



Вылечи суставы

Перед вами древнейшие методы лечения и профилактики заболеваний суставов, которыми пользовались сотни поколений наших предков. Эти методы разрабатывали жрецы, знахари и отшельники, и именно поэтому приводимые в книге способы лечения **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** эффективны! Я собрал и систематизировал их, чтобы древние знания могли помочь каждому, кто в них нуждается.

Все методы этой книги объединяет одно: они прошли испытание временем, а время лучший судья для их оценки!

Книги серии «Знахарь»



ISBN 978-5-94946-227-0



9 785949 462270

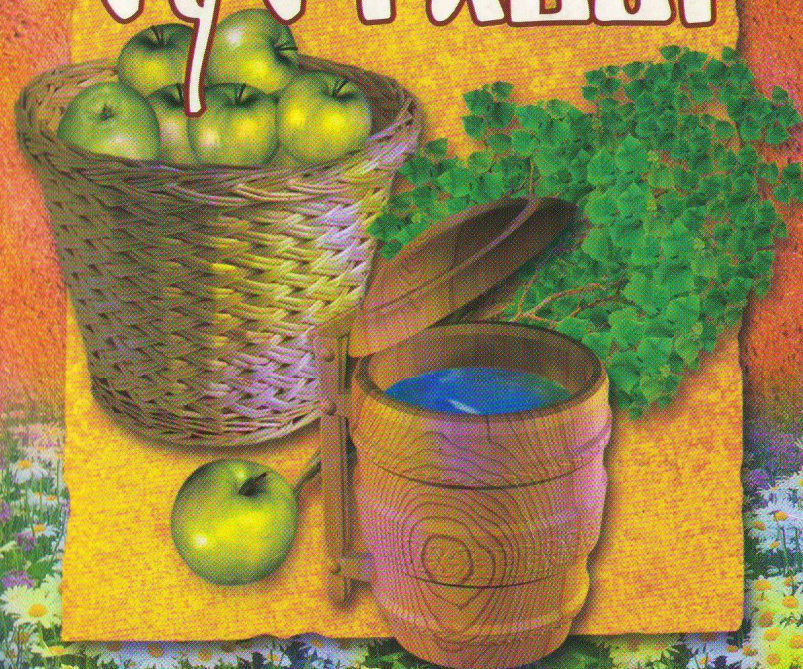
ИЗДАТЕЛЬСТВО
ПРАЙМ
ЕВРОЗНАК

www.p-evro.ru



Андрей Левшинов

Вылечи суставы



51

Андрей ЛЕВШИНОВ

Вылечи суставы

Санкт-Петербург
«ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК»

УДК 615.89

ББК 53.59

Л38

Левшинов, А.

Л38 Вылечи суставы / Андрей Левшинов. — СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2007. — 63, [1] с. — (Знахарь).

ISBN 978-5-94946-227-0

В этой книге представлены древнейшие методы оздоровления суставов — методы, которыми наши предки пользовались на протяжении веков. Именно благодаря своей эффективности, эти методы выдержали испытание временем и дошли до наших дней. Некоторые из них направлены на устранение боли, другие — профилактические. Эта книга ни в коем случае не противоречит официальной медицине. Она является прекрасным дополнением к курсу лечения, который вам назначил врач.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Левшинов Андрей Алексеевич

ВЫЛЕЧИ СУСТАВЫ

Художники Е. Бледная, М. Болгарчук

ЛП № 000370 от 30.12.99

Подписано в печать 12.07.07. Формат 84x108 1/32. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 3,36. Доп. тираж 5000 экз. Заказ № 8060.

«ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК», 195009, Санкт-Петербург, ул. Комсомола, д. 41

Издание осуществлено при техническом участии ООО «Издательство АСТ»

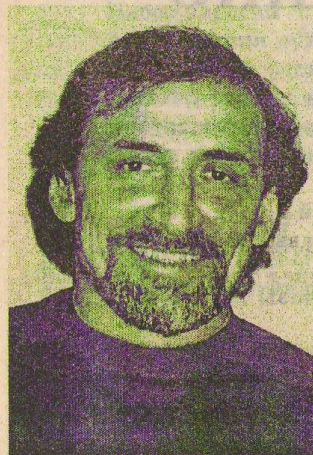
Отпечатано с готовых диапозитивов

в ООО «Типография издательско-полиграфического
объединения профсоюзов Профиздат»,

144003, г. Электросталь, Московская область, ул. Тевосяна, д. 25

- © Левшинов А. 2001
- © «Издательство «ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК», 2006
- © Серия, оформление,
«Издательство «ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК», 2006

Андрей Алексеевич Левшинов родился в 1957 году в Ленинграде. Имеет высшее образование. С 1988 по 1993 год предпринял ряд путешествий, в том числе за границу. Обучался в храмах Индии, Тибета, прошел спецкурс в Японии, перенимал приемы искусства исцеления у специалистов Европы и Америки.



Являясь практикующим Мастером, А. А. Левшинов доказал всему миру, что мысль и молитва оказывают реальное воздействие на земную жизнь. В декабре 1994 года А. А. Левшинов с помощью молитвы на три дня почти вдвое снизил количество опасных преступлений в своем родном городе Санкт-Петербурге*.

