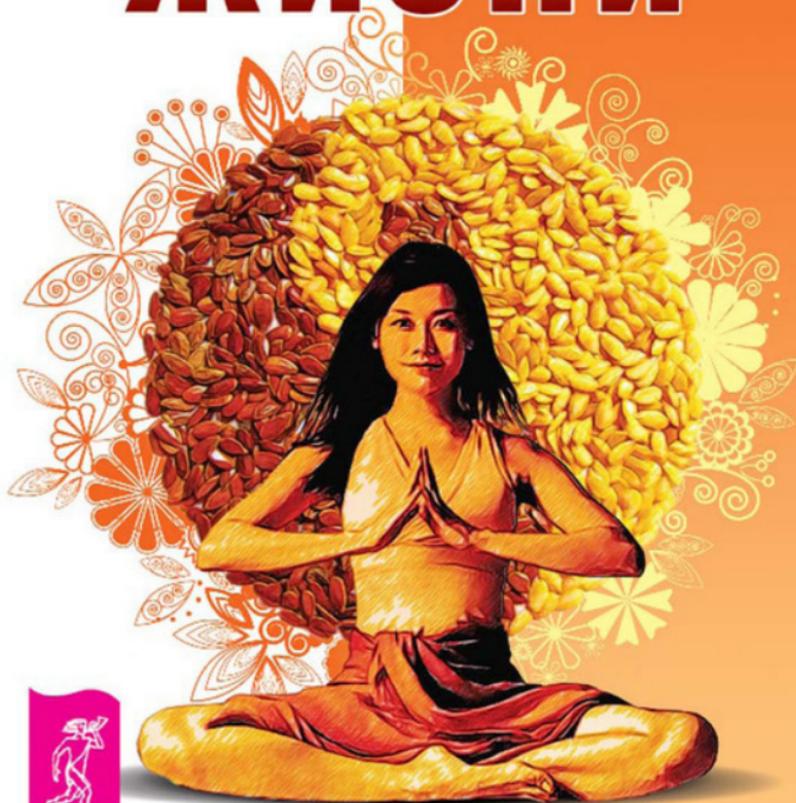


Симор Коблин

О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ

ЖИЗНИ



Симор Коблин

О вкусной и здоровой жизни

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8635053
Симор Коблин. О вкусной и здоровой жизни: ИГ "Весь";
ISBN 978-5-9573-2570-3*

Аннотация

В переводе с латыни слово "макробиотика" означает "большая жизнь". Долголетие, силы, удовольствие, развитие – вот неизменные составляющие поистине полноценной жизни, вкусной и здоровой! Принципы макробиотики универсальны: этот подход к питанию идеально подходит и для борьбы с лишним весом, и в качестве метода оздоровления, и как составляющая образа жизни. Симор Коблин, признанный эксперт в области восточной медицины и настоящий знаток азиатской кухни, подробно и доступно объясняет, как энергетика пищи влияет на наше здоровье и энергетический потенциал. Он отмечает, что макробиотика не ограничивает рацион тем или иным набором продуктов. Есть можно все, что пожелаете. Осознавая потребности своего организма, вы просто выбираете подходящие продукты и с их помощью улучшаете свое самочувствие. В этой книге вы найдете множество изумительных рецептов, а также рекомендации по приготовлению лечебных средств в домашних условиях, благодаря которым сможете избавиться от недугов и научитесь обходиться без лекарств.

Содержание

Благодарности	4
Введение	6
Как укрепить здоровье	10
Чувства	13
Составляющие здоровья	15
Настройка на мудрость нашего тела	16
Сигналы тела: семь признаков болезни	17
Есть ли улучшения?	27
Семь признаков здоровья	29
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Симор Коблин

О вкусной и здоровой жизни

Благодарности

Спасибо моим учителям, студентам, друзьям, моей семье и коллегам: С. К. Чу, Ватуру Охаши, Мичо и Авелин Куши, Шизуко Ямамо-то, Биллу Тара, Стиву Ганье, Мюррею Снайдеру, Набору Мурамо-то, Герману Айхара, Джорджу Осаве; Школе целительских искусств: Дебби О'Коннор, Дреа Хамелрат, Марлен и Тиму Стоффер, Нэнси Поффенбергер, Молли Кинц, Елене Марин, Андреа Смит, Кристи Викас, Кэрол Дайсарт, Шеннон Томпсон, Шейле Стилман, Пэм Грир, Мануэль Кабесаз, Фай Юсри, Хьюго Ангьяно, Бретту Бриндли, Патти Пейс, Дениз Нис, Лорри МакКой, Эрике Тиббетс, Джеффу Сэинт Онж, Соне Джинс, Эстелле Галлардо, Бенджамину Грунд, Сидэ Матейя, Шэннону Тулиус, Джейсону Викасу, Адриану Баттлер, Лие Крамп, Рэни Винсен, Кристи Кларк, Кристи Рассел, Руди Янг, Крису Трулок, Эйсан Тезверен, Дженни Девид, Малии, Тифф, Мине Добич, Татьяне Афанасьевой, Маркете Ондрашковой, Нине Булажич, Станиславу Херверт, Джону Сандерсону, Самане

