровье своего любимого. Как в народе говорят: «Не понос, так золотуха». У врачей на это есть своя удивительная пословица: «Нет здоровых людей, есть недообследованные». Только ленивый человек сейчас не зарабатывает на этом дефекте человеческой психологии.

Но практика показывает, что почти из всех заболеваний есть выход.

Почему никто не задается вопросом, как происходят удивительные случаи излечения от самых страшных недугов? Наверное, даже у вас есть в арсенале такие примеры. Почему нет до сих пор заведения, которое бы занималось изучением подобных выздоровлений? Этих прекрасных способностей человека – излечиться! Просто никому это не нужно. Да и фарминдустрия здесь не на последнем месте. Возможно, в

нашей стране еще не готовы к изучению феномена, когда самое страшное заболевание можно остановить.

Помните фразу великого ученого: «Человек своей мыслью может себя испепелить дотла и своей же мыслью может возродить из пепла!».

Сколько людей получили избавление от самых страшных недугов! А раз никому это не надо, то нам самим придется проявить этот интерес. Интерес к себе и к своему здоровью. Сделать то, к чему мы прибегаем в редких случаях: пораскинуть мозгами. Протоптать дорогу к самому себе. По большому счету, раскрыть свои возможности.

Я с полной ответственностью хочу сказать – каждый из вас способен на чудо! Ваше чудо в ваших руках! Самое главное в жизни – действие! Но разумное действие!

А для разумного действия необходимы знания. Но такие знания не дают, к сожалению, ни в одном вузе.

Знания о возможностях человека!

Человека держат в рамках. В рамках ограниченных возможностей. И эти рамки не позволяют ему выйти за их пределы!

Хотя и наука, и религия утверждают другое – что современные возможности человека ничто по сравнению с тем, на что он по-настоящему способен!!!

# Причины нарушения здоровья

## Движение – это жизнь

Вот с этого момента предлагаю начать экскурсию в удивительный мир вашего тела и вашей психологии. Многие из того, что вы здесь почерпнете, вам знакомо, но в жизни применяется лишь незначительная часть этих знаний.

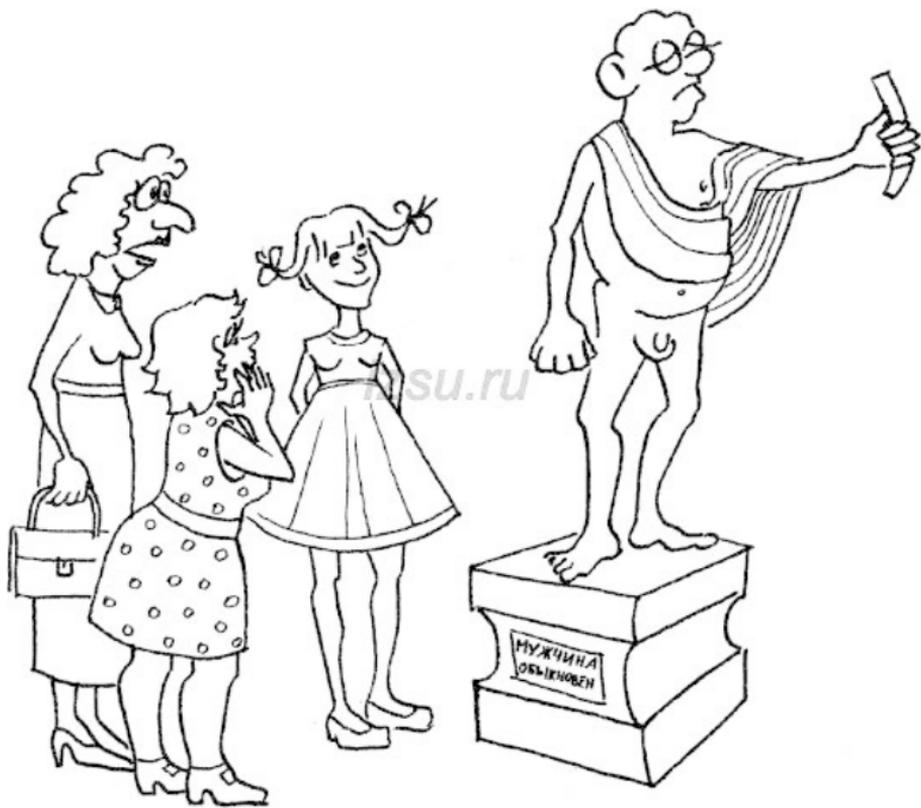
Для того чтобы начать восстанавливать здоровье, необходимо понять, в чем причины его нарушения. Как ни странно, когда задаешь этот вопрос людям, то они обвиняют все и всех вокруг. Экологию, неправильное питание, наследственность, стресс, правительство, но только не самого себя. Но есть одно «НО»!

Какой человек легче переносит болячки? Тот, кто занимается спортом, или тот, кому некогда заняться собой? Конечно же, человек, который тренирует свое тело, поддерживает его в форме, – легче переносит недуги. Основная причина нарушения здоровья – конечно же, отсутствие необходимого движения!