В 1996 году Комитет по здравоохранению Санкт-Петербурга вручил А.А. Левшинову диплом народного целителя, официально признавая профессионализм и квалификацию

этого талантливого человека. Благодаря многолетним научным изысканиям, в 1998 году А. А. Левшинов получил патент РФ на изобретение способа лечения позвоночника, являющегося сегодня одним из самых эффективных в мире**.

В настоящее время А. А. Левшинов, имея посвящения во многих искусствах исцеления, обладает степенью Мастера по йоге, рэйки, каратэ, является талантливым психоаналитиком, специалистом по нейролингвистическому программированию, семейной психотерапии, детской психологии и различным видам массажа, в том числе бесконтактного. А. А. Левшинов, один из немногих людей на планете, владеет уникальным голосовым аппаратом, настраивающим людей на оздоровление всех функций организма.

* Справка МВД РФ ГУВД г. Санкт-Петербурга и Ленинградской области от 21.10.1996. №1/1072.

** РФ Российское агентство по патентам и товарным знакам, патентное изобретение № 2114596 от 10.07.1988.

Содержание

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ	6
У вас есть пять причин, по которым эта книга должна быть всегда под рукой	6
Почему так важно иметь здоровые суставы	7
Как найти «свой» метод	9
Как мы будем приводить в порядок суставы	10
ВОЗДЕЙСТВУЕМ НА КОЖУ — ЛЕЧИМ СУСТАВЫ	11
РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ — МЕТОД ДРЕВНЕГО КИТАЯ	11
Что необходимо знать для проведения массажа	11
Как найти «волшебную» точку	12
Подготовка к традиционному восточному массажу при заболеваниях суставов	12
Традиционный восточный массаж суставов	13
Традиционный восточный массаж при ревматическом артрите	14
ЛЕЧИМ СУСТАВЫ, ВОЗДЕЙСТВУЯ НА КИСТЬ И СТОПУ	16
МАССАЖ СУ-ДЖОК	16
Массаж лечебных точек	17
ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ И ПАРОМ	18
Закаливание рук и ног	19
Обливание колен	19
ЛЕЧИМ АРТРИТ	20
ЙОГА	20
Указания и предостережения для практики асан	20
Общие замечания к выполнению асан	21
Сантуланасана	22
Триконасана	23
Натрайджиасана	24
Шавасана	25
Йоговское питание при артрите	25

ГИМНАСТИКА У-ШУ	27
------------------------------	----

СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА ПО СИСТЕМЕ ЛЕВШИНОВА	37
Основной комплекс упражнений	37
Добавочный комплекс упражнений	38

ЛЕЧЕНИЕ УШИБОВ И РАСТЯЖЕНИЙ БИОЭНЕРГИЕЙ	41
Общие замечания к проведению сеанса	41
Настрой на целительство	42
Набор энергии	42
Активизация рук	43
Помощь при растяжениях голеностопного сустава	44
Помощь при ушибе колена	44
Биоэнерготерапия при заболевании кисти	45
Набор энергии после сеанса	46

ЛЕЧЕНИЕ СЛОВОМ.	
НАСТРОЙ ПРОТИВ ОТЛОЖЕНИЯ СОЛЕЙ	47
Настрой против отложения солей	48

ОЧИЩЕНИЕ СУСТАВОВ ОТ СОЛЕЙ	61
Очищение рисом	61
Очищение грецким орехом	62
Очищение яблочным уксусом	62
Очищение соком черной редьки	62

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	63
-------------------------	----

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ

Эта книга заинтересовала вас не случайно. Вероятно, у вас болят или плохо работают суставы, а может быть, вы страдаете остеохондрозом, но не имеете времени на изучение толстенных и заумных медицинских фолиантов, которые чаще всего описывают саму болезнь, а не методы ее лечения. В любом случае книгу вы выбрали верно, потому что здесь представлены эффективные методы лечения суставов, методы, которыми наши предки пользовались на протяжении тысячелетий. В те времена физические нагрузки у человека были гораздо больше, чем сейчас, а книг по медицине — гораздо меньше, поэтому жрецы, знахари, монахи, целители изобретали различные способы, которые позволяли быстро и успешно изгнать из тела болезнь. Именно благодаря своей эффективности эти методы выдержали испытание временем и дошли до наших дней. Они возродят здоровое тело и откроют вам путь к неиссякаемому источнику жизненной силы. Даже если вы уже перепробовали массу способов восстановить здоровье и не добились положительных результатов!

У вас есть пять причин, по которым эта книга должна быть всегда под рукой

Причина первая: представленные здесь методы помогут вам ускорить процесс выздоровления, если вы лечитесь средствами официальной медицины.

Причина вторая: книга расскажет вам, как себе помочь, если в нужный момент рядом не оказалось квалифицированного врача или вы по каким-то причинам не хотите к нему обращаться.

Причина третья: книга нужна для того, чтобы вы смогли в случае необходимости оказать помощь другому человеку.

Причина четвертая: представленные здесь профилактические методы позволят вам избежать заболеваний суставов.