Бендетти, Диане Шабазьян, Полу Кёртис, Вонде Карраско, Донне Эдметт, Жану и Карлосу Ричардсонам, Колин и Жимбо Сомек и многим другим, с кем мне посчастливилось разделить дорогу к здоровью.

Рецепты: Ашана Лободи, Дебра Сёркс, институт Куши, Авелин Куши.

Графика: Ники Бадуа, Кристи Кларк.

Редакция английского текста: Никки Швирцек, Чак Свит.

*Книга, множество идей
родились благодаря вдохновению и поддержке
тех, кто рядом.*

*Моя душа радуется,
я тронут и вдохновлен.*

*Пусть нас всех озарит восторг
вечной песни Природы:*

*сияние звезд,
океанский бриз,
бесконечное единство —
множество гостей песка
на одном берегу.*

*Эхо сладкой музыки
отражается в каждом звуке.*

*Гармония, которую все мы ищем,
и живем сейчас.*

Введение

Каждый хочет быть здоровым и счастливым. Все мы стремимся к этому. Наряду с технологическим прогрессом (разрастание мегаполисов, новейшие технологии в обучении/науке, появление Интернета), который сопровождает достижение наших целей, увеличивается и количество проблем (дегенеративные заболевания, загрязнение окружающей среды, голод, насилие, войны). Все больше людей в попытке избежать крайностей ищут новые методы для сохранения жизненного баланса. От ароматерапии до дзен-медитации – холистический подход к здоровью предполагает множество практик, которые способствуют личному и всеобщему благополучию.

Из инструментов, которые помогают нам достичь баланса, мы часто упускаем из виду питание. А ведь именно пища, которую мы употребляем, становится источником энергии для совершения повседневных дел. В то время как многие отрицают силу питания, все больше и больше людей осознают, что пища влияет на качество жизни. Фраза «Мы ешь то, что мы едим» напоминает о том, что еда связана со всеми нашими поступками. В этой книге я поделюсь своим опытом следования макробиотике. Вы узнаете, каким образом вкусная, натуральная, качественная пища помогает нам достичь любой цели с удовольствием, и, что самое важное, помогает

«быть», следуя нашей общей мечте о здоровье и внутренней гармонии.

Слово «макробиотика» родом из Древней Греции: «макро» означает «большой», а «биотик» – «жизнь». Философ Аристотель, а также самый известный врач в истории западного мира Гиппократ обозначали этим термином практики (в том числе диеты), которые могли восстанавливать организм. «Отцом» макробиотики считается японец Джордж Осава (1893–1967), который объединил эти идеи с философией древнего Востока и сформулировал множество концепций естественной жизни, диет, упражнений, философских практик, которые помогают достичь цели – Большой жизни. Согласно макробиотике, поскольку мы, люди, находимся на самом верху пищевой цепочки, у нас есть свобода выбирать любую пищу, какую мы захотим. Возможно, тех из вас, кто уже знаком с макробиотикой, эта мысль может удивить, однако на Земле, в буквальном смысле слова, нет ни одного продукта, который бы макробиотика запрещала. Это такая диета, согласно которой можно есть все, что хочешь, принимая во внимание связь пищи и образа жизни с самочувствием.

Для того чтобы определить, какие продукты подойдут тому или иному человеку, макробиотика опирается на принципы баланса, существующие в природе. Наши пищевые потребности различны и зависят от состояния здоровья, климата, образа жизни, наследственности и т. д. Звезда голли-

вудского кино нуждается в одних продуктах, а коренной житель Аляски, работающий проводником в горах, – совсем в других. К сожалению, первые работы по макробиотике были очень категоричны, в них присутствовало жесткое деление на хорошее и плохое, правильное и неправильное. Кроме того, многие больные выздоравливали, соблюдая очень простую диету. Так появилось популярное заблуждение о макробиотике как об узком и ограничивающем режиме питания. Судя по всему, в какой-то момент между Джорджем Осавой и его учителями возникли серьезные разногласия. Они касались вводных консультаций и так называемой стандартизированной диеты для изучающих макробиотику. Такого рода шаблоны могут ограничить возможность самоисследования и сводят подход к здоровью в плоскость рецептов и указаний, широко распространенную на Западе.