Что произойдет с рукой, если ее замуруют на годик в гипс? То есть лишат какого бы то ни было движения. Правильно, она будет слабеть. Через год, когда снимут гипс, будет видна разница. Она будет отставать по всем параметрам

от той руки, которая жила привычной жизнью. Произойдет атрофия мышц, функции руки будут утрачены. А если на пять лет замуровать? Через пять лет эксперимента восстановить ее будет очень тяжело. А если на десять? Рука превратится в атавизм. Это уже будет ненужный отросток. В принципе, нечто подобное происходило в эволюции человека. Со временем у человека за ненадобностью отвалились хвосты. Представляете, как люди с хвостами смотрели на тех, кто рождался уже без хвостов? На них смотрели с сожалением! «Представляешь, у Петровых родился ребенок без хвоста! Какой ужас! Это же ребенок Индиго!».





Ну, а теперь, с возрастом, у многих цивилизованных мужчин появляются другие ненужные хвосты, в виде отростков. Что не используется, то имеет свойство отсыхать, а то, что отсыхает, имеет свойство отваливаться. С таким развитием искусственного оплодотворения, как сейчас, эти отростки тоже могут отвалиться. Да и такие атавизмы, как мужчины, тоже могут как вид исчерпать себя. Но это была шутка! Хотя...

# Комфорт

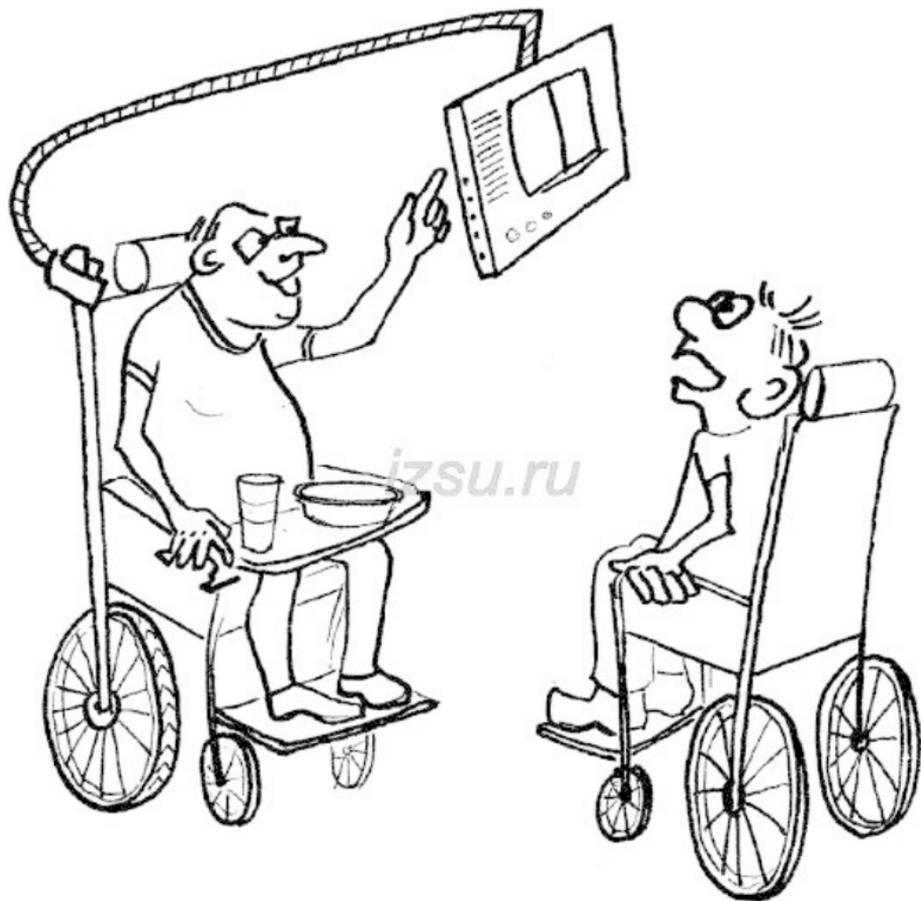
Возвращаемся к здоровью. Какие участки в теле находятся без движения? Да практически все! Конечно, кроме языка – этот в постоянной работе. То есть такое ощущение, что человек полностью в гипсе. И о каком здоровье может идти речь? И какая интересная и насыщенная жизнь может быть, если все крутится вокруг болезни и страдания?

Цивилизованный человек стремится к комфорту. Комфорт – это стремление убрать какие-либо нагрузки. То есть комфорт – это покой. А комфорт в совершенном состоянии – покой навсегда. Значит, цивилизованный человек стремится к чему? Страшно сказать, но совершенно правильно – к смерти!

Посмотрите, как мы живем. Ведь все в этом мире создается для нашего комфорта. Выходим на лестничную площадку, что ждем? Лифт. В лифте написано: «Берегите лифт: он сохраняет ваше здоровье». Да он губит ваше здоровье! Вспомните изречение Авиценны: «Движение – это жизнь!». А много ли движения в лифте? А вы знаете, что есть люди, которые живут на втором этаже и каждый день ждут лифт?