Причина пятая. Самая важная! В древности люди прекрасно понимали, что для полного исцеления одного лишь снятия симптомов болезни недостаточно. Лечить надо весь организм целиком, а точнее — его энергетику. Именно поэтому древнейшие методы лечения болезней предполагают в первую очередь воздействие на биоэнергетическое тело человека. Понятие «биоэнергия» сейчас только начинает признаваться официальной наукой. Однако если вы начали путь к здоровью и счастью, поверьте в то, что такая энергия существует. Поверьте не мне, а древним мудрецам и целителям! Поверьте и запомните, что **СОСТОЯНИЕ ВАШИХ СУСТАВОВ ОПРЕДЕЛЯЕТ КАЧЕСТВО ВАШЕЙ ЖИЗНИ.**

Почему так важно иметь здоровые суставы

Здоровые суставы — это не только сильное, гибкое и красивое тело, но и гармоничные взаимоотношения с окружающими людьми. Вы удивлены? А все объясняется просто. Наше тело пронизано сетью энергетических каналов, по которым циркулирует жизненная энергия, а вдоль позвоночного столба расположены семь важнейших энергетических центров — чакр, управляющих ее потоком. Почти все болезни и эмоциональные расстройства связаны с нарушением работы чакр. Но помимо основных семи чакр, есть еще второстепенные, которые расположены на месте каждого сустава. Даже сейчас, когда для нас начали открываться древние знания, об этих чакрах знают немногие. А между тем второстепенные чакры очень важны. Ведь чтобы наладить поток энергии в теле, необходимо пробудить энергию и в них тоже. С плохой работой суставных чакр связано множество заболеваний, в том числе — остеохондроз. Кроме того, каждая второстепенная чakra отвечает за определенные области нашей психоэмоциональной и социальной жизни.

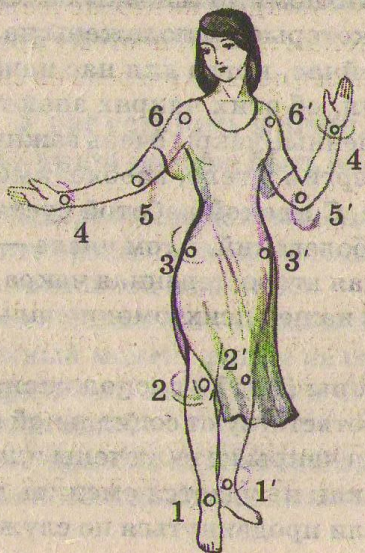
Голеностопные чакры (1 и 1') расположены в голеностопных суставах и соответствуют социальной подвижности. Если у человека эти чакры не включены или включены недостаточно, ему никак не удастся сменить профессию, найти новую работу или продвинуться по служебной лест-

нице. Хорошая подвижность голеностопных суставов дает возможность освоить несколько профессий, легко менять место работы и преуспевать на служебном поприще. Любые повреждения голеностопных суставов могут привести к потере мобильности в социальной сфере, а социальный застой в свою очередь может способствовать повреждению этих суставов.

Коленные чакры (2 и 2'), расположенные в коленных суставах, соответствуют отношениям между родственниками. Коленные суставы наиболее уязвимы у тех людей, в семьях которых царит недоброжелательная атмосфера, часты скандалы и раздоры. Поэтому, разрабатывая коленные суставы и пробуждая соответствующие им чакры, вы не только укрепляете свое здоровье, но и улучшаете отношения в вашей семье.

Тазобедренные чакры (3 и 3') соответствуют тазобедренным суставам и несут в себе энергию перемены места жительства или условий жизни. Плохо развитые тазобедренные суставы и их заболевания приводят к тому, что человек лишается подвижности, всю жизнь проводит на одном и том же месте, а значит, ни о каких улучшениях условий его существования не может быть и речи.

Кистевые чакры (4 и 4') расположены у лучезапястных суставов. Эти чакры отвечают за снабжение энергией головного мозга. Если вы будете разрабатывать суставы кистей рук, вы значительно улучшите работу головного мозга и



повысите способности к логическому мышлению и творчеству.

Локтевые чакры (5 и 5') соответствуют локтевым суставам и обеспечивают энергией эмоциональные центры, подпитывая чувство любви. Когда локтевые суставы подвижны, а локтевые чакры включены в работу, для выражения вашей любви включается зеленый свет.

Плечевые чакры (6 и 6') соответствуют плечевым суставам, и их развитие увеличивает энергию ответственности у мужчин и природной мягкости у женщин. Мужчина с неразвитыми плечевыми чакрами горбится под грузом ответственности и производит впечатление человека, уставшего от жизни. Если же плечевые чакры развиты, мужчина ощущает ответственность, но несет ее достойно, и она не кажется ему тяжким бременем. Неразвитые плечевые суставы у женщины делают ее угловатой и неуклюжей, а потому — неженственной и малопривлекательной.

Возможно, теперь, когда вы получили новую информацию о суставах и соответствующих им чакрах, вы поймете, где находится корень некоторых ваших проблем, и подберете для себя необходимые процедуры и упражнения.

Как найти «свой» метод

Все методы лечения суставов, предлагаемые в этой книге, одинаково эффективны. Каждый из них проверен тысячами и помог миллионам людей, поэтому при выборе вам следует ориентироваться в первую очередь на свое самочувствие и интуицию. Вы можете:

❖ Выбрать метод наугад — там, где раскрылась книга. В жизни каждого из нас большую роль играет случай. Доверьтесь ему и будьте уверены, что в этой книге он вас не подведет!