Чтобы помочь тяжело больным людям, у которых не было времени изучать принципы здорового питания, а также для тех, кому нужна была помощь специалистов и практическое пособие, было решено давать частные консультации и утвердить «Стандартную макробиотическую диету». Таким образом, то, что стало нормой на пути знакомства людей с методом, не давало им возможность увидеть более широкую перспективу, мотивировать себя на дальнейшие открытия в сфере здоровья, что изначально заложено в макробиотике. В данном тексте я буду избегать деления на правильное и неправильное, а также не буду писать о том, что следует есть,

а что – нет. Для того чтобы эта книга принесла пользу широкому кругу читателей, я опишу обычное и возможное влияние тех или иных продуктов и способов приготовления пищи. Предоставляю вам самим решать, какая еда и в каком количестве вам подходит.

Чтобы понять, какие продукты помогут укрепить здоровье, я предлагаю вам внимательно прислушиваться к собственному телу и опираться на личный опыт, изучая информацию, изложенную сведущими учителями и практиками. Я также надеюсь, что эта книга поможет вам интегрировать восточные и западные подходы к питанию и создать фундамент для здоровой диеты и образа жизни.

Водоворот мыслей в голове – ступаю наощупь. Иду вовнутрь... Мое сердце знает и говорит со мной, тело чувствует, а душа понимает. Тссс... Слушайте.

С. К.

Рекомендации и способы диагностики, которые содержатся в этой книге, не заменяют похода к врачу и медицинского лечения. Читателю рекомендуется проконсультироваться с квалифицированным специалистом, чтобы обрести свой путь к здоровью и благополучию.

Как укрепить здоровье

Здоровье – самый важный инструмент на пути к реализации нашей внутренней мечты (мир и счастье) и внешней (решения, которые мы принимаем в повседневной жизни). Поступки здорового человека находятся в согласии со стремлениями души. Чем здоровее мы становимся, тем лучше осознаем смысл нашей жизни.

Существует три способа укрепить здоровье. Высокий уровень витальности предполагает следующее.

1. Здоровье на физическом уровне. Дыхание, упражнения, сон, крыша над головой, питание и чистота (внутренняя и внешняя).

2. Здоровье на эмоциональном уровне. Умение управлять своими чувствами, использовать их для исцеления. Наши отношения с другими становятся источником целительной энергии и не дают нам стоять на месте. Мы позволяем уму служить нам вместо того, чтобы мы служили ему. Ментальная и эмоциональная чистота и единство – состояние, которое китайские философы называли сбалансированным «шен», оно проявляется искоркой в глазах.

3. Здоровье на духовном уровне. Каждую жизненную ситуацию мы воспринимаем как шаг к восприятию большой картины жизни. Это становится смыслом нашего существо-

вания.

В данной книге вы найдете методы для укрепления физического, эмоционального и душевного здоровья; особое внимание будет уделено пище, которую мы едим. Рассматривая этот упрощенческий подход, я предлагаю вам задуматься над тем, зачем мы усложняем себе жизнь. Исцеление и укрепление здоровья может быть очень простым делом. Уверен, что каждый может подумать о десяти вещах, которые, если делать их ежедневно, приносят пользу здоровью. Тем не менее, большинство людей находят причины, чтобы не заниматься полезными практиками. Почему жить просто оказывается такой сложной задачей? Самая важная мысль, которую я надеюсь донести до читателя, заключается в том, что еда воздействует на нас энергетически. Как дожди, почва (кислотная или щелочная), воздух (чистый или загрязненный) влияют на рост дерева, так на нас воздействует пища, которую мы едим (свежая или нет, легкая или тяжелая), воздух, которым мы дышим (сельский или городской), все чувства (радостные и грустные), которые мы испытываем.

В первых разделах книги рассматривается наша связь с природой с позиций энергетики. Максимальная сонастройка с природными циклами привнесет в вашу жизнь гармонию с окружающим миром. После прочтения этих глав, возможно, вы по-другому посмотрите на продукты и то, как они влияют на вашу жизнь с точки зрения энергетики: холодные/горя-

чие, расширяющие/сжимающие, расслабляющие/бодрящие и т. д. Со временем вы наверняка начнете замечать, как пища влияет на ваше тело и эмоции. Предлагаю вам внимательно понаблюдать за этим процессом и отрегулировать его. Как вы себя чувствуете после того, как съели те или иные продукты? Ниже вашему вниманию будут предложены параметры, по которым можно продиагностировать самочувствие. Между эмоциями и физическими ощущениями в теле существует связь. Осознавая ее, мы можем укрепить здоровье и исцелиться. Давайте остановимся на этом подробнее.