Продолжаем. Вышли из лифта, выходим из подъезда, садимся в автомобиль или в автобус. В автомобиле уже сидим, в автобусе стремимся сесть. Правильно? Делаем вывод: самая тяжелая часть тела человека какая? Правильно, голова.

А вы о чем подумали? Тоже правильно! Но голова тяжелей, чем та часть тела, о которой вы подумали. Но руководит головой, получается, именно эта часть тела! И эту часть тела стремительно отращиваем. В голодный год можно использовать эту часть человеческого тела для того, чтобы сберечь голову. Пока толстый сохнет, худой сдохнет.



*– Смотри, какую себе коляску отхватил – со встроеным теликом!*

То есть эта часть руководит человеком. И руководит она во многих случаях!

Делаем вывод: у городского человека движение отсутствует вовсе.

В сильно цивилизованных странах уже есть коляски для дома, с электроприводом, для здоровых людей. Чтобы по дому не ходить. Сидишь себе в этой коляске, кнопки нажимаешь и передвигаешься. Подъехал к холодильнику – взял еды, переехал к микроволновой печи – еду подогрел, поехал к телевизору. Перед телевизором поел и заснул. Вот это жизнь! Еще бы горшок под нее, под колясочку, чтоб не отрываться от процесса. Представляете, даже мебель не нужна. Какая экономия! Из мебели – коляска, телевизор и холодильник. А для строителей как удобно! Нужна одна маленькая комната, чтобы в нее поместилась коляска с холодильником, телевизором и микроволновой печью. Здорово! Минимум затрат, максимум дохода!

По поводу того, с каким выражением лица вы сейчас читаете, анекдот:

*Лицо расстроено говорит поне:*

*– Какая несправедливость! Я стараюсь, тружусь. За мной ухаживает хозяин, и все равно я старею! Появляются морщины, кожа дряхлеет.*

*А ты ничего не делаешь, и все равно остаешься красивой и молодой, упругой. Как ты это делаешь?*

*Попа отвечает:*

*– А мне на все нас. ть!*

Расслабьтесь! Относитесь ко всему с легкостью! Посмотрите на людей с умным выражением лица. Это выражение делает их счастливыми или здоровыми? Нет! Ну и не надо им подражать!

Сделайте, пожалуйста, выражение лица попроще!

Поехали дальше.

Ну, и о каком здоровье может идти речь?

Суставы не работают, теряют подвижность. Чуть оступился – травма. Упал – сотрясение. Пукнул – перелом копчика.

Сосуды не работают, теряют эластичность, становятся хрупкими. Чуть ударился – синяк. Упал – разрыв. Пукнул – геморрой.

Объем легких с возрастом уменьшается. Поднялись на второй этаж – одышка. Пробежались – головокружение. Задержали дыхание – обморок.

# Сосуды

Объем сосудов прямо пропорционален объему сердца. И для хорошей работы сердца необходима работа всех сосудов и капилляров. Как говорят, мелкие сосуды и капилляры – второе сердце. У основной массы людей мелкие сосуды и капилляры не работают, спят, и основная нагрузка приходится на сердце. И каким бы ни было здоровым сердце, оно при таком режиме начнет страдать.

А по какой причине эти сосуды и капилляры неактивны? Да все по той же. Нехватка движения! Отсутствие полного дыхания! Плюс мы с вами бережем свои сосуды: стало чуть холоднее, что делаем – одеваемся теплее! Правильно? Да еще одеваемся теплее про запас!!! Соответственно, сосуды находятся в состоянии сна. Например, обращали внимание, где сосуды более тренированные – на лице или на животе? Конечно, на лице. Сосуды в области живота слабые. Мы с вами перемещаемся из холода в тепло, из тепла в холод, не замечая разницу температуры. Что происходит с сосудами открытых участков кожи при такой смене температуры? На тепле расширение, на холоде сужение. Расширение, сужение, расширение, сужение... Это же тренировка. Настоящий массаж. По этой причине на этих участках сосуды активны. А на других? Представьте, выйдем на мороз и заголим живот! Живот ладно, а если попоньку заголим? Сосуды на жи-

воте, а тем более на ней, родимой, сразу войдут в состояние ступора, паники! Нервная система судорожно станет искать выход из этого непривычного положения. В организме завоет сирена. Шоковое состояние! Помогите!!!

Почему? Потому что сосуды на животе и попе не тренированы! Соответственно, нарушено снабжение этих участков. Нарушено питание. Нарушен вывод отработанных веществ. Иммуитет этих участков снижен, почти на нуле.

А какая польза от тренированности сосудов? Где быстрее заживают ранки – на руках, лице или на других участках? Конечно же, на лице и руках! Все по той же причине. На руках и лице состояние сосудов более или менее хорошее. Питание и все остальное более или менее в норме.

# 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.