❖ Использовать тот метод, который сразу привлек ваше внимание. При этом не нужно думать и анализировать, почему вам понравился именно он. У любого из нас в подсознании хранится информация о том, как себе помочь, и если ваш организм позитивно реагирует на метод, значит, в данный момент именно этот метод будет для вас наиболее эффективным.

❖ Использовать метод, суть которого, как вам показалось, было бы интересно познать. Проникновение в тайны древних целителей и мудрецов является одним из шагов на пути вашего духовного развития, а значит — избавления от недугов.

❖ Выбрать метод, показавшийся вам наиболее знакомым и привычным. Например, если вы делаете по утрам зарядку, имеет смысл просто заменить часть упражнений на те, которые принесут пользу вашим суставам.

❖ Использовать метод, который удобнее всего применить в тех условиях и обстоятельствах, где вас настигла боль.

Как мы будем приводить в порядок суставы

Теперь немного о том, как мы будем приводить в порядок суставы.

Одним из эффективнейших средств снятия боли в суставах являются массажные процедуры рефлексотерапии и суджок. Воздействуя на определенные участки тела, вы обеспечиваете приток крови и свободный доступ энергии к каждому суставу, благодаря чему наступает облегчение. Массаж обладает еще одним удивительным свойством: при регулярном выполнении он заряжает организм энергией, увеличивает жизнеспособность и устойчивость к заболеваниям и стрессам.

Водные процедуры наладят кровообращение в суставах и закалят организм.

Лечебные упражнения йоги и специальное питание помогут за 3 месяца полностью вылечить артрит.

Лечебно-оздоровительные упражнения из у-шу и моей собственной системы оздоровления вернут суставам подвижность и эластичность, снимут нервное и мышечное напряжение.

При растяжениях, ушибах и заболеваниях кистевых суставов рекомендую использовать биоэнергетическую терапию.

А при отложении солей поможет исцеляющий настрой Сытина и очистительные процедуры.

Возвратив своим суставам гибкость, вы не только укрепите здоровье, но и улучшите взаимоотношения с людьми, создадите гармонию внутри и вокруг себя. И, уверяю вас, в вашей жизни начнутся замечательные изменения!



ВОЗДЕЙСТВУЕМ НА КОЖУ — ЛЕЧИМ СУСТАВЫ

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ — МЕТОД ДРЕВНЕГО КИТАЯ

Еще в глубокой древности было обнаружено, что каждый внутренний орган имеет связь с определенными участками кожи. Поэтому все процессы, происходящие в организме, вызывают изменения кожного покрова. Китайские целители выяснили, где находятся эти участки, и назвали их биоактивными точками. В расположении точек был найден порядок. Они оказались выстроенными по строго определенным линиям, получившим название меридианов. Основываясь на этих принципах, древневосточные врачи создали один из эффективнейших методов оздоровления посредством воздействия на биоактивные точки — рефлексотерапию.

Самым простым и доступным приемом рефлексотерапии является точечный массаж — воздействие на биоактивные точки надавливанием. Преимущество массажа заключается в том, что он не только быстро устраняет боль, но и успокаивает нервы, снимает усталость, улучшает кровообращение. При правильном выполнении массаж не оказывает никаких побочных воздействий.

Что необходимо знать для проведения массажа

Делать массаж самому себе очень трудно, поэтому вам потребуется помощник. Попросите кого-нибудь из своих близких, у кого сильные ловкие руки полечить вас. Все приведенные ниже указания касаются в большей степени вашего

помощника, поэтому предварительно он должен с ними ознакомиться. Вашей же задачей во время массажа является сообщать ему обо всех ощущениях, которые у вас возникают.

Обращаю ваше внимание! Никакого специального образования для массажа не требуется. Необходимо просто строго следовать инструкции.

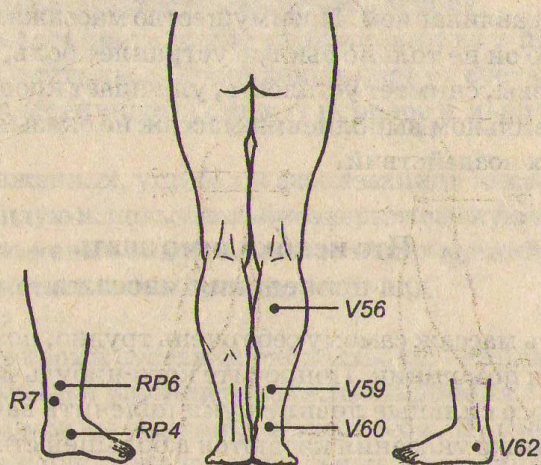
Массажные процедуры проводятся 3–4 раза в неделю, желательно в вечернее время.

Как найти «волшебную» точку

Посмотрите на рисунок, найдите предполагаемое месторасположение точки на теле и надавите в этом месте пальцем или карандашом. Если в момент надавливания возникла боль, значит, точка найдена. На месте расположения точки также может быть небольшой бугорок или впадинка.