Чувства

Мы слишком часто путаем чувства, которые испытываем (счастье, злость, грусть и т. д.), с мыслями и интеллектуальными представлениями. Я же предлагаю вам переживать физические ощущения, возникающие в теле, когда мы испытываем эмоции. Вместо того чтобы как-либо называть чувство, истолковывать его, мы можем соединиться с нашим телом, поддерживая таким образом его живость и энергичность. Даже в трудные моменты жизни (и особенно в такие моменты) оставайтесь присутствующими, слушайте – тело предоставит «топливо», которое поможет вам оказаться еще на шаг ближе к здоровью. Когда в вашей жизни возникает трудность, или, наоборот, вы испытываете вдохновение, сделайте вдох и прислушайтесь, будьте внимательны к тому, что происходит в вашем теле. Возможно, какая-то часть тела требует вашего внимания. Какая? Направьте туда дыхание. Отмечайте, что происходит, когда вы просто наблюдаете. Чувствуйте... Дышите... Остановите поток мыслей или анализирование происходящего. Просто дышите и прислушайтесь к физическим ощущениям в теле... Если вы чувствуете напряжение или боль, отметьте, где они возникают. Направьте туда дыхание, спокойно дышите животом... наблюдайте... слушайте. Что происходит, когда вы обращаете внимание на эти ощущения? Остановите поток мыслей и сконцентрируйтесь на ды-

хании. Ощущения становятся другими или они перемещаются? Ощущения сопровождаются усилением кровообращения в тех частях тела, которые требуют вашего внимания. Эмоциональная и физическая реакция на них подпитывает наше тело/разум/дух. Данное упражнение уместно в любое время. Оно поможет вам лучше узнать энергетику тела. Кроме того, это очень эффективный метод для того, чтобы расслабиться, успокоиться и сконцентрировать внимание.

Присутствовать. Самый ценный дар.

Составляющие здоровья

Жить в радости и гармонии – наше право от рождения. Можете ли вы вспомнить время, когда у вас все было прекрасно? Когда вы пребывали в потоке энергии и чувствовали связь с большой картиной жизни – мечтой. Может быть, вы любовались океаном или смотрели на ночное небо, усыпанное звездами? Возможно, вы вспомните конкретного человека, с которым были вместе. Освежите в памяти момент, когда каждой клеточкой тела вы ощущали вдохновение! Это чувство означает, что мы переживаем внутреннюю мечту, к которой все стремимся. Когда мы сворачиваем с пути здоровья и благополучия, наше тело сообщает нам об этом, подавая четкие сигналы. Внимательно прислушиваясь и следуя им, мы возвращаемся к нашему предназначению в жизни и воплощаем мечты в реальность.

Настройка на мудрость нашего тела

В этой главе изложены три модели диагностики состояния здоровья. На нашу жизнь можно взглянуть со следующих точек зрения: 1) болезни¹, 2) здоровья, 3) развития сознания. Диагностика состояния здоровья и составление рекомендаций по его укреплению похожи на написание музыки. Текст, мелодия, ритм и аккорды являются компонентами музыкального произведения точно так же, как физическая активность, еда и наши повседневные решения представляют собой инструменты, благодаря которым мы можем улучшить нашу жизнь. Прислушиваясь к телу и воспринимая его сигналы как подсказки, мы формируем нашу судьбу, как композитор, который создает произведение искусства.

¹ В оригинальном тексте автор обращает внимание на игру слов, которая присутствует в английском языке: слово «dis-ease», обозначающее болезнь, можно разложить на слоги и перевести как «отсутствие легкости». – *Здесь и далее примеч. пер.*

Сигналы тела: семь признаков болезни

Тело можно сравнить с оркестром, который исполняет симфонию: тысячи метаболических процессов постоянно происходят внутри нас: на сознательном уровне (например, когда мы делаем зарядку) и на бессознательном (например, когда мы перевариваем пищу). Если мы идем на компромисс со здоровьем, наше тело сообщает об этом очень ясно, подавая сигналы и «предъявляя» симптомы. Очень важно обращать внимание на эти знаки, а не воспринимать их как помеху. Если мы игнорируем или подавляем сигналы, которые посылает нам организм, они становятся громче и болезненнее – чтобы привлечь внимание. Как мы поступаем, если в нашем автомобиле загорелся сигнал масла? Просто отключаем его или занимаемся ремонтом? Обычно мы отправляемся в ближайшую мастерскую, как только машина начинает барахлить. Однако когда дело касается здоровья, многие ждут до последнего и только потом принимают меры.