Подготовка к традиционному восточному массажу при заболеваниях суставов

Перед основной процедурой необходимо провести подготовительный массаж следующих точек: V62, V60, V59, R7, RP4, RP6, V56. Сначала массируются нижние точки, а затем верхние.



Массаж проводится большим пальцем вращательными движениями с легким надавливанием (частота 50–60 движений в минуту) или прерывистым давлением до появления значительного ощущения тепла. Время воздействия на каждую точку — 1–2 минуты.

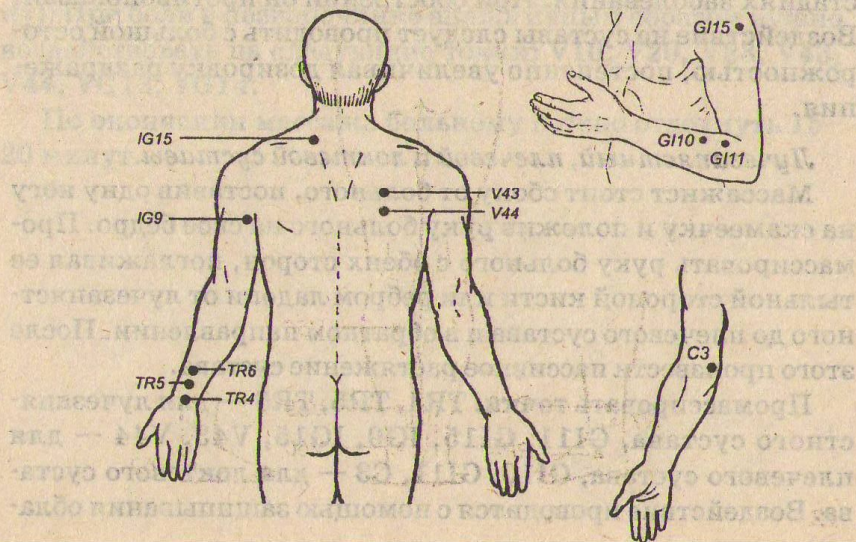
Традиционный восточный массаж суставов

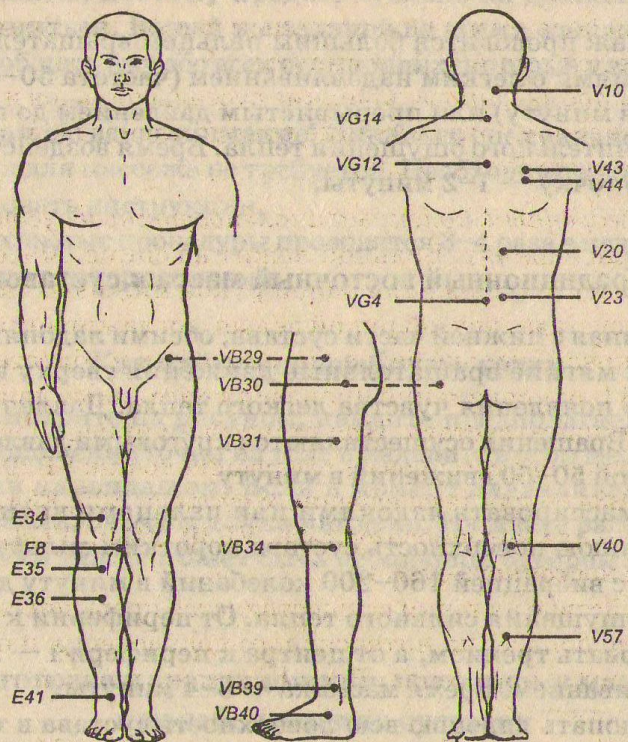
Начиная с нижней части сустава, обеими ладонями произвести мягкие вращательные движения сверху вниз 7–8 раз до появления чувства легкого тепла. Давление умеренное. Вращения осуществляются круговыми давлениями с частотой 50–60 движений в минуту.

Промассировать ладонями или пальцами внешнюю и внутреннюю поверхность сустава коротким сильным давлением с вибрацией 160–200 колебаний в минуту до появления ощущения сильного тепла. От периферии к центру массировать трением, а от центра к периферии — легким поглаживанием. Время массажа — 3–4 минуты.

Похлопать ладонью всю поверхность сустава в течение 1–2 минут, до появления покраснения.

Одной рукой держать сустав сверху, а другой — производить пассивные вращательные движения с легким натяжением в нижней его части. Достаточно сделать 4–5 движений.





Традиционный восточный массаж при ревматическом артрите

Этот массаж рекомендуется в предострой и хронической стадиях заболевания. При обострении он противопоказан. Воздействие на суставы следует проводить с большой осторожностью, постепенно увеличивая дозировку раздражения.

Лучезапястный, плечевой и локтевой суставы

Массажист стоит сбоку от больного, поставив одну ногу на скамеечку и положив руку больного на свое бедро. Промассировать руку больного с обеих сторон, поглаживая ее тыльной стороной кисти или ребром ладони от лучезапястного до плечевого сустава и в обратном направлении. После этого произвести пассивное растяжение сустава.

Промассировать точки: TR4, TR5, TR6 — для лучезапястного сустава, GI11, GI15, IG9, IG15, V43, V44 — для плечевого сустава, GI10, GI11, C3 — для локтевого сустава. Воздействие проводится с помощью зашпывывания обла-

сти точки большим и указательным пальцами. Время массажа каждой точки — 1–2 минуты.

Затем промассировать мелкие суставы пальцев и произвести линейное поглаживание вокруг плечевого и лучезапястного суставов (4–5 раз).

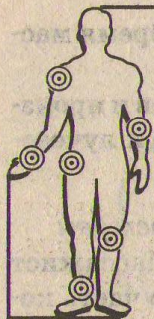
Тазобедренный, коленный и голеностопный суставы

Первый вариант. Больной лежит на спине. Массажист сидит сбоку и, удерживая одной рукой нижнюю часть коленного сустава, другой рукой делает поглаживания по переднебоковой стороне бедра, затем голени в области точек E36 и E34, одновременно производя пассивные движения голеностопного сустава. При отсутствии признаков воспаления можно промассировать следующие точки: VB29, VB30, VB31, VB34 — для тазобедренного сустава, E35, E34, VB34, V40, F8 — для коленного сустава, VB39, VB40, VG4, E41 — для голеностопного сустава.

Воздействие на точки осуществляется прерывистым давлением до появления интенсивного покраснения и ощущения значительного тепла. Время массажа каждой точки — около 2 минут.

Второй вариант. Больной лежит на животе. Массажист стоит сбоку и поглаживает тыльной стороной кисти или ребром ладони ногу больного от ягодицы вниз, особенно заднюю сторону тазобедренного, коленного и голеностопного суставов. Проводится массаж точек VB30, VB34, V40, V57 прерывистым давлением до появления покраснения и ощущения значительного тепла (1–2 минуты на каждую точку). При боли в позвоночнике аналогичным образом нужно воздействовать на следующие точки: V10, V20, V23, V43, V44, VG12, VG14.

По окончании массажа больному нужно отдохнуть 15–20 минут.

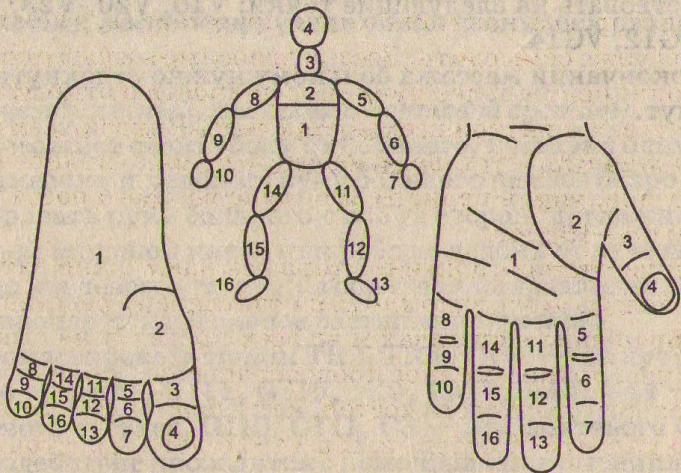


ЛЕЧИМ СУСТАВЫ, ВОЗДЕЙСТВУЯ НА КИСТЬ И СТОПУ

МАССАЖ СУ-ДЖОК

Кисти и стопы по своему строению подобны телу, отражая в уменьшенном виде анатомическое строение организма. На них расположены биоактивные точки, которые соответствуют определенным органам и участкам тела. Если вы заболели, «сигнал» направляется из пораженного органа или части тела в соответствующую точку и приводит ее в возбужденное состояние — точка становится болезненной. Стимуляция таких точек оказывает ярко выраженное лечебное и профилактическое действие и носит название суджок терапии.

Лечебные точки, соответствующие суставам, расположены в области суставов пальцев рук и ног. Чтобы найти лечебную точку, нужно надавливать на предполагаемые места пальцем или карандашом. Лечебная точка проявляет себя тем, что она болезненна. Если найти болезненные точки на предполагаемом участке не удастся, силу надав-



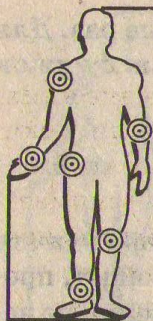
ливания нужно увеличить и просмотреть его еще раз. Для получения стойкого лечебного эффекта массаж суджок следует проводить ежедневно.

Массаж лечебных точек

После нахождения лечебной точки надо сильно нажать на нее пальцем. Когда боль от надавливания пройдет, продолжите массаж, совершая вращательные движения по часовой стрелке и против нее, но с более сильным нажимом. Каждую лечебную точку необходимо массировать по 3–5 минут.

После того как вы промассировали точки, закрепите на них с помощью пластыря свежие неповрежденные семена гречихи, риса, пшеницы или яблочные косточки и держите до тех пор, пока боль не исчезнет.

Эффективным способом снятия боли в суставах пальцев также является их массаж эластичным кольцом. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж до полного исчезновения боли.



ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ И ПАРОМ

О благотворном воздействии холодной воды известно всем, но далеко не все знают, как правильно ею лечиться. Пожалуй, самые действенные рекомендации в этой области даны Себастьяном Кнейппом, священником, жившим в Баварии в конце XIX века.