Ниже перечислены семь признаков болезни. Их предназначение – обозначить и сбалансировать органы и части тела, которые требуют внимания. Все семь признаков описывают глубину и серьезность вызова, с которым сталкивается организм. Также важно понимать, что каждый из них явля-

ется сигналом, который тело, обладая глубинной мудростью, посылает нам для того, чтобы мы стали здоровее.

1. Усталость

Усталость – первый признак того, что какой-то аспект нашей жизни нуждается в изменениях. Достаточно ли у нас энергии для повседневных дел? На усталость указывают такие фразы: «Я не могу», «Я не буду», «Я не сделаю»... Отказываетесь ли вы от своих настоящих целей и желаний из-за того, что они требуют слишком много энергии?

Многие считают, что ежедневная усталость – это нормально. Однако, когда мы действительно здоровы, то работаем, наполненные энергией и вдохновением. Сколько людей пьют кофе и едят сладости, чтобы подзарядиться! В то время как лучшее средство от усталости – отдых! Подавляя усталость кофе и другими стимуляторами, мы перегружаем надпочечники/почки и ухудшаем их фильтрационную способность. Таким образом, кровь остается в кислотном, загрязненном состоянии. Этот паттерн в случае его многократного повторения истощает тело, разум, эмоции и дух, ослабляя в конечном итоге наше стремление к осуществлению желаний. Отвечая на первый же «звоночек», который призывает нас изменить образ жизни, мы укрепляем свое намерение и предотвращаем более серьезные проблемы со здоровьем. Отдых, физические нагрузки, сбалансированное пита-

ние помогают нам стать более уравновешенными. Негативные убеждения можно заменить позитивными: «Я могу», «Я сделаю», «Я буду», «Я выбираю». Так мы активизируем силу воли и помогаем себе достичь цели и исполнить желания.

2. Боль и ригидность

Если мы подавляем или игнорируем первый сигнал – усталость, в теле накапливаются токсины, состояние крови ухудшается, а организм переходит на следующий уровень болезни, когда симптом заявляет о себе еще громче. Продукты метаболизма естественным образом ищут выход через поры, когда работают наши мышцы и суставы. Если тело слишком устало и не может полностью выводить ненужные вещества, они накапливаются в суставах и тканях, что вызывает боль и ригидность.

3. Непроизвольное очищение организма

Если отходы продолжают накапливаться в крови, сигналы становятся громче; и тогда тело избавляется от токсинов более радикальным способом. Открывается канал для вывода ненужных веществ. В результате – неприятный запах изо рта, насморк, одышка, рвота, частое мочеиспускание, диарея и т. д. Тело выводит 70 % токсинов через дыхание, 20 %

– путем потоотделения, 7 % – через мочеиспускание, 3 % – через кал. Когда люди находятся на этом уровне болезни, я обычно говорю им воодушевляющие слова: «Поздравляю! Ваше тело усердно трудится над выздоровлением». Если мы пьем антигистаминные препараты, пользуемся косметикой, антиперспирантами или другими способами блокируем вывод ненужных веществ, токсины, не найдя выхода, остаются в теле, продолжая отравлять организм. На этом уровне тело заявляет о дисбалансе еще громче в отчаянной попытке привлечь наше внимание.

4. Эмоциональный дисбаланс

Слезы, гнев и резкие смены настроения работают как энергетические катализаторы. Они дают телу толчок для того, чтобы избавиться от скопления токсинов. Эмоции – это отчаянная попытка тела очистить кровь. Если мы подавляем или замораживаем наши чувства при помощи антидепрессантов, алкоголя, «травки» или даже просто шоколада, то токсины продолжают накапливаться в теле и теперь могут закрепиться в виде застоявшихся эмоций. Когда мы снимаем эмоциональные блоки, облегчая сдерживаемые чувства, то позволяем энергии тела очистить кровь. Вот почему, когда мы хорошо поплачем или поделимся своими глубокими чувствами, это обычно помогает отпустить боль и почувствовать себя лучше на эмоциональном, физическом и ду-

ховном уровнях. Жизненные ситуации, «цепляющие» эмоционально, отражают проблему внутри нас, которая готова разрешиться. На страницах этой книги я вернусь к данной теме и приведу упражнения, которые помогут научиться использовать чувства для исцеления.

Предлагаю вам обратить внимание на то, что происходит, когда мы находим время услышать собственные чувства. Таким образом, мы можем найти связь между своим физическим присутствием на Земле и стремлением к духовному аспекту жизни.