В молодости Кнейпп тяжело болел. Страстное желание жить дало толчок к исследованиям в области оздоровления. Он пришел к выводу, что причиной всех болезней является либо нарушение циркуляции крови, либо изменение ее состава. Поэтому лечение любого заболевания должно быть направлено одновременно на восстановление нормального кровотока, удаление из крови вредных веществ и укрепление организма в целом. Кнейпп обнаружил, что такое воздействие оказывает обычная вода. Он разработал метод водолечения, включающий холодные и горячие ванны, лечение водяным паром, холодные обертывания и обливания, который помог ему не только вернуть здоровье, но и прожить очень долгую жизнь.

Суставы прекрасно лечатся водой и паром. Когда мы принимаем горячие ванны и посещаем баню, происходит растворение вредных веществ. А мокрые обертывания и обливания холодной водой очищают суставы и закаляют организм. Обратите внимание! Для достижения успешного результата эти две процедуры должны проводиться в комплексе, то есть наряду с приведенными ниже методами лечения суставов вы должны обязательно посещать баню не менее 3 раз в месяц.

Закаливание рук и ног

При заболеваниях суставов, когда кровообращение в них ухудшается, руки или ноги часто бывают холодными. Если вы будете их закаливать, кровь начнет циркулировать быстрее, и наступит выздоровление. Все закаливание занимает 1 минуту! Погрузите ноги в холодную воду до уровня колен или чуть выше. Затем ту же самую процедуру сделайте для рук. Температура остального тела при выполнении процедуры должна оставаться нормальной.

Обливание колен

Колени поливаются струей холодной воды. Такое обливание вызывает прилив крови к сосудам ног. В воду для обливания хорошо добавлять лед или снег. Если другие процедуры не применяются, вместе с обливанием колен нужно обливать все тело холодной водой или погружать руки в холодную воду. Лишь в этом случае обливание колен даст хороший результат.



ЛЕЧИМ АРТРИТ

ЙОГА

Система йоги учит тому, как с помощью тренировки ума, психики и тела человек может соединиться с Богом и, освободившись таким образом от страданий, достичь абсолютного физического здоровья, внутренней гармонии и счастья. Йога включает в себя целый комплекс упражнений — физических, дыхательных и направленных на тренировку ума и очищение сознания, благодаря которым человек совершенствуется и получает энергию.

Физические упражнения называются асанами. Эти позы дают человеку здоровье и подвижность, снимают усталость, успокаивают нервы, способствуют концентрации ума. Асаны совершенствовались в течение веков так, чтобы воздействовать на каждый мускул, нерв и железу организма. Выполняя асаны, человек подчиняет себе свое тело, делая его инструментом духа, и становится свободным от физических и умственных раздражений.

Артрит — это воспаление суставов, при котором больные испытывают мучительную боль и жжение. Хроническая форма артрита является трудно излечимой обычными медицинскими методами. Преимуществом йоговского лечения, которое предполагает ежедневное выполнение нескольких асан и особое питание, является его выраженный стойкий эффект, наступающий в течение 2–4 месяцев.

Указания и предостережения для практики асан

1. Перед выполнением упражнений желательно освободить мочевой пузырь и кишечник.

2. Перед занятиями и после их завершения необходимо принять душ.
3. Асаны предпочтительно выполнять на тощий желудок: от еды до занятий должно пройти 2–3 часа. В крайнем случае, перед упражнениями можно выпить чашку кофе, чая или молока. Есть можно через полчаса после занятий.
4. Лучшее время для асан — раннее утро и поздний вечер. Утренние занятия способствуют бодрому настроению и хорошей работоспособности в течение дня. Вечерние занятия снимают накопившуюся за день усталость, освежают и успокаивают.
5. Асаны не рекомендуется выполнять после длительного пребывания на жарком солнце.
6. Выполнять асаны нужно в тихом и хорошо проветриваемом месте.
7. Не следует делать асаны на голом полу или неровном месте — постелите коврик или одеяло.
8. Во время занятий тело должно быть расслабленным.
9. На начальном этапе глаза нужно держать открытыми, чтобы не ошибиться при выполнении позы. В дальнейшем, когда упражнения будут освоены, глаза лучше закрывать.
10. Во время выполнения асан активным должно быть только тело. Ум не напрягайте.
11. При выполнении упражнений дышать нужно глубоко и спокойно, через нос.
12. После окончания упражнений, чтобы снять усталость, следует лечь на 10–15 минут в шавасану.

Общие замечания к выполнению асан

Выполнение асан можно разделить на несколько этапов:

1. Отдых перед выполнением позы: перед упражнениями следует расслабиться, сидя или лежа в удобной позе, и успокоить дыхание, сделав 2–3 спокойных вдоха и выдоха.
2. Мысленная настройка на выполнение асан: посмотрите на изображение позы и представьте себя в ней.

3. Вхождение в позу: выполните асану согласно инструкции, делая движения последовательно, плавно и спокойно.
4. Фиксация позы: на начальном этапе удерживайте асану не более пяти секунд, а затем постепенно увеличивайте время до 20–30 секунд. Во время выполнения асаны думайте о чем-нибудь хорошем.
5. Выход из позы: возвращаясь в исходное положение, делайте плавные и спокойные движения.
6. Отдых после выхода из асаны: после выполнения позы расслабьтесь и полежите на спине 3–4 секунды. Время отдыха после всего занятия составляет примерно одну четверть от его общей продолжительности. Так, если вы занимались 20 минут, то отдыхайте 5 минут, если 45, то 10 и т. д.