Если мы уделяем достаточно внимания первым четырем сигналам, таким как усталость, боль, непроизвольное очищение организма и эмоциональный дисбаланс, то можем выздороветь, затратив минимум усилий. На любом из этих этапов, шаги по направлению к установлению жизненного баланса приводят к улучшению состояния нашей крови, что является первой ступенькой на пути к восстановлению жизненной силы.

Стабильность/гомеостаз – кислотно-щелочной баланс

Наша кровь находится в сбалансированном состоянии, если обладает слабощелочной реакцией (это определяется показателем pH, или концентрацией ионов водорода). Она похожа на океан – богата минералами и соленая на вкус. Когда мы поддерживаем ее в таком состоянии, ядовитым ток-

синам, вредным бактериям или вирусам в организме не выжить. Если минерализованный/щелочной баланс нарушен хотя бы незначительно, мы рискуем своим здоровьем. Состояние дисбаланса, при котором рН крови повышается, называют «кислотным». Дисбаланс в питании, эмоциях и образе жизни подвергает риску щелочную составляющую крови. Это нарушение равновесия на химическом уровне является фундаментальным компонентом любой болезни. Данная книга поможет вам определить, какие органы, системы организма, энергии и движения нуждаются в поддержке.

5. Скопления токсинов

Если кровь исчерпала возможность регулировать накопление отходов и больше не может выполнять ежедневные функции по очищению и подпитке клеток, токсины накапливаются в виде жировых отложений, кист, опухолей и скопления солей. Эти сигналы слишком очевидны, чтобы их не замечать. Мы видим «жирок», чувствуем дискомфорт и разочарование. Все свидетельствует о том, что тело просит о помощи. Причем наружный жир не является такой уж большой проблемой. Опаснее, когда жир скапливается внутри органов тела и вокруг них (печень, сердце, кишечник и т. д.). Люди, у которых жиры скапливаются снаружи, менее подвержены, скажем, сердечному приступу, чем те, чей организм усваивает потенциально опасные вещества. Можно жить, на-

брав много килограммов внешних жировых отложений. Но сколько может выдержать артерия, подвергаясь риску сердечного приступа или удара?

На этом уровне зашлакованность организма может быть достаточно высокой, чтобы помешать нам ясно и объективно мыслить. И мы стоим перед серьезным выбором. Будем ли мы делать операцию, липосакцию, облучение, химиотерапию, пересадку органов или изменим образ жизни? Восстановление здоровья на этом уровне требует больших усилий и обычно предполагает комплексное лечение: медицинский уход, диета, упражнения, а также разрешение какой-то проблемы в отношениях, творческое выражение себя и духовное исследование.

6. Множественные скопления/ дисбаланс нервной системы

Если телу так и не удалось достучаться до нас на предыдущей стадии, в организме появляются множественные скопления: рассеянный склероз (множество затвердений), эпилепсия, болезнь Паркинсона и раковые метастазы. Если скопление токсинов поражает нервную систему, то могут нарушиться функции органов и частей тела (онемение, неконтролируемое движение конечностей, судороги, нарушения в работе кишечника и мочевого пузыря).

На этом уровне жизнь человека вращается вокруг болез-

ни. Стрaдание, боль и страх часто пропитывают его существование. Слабость и истощение сопровождают каждую минуту жизни. Фокус внимания – на том, чтобы выжить. Находясь лицом к лицу со смертью, к человеку приходит грустное осознание: «Я одинок».

7. Изоляция

Когда тело практически утрачивает способность функционировать, человек чувствует себя отстраненным от жизни. Осознание собственного одиночества обычно заставляет глубоко задуматься над внутренним источником своих желаний, что в конечном итоге дает силы вернуться к жизни или умереть (родиться в другом измерении?). Даже при небольшом недомогании тело подает все эти сигналы, просто они слабее. Например, грипп обычно сопровождают усталость, боль, насморк, эмоциональные колебания и чувство одиночества. Исследуя причины симптомов, мы проливаем свет на то, как улучшить нашу жизнь. Каждая проблема со здоровьем является вызовом, возможностью осознать себя чем-то большим, чем наше тело, мечты и надежды. Экстремальная ситуация, серьезная болезнь или околосмертный опыт могут стать вынужденным шагом к тому, чтобы мы стали ценить жизнь, вспомнили нашу цель, свой путь, мечту.

И, будь мы более внимательны к сигналам нашего тела, то справились бы с вызовом, используя минимум усилий. Ко-

гда мы выздоравливаем, это записывается в нашей клеточной памяти. Таким образом укрепляется наше знание о том, что у всех нас есть сила к исцелению.

Миленка (Мина) Добич «История исцеления. От рака к вибрирующему здоровью»

Вдохновляющую историю рассказывает в своей книге *My Beautiful Life* уроженка бывшей республики Югославия Мина Добич. Долгие годы она страдала аллергиями и вела наполненную стрессом жизнь, пока однажды у нее не обнаружили четвертую стадию рака яичников с метастазами в печени, селезенке и по всей лимфатической системе. Не согласившись с терминальным диагнозом врачей (они прогнозировали смерть в течение двух месяцев), благодаря старательному соблюдению макробиотических принципов питания, а также желанию жить и уверенности в том, что мы ответственны за нашу судьбу, она вылечилась от рака через шесть с половиной месяцев. Мина – пример вибрирующего здоровья. Сейчас она живет в Южной Калифорнии вместе со своей семьей, работает врачом и помогает тысячам людей обрести здоровье благодаря следованию диетическим рекомендациям.

Любой симптом или недомогание можно отнести к одному из семи уровней болезни. На каком уровне вы или ва-

ии знакомые испытывают проблемы со здоровьем? Есть ли улучшения?

Есть ли улучшения?

Если здоровье поправляется, это сразу становится заметным. Всего несколько дней перемен – и вы почувствуете разницу. Когда ваш ум считает нечто полезным для вас, убедитесь в том, что тело разделяет это убеждение. Часто люди живут по принципу «пока гром не грянет, мужик не перекрестится», продолжая вредить себе, потому что их ум борется со здравым смыслом.

Когда вы начинаете по-другому питаться, меняете образ жизни или что-то еще, задайте себе вопрос: мне лучше или хуже?

1. Чувствую ли я усталость?..
2. А боль?
3. Происходит ли резкое очищение организма?
4. С эмоциональной точки зрения, чувствую ли я в себе больше мира и гармонии?
5. Накапливаются ли в моем теле токсины?
6. Я чувствую отстраненность от жизни или, наоборот, более тесно соединен с ней и ощущаю радость?

Улучшения по первым четырем пунктам можно заметить в течение 120 дней нового образа жизни, когда обновляются красные и белые кровяные клетки. Иногда, если мы резко

меняем диету или делаем ее строгой, это может вызвать дискомфорт и усталость. При умеренном темпе перемен также могут появиться симптомы очищения, такие как насморк или диарея, но общее состояние организма будет оставаться стабильным и даже улучшаться. В целом, если вы чувствуете себя плохо, значит, рекомендации некорректны. Наиболее полное исцеление происходит медленно, постоянно, по шагам, с минимумом боли (на физическом, эмоциональном, духовном уровне) или очистительных процессов.

Семь признаков здоровья

Приведенные ниже характеристики указывают на то, что мы здоровы и обладаем жизненной силой для того, чтобы воплощать свои мечты в жизнь.

1. Энергия

Изобилие энергии в теле для решения повседневных дел и исполнения желаний является первым показателем здоровья. Каждый день мы чувствуем себя действительно живыми и с радостью относимся к жизни. Мы терпеливы и крепко стоим на ногах.

2. Свободное тело – гибкость (эмоций, тела, мышления)

Жизнь без боли, гибкость и умение адаптироваться к обстоятельствам в постоянно меняющемся мире – еще один важный признак жизненной силы.

3. Appetit

Appetit – это показатель нашего желания жить. Стремле-

ние быть сытыми, удовлетворенными работой и личными отношениями наполняет нашу жизнь, помогая оставаться здоровыми. Когда мы встречаемся с трудностями, вдохновение и страсть по-прежнему остаются с нами.

4. Сон

Глубокий полноценный отдых по ночам дает силы для активности днем. Представители древних культур очень уважали сон. Они считали его временем, когда на бессознательном уровне мы пребываем в контакте со своим жизненным предназначением. Но каким будет сон, если на ночь выпить пару банок пива, закусить острой пищей и посмотреть фильм ужасов? Вряд ли все это уживется с нашей «настоящей мечтой» (смыслом жизни). Вместо того чтобы накапливать силы для нового дня, мы будем мучаться от отрыжки, ворочаться и, наверняка, видеть тяжелые сны.

У каждого человека своя потребность в продолжительности сна. Как правило, 6–8 часов считается нормой. Иногда люди просыпаются раньше, чем успевают выспаться. Причиной этого может быть беспокойство, миллион мыслей в голове из-за органического или энергетического дисбаланса. Это также может означать, что сердце перегружено и компенсирует функции других внутренних органов, например почек. Зачастую люди уверены, что спят достаточно, хотя на самом деле им нужно больше времени для отдыха. В таком

случае у них могут появиться темные круги под глазами или боль в нижней части спины. Другой признак дисбаланса сна (по глубине или продолжительности) – сильный отталкивающий пульс в брюшной области при легком прикосновении. Можете ли вы оставаться бодрыми целый день, не захотев вздремнуть или попить кофе? Любители крепкого напитка часто просыпаются раньше, чем выспятся. Это связано с тем, что кофеин с его стимулирующим эффектом выводится из крови.

Во время сна мы энергетически открыты и уязвимы. Поэтому мы выбираем партнера, который гармонично резонирует с нами. Если возникает конфликт, очень важно его разрешить и жить в согласии. Покой и чистота, которые приходят во время сна, дают нам ясность для того, чтобы вести наполненную жизнь.

5. Память

Память важна. Благодаря ей мы следуем нашему пути и заветным желаниям, избегая повторения ограничивающих паттернов прошлого. Как часто вы обманывали, гневались, переживали измену и говорили: «Это в последний раз». Но затем все начиналось заново... Если мы помним прошлое и узнаем свои старые паттерны, то можем отказаться от непродуктивного поведения, основанного на предыдущем опыте, и двинуться дальше. Когда мы искренне прощаем и отпускаем,

каем ограничения прошлого, то прокладываем дорожку новой жизни, принимая свежие решения каждую секунду. Память – наш верный помощник. Она помогает поддерживать тонкий баланс между уроками прошлого и новыми возможностями.

6. Благодарность

Речь идет о чувстве благодарности не только за все те хорошие вещи и события, которыми наполнена наша жизнь. Настоящая благодарность подразумевает, что даже трудности и неудачи мы воспринимаем как подарки и жизненные уроки, рассматриваем их как возможность для перемен к лучшему. Мы убеждены, что любые трудности в конечном итоге помогают нашей трансформации: из неотшлифованного бриллианта – в сияющий дух.

Многие ли испытывают благодарность, когда их останавливают за превышение скорости? Принятие таких ситуаций свидетельствует о наличии жизненной силы. Возможно, наша жизнь только что была спасена. Дополнительный расход в виде оплаченного штрафа может положить начало новой карьере. Участница одного из моих классов встретила в школе вождения своего будущего мужа. Таким образом, мы можем поблагодарить полисмена за его судьбоносное вмешательство и чувствовать благодарность за каждый момент жизни, который разворачивается перед нами.

Сказать «да» всему

Хорошему, плохому, сопротивлению, боли.
Как?

Принять, сдаться настоящему моменту.

Согласиться даже с ответом «нет».

Все хорошо. Дышите. Чувствуйте это.

В теле.

Наблюдайте за этим чувством

и смотрите, что происходит.

Мягко направляя лодку вдоль течения,

Наблюдайте, смотрите, чувствуйте, как это – жить.

С. К.

Знаете ли вы, что у Эйнштейна были двойки по математике? Уолта Диснея уволили из газеты за нехватку идей. Учитель скрипки называл своего ученика Бетховена бесперспективным композитором. Трудности, с которыми мы сталкиваемся, зачастую являются самыми ценными подарками, которые мы получаем от жизни. Я предлагаю вам быть благодарными за неудачи и воспринимать их больше как обратную связь. Работая со своими клиентами (а также с самим собой), я фокусирую внимание на достижении позитивного результата: «Меня вдохновляет рассказ о трудностях (возможностях), с которыми вы сталкиваетесь. Когда вы справитесь с

этой задачей, впереди будет только радость. Решив эту проблему, вы приобретете навыки, которые станут фундаментом для большого счастья». Раздавайте эти подарки себе и другим людям, когда страх и уязвимость стучатся в дверь. Откройте им и впустите их – они являются топливом для повышения витальности.

Попробуйте поддержать себя или клиентов следующими фразами:

1. «Вижу, что у вас достаточно смелости, чтобы выражать себя. Это очень вдохновляет!» (когда клиент напуган).
2. «Не хотите ли вы добавить страсти и приключений в свою жизнь?» (когда клиент чувствует вялость и апатию).
3. «Вспомните время, когда вы были сосредоточены и шли прямо к цели» (если клиент не знает, за что взяться).
4. «Вспомните отношения, в которых вы чувствовали себя в безопасности» (когда клиент чувствует себя уязвимым с другими).

Фокусируясь на возможности, которая существует в каждой конкретной ситуации, мы перепрограммируем свое сознание. Вместо того чтобы жаловаться на то, что наш шанс – «один из миллиона», давайте приложим максимум усилий, радуясь тому, что возможность попробовать все-таки существует.

Капля за каплей —

Я двигаюсь дальше, к морю.

Когда листва опадает с деревьев,
я чувствую их силу и могущество.

В плаче ребенка я слышу любовь его матери.

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.