Сантуланасана

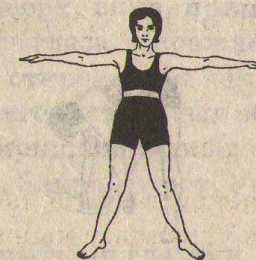
Эта поза возвращает суставам подвижность, нормализует кровообращение и укрепляет мышцы. Для выполнения упражнения встаньте прямо и устойчиво, руки опустите вдоль туловища. Согните левую ногу так, чтобы пятка располагалась возле бедра, захватите левой рукой пальцы левой ноги и подтяните согнутую левую ногу как можно ближе к бедру. Теперь напрягите правую руку и медленно поднимите ее вверх. Во время подъема ладонь должна быть обращена вниз, а в момент, когда рука будет поднята, — вперед. В такой позе следует оставаться 6–8 секунд. Вернитесь в исходное положение, медленно опустив поднятую руку вниз, а левую ногу — на пол. После короткого отдыха проделайте упражнение с другой ногой. Сантуланасану следует выполнять 4–6 раз в день.



Триконасана

Триконасана является терапевтическим средством при боли в суставах и различных нарушениях суставов в области верхней части туловища. Эта поза очень эффективна при неподвижности шеи, а также положительно влияет на позвоночник, тазобедренные суставы и кисти.

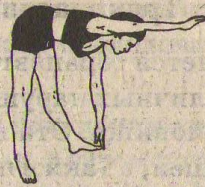
Исходное положение: вы стоите на полу, ноги расставлены на расстояние 75–80 см, руки свободно опущены вдоль туловища. Сделайте медленный вдох и поднимите руки через стороны до уровня плеч. Во время подъема руки должны быть напряжены. Оставайтесь в таком положении 2–3 секунды.



Затем начните выдыхать воздух и одновременно наклонитесь, коснувшись рукой левой ноги и перемещая правую руку вверх. К моменту, когда вы коснетесь ноги, выдох должен быть завершен. Теперь, перемещаясь вниз, наклонитесь вперед и постарайтесь прикоснуться к пальцам левой ноги, после чего поверните голову вправо и вверх, стараясь увидеть ладонь правой руки. Ноги должны быть прямыми.



Затем переместите правую руку вперед. При этом левая рука остается на пальцах левой ноги, а туловище направлено вперед.



Теперь передвиньте правую руку под углом 45° , удерживая ее прямой. Побудьте в этом положении 2–3 секунды, задерживая дыхание, после чего положите правую руку на правую ногу и, вдыхая, начните выпрямляться. Когда вы вернетесь в исходное положение, руки вновь будут находиться по бокам туловища. Отдохните несколько секунд и повторите упражнение с другой рукой. Асану следует выполнять 4–6 раз в день.



Натрайджиасана

Натрайджиасана оказывает положительное воздействие на все суставы. Особенно активно эта поза влияет на плечевые, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы и позвоночник. Благодаря этому упражнению нормализуется состояние мышц и нервных окончаний.

Исходное положение: вы стоите на полу, тело выпрямлено, руки свободно свисают вдоль туловища. Согните правую ногу и охватите правой ладонью пальцы правой ноги. Начните медленно поднимать левую руку вверх, одновре-



менно оттягивая правую ногу назад. Теперь слегка наклоните верхнюю часть туловища вперед, попытайтесь увидеть кончики пальцев левой руки. Побудьте в этом положении 6–8 секунд, а потом медленно вернитесь в исходное положение. Отдохнув несколько секунд, сделайте упражнение еще раз, но с другой ногой. Асану выполнять 4–6 раз в день.

Шавасана

Лягте на спину и расслабьтесь. Закройте глаза на 2–3 секунды, а затем откройте на 2–3 секунды. Повторите закрывание и открывание глаз 3–4 раза. Затем снова откройте глаза и посмотрите вверх, вниз, прямо, влево, вправо и снова прямо. Закройте глаза. Упражнение следует повторить 2–3 раза. Теперь откройте рот как можно шире, сверните язык так, чтобы его кончик был обращен назад, и закройте рот на 8–10 секунд. Затем откройте и верните язык в обычное положение. Закройте рот. Упражнение следует повторить 2–3 раза.

Теперь, лежа с закрытыми глазами, мысленно сосредоточьтесь на кончиках пальцев ног. Расслабьте их. Затем медленно перемещайте внимание на колени, бедра, поясницу, талию, позвоночник, плечи, шею, руки, ладони, пальцы, по очереди расслабляя их. Теперь, когда вы находитесь в состоянии полной физической релаксации, нужно снять психическое напряжение. Вспомните какое-нибудь красивое место, которое вы любите, и представьте себя там. Сделайте 10–12 медленных глубоких вдохов и выдохов. На вдохе стенка живота перемещается вверх, а во время выдоха — вниз. Представьте себе, что вы засыпаете. Теперь вы расслабились окончательно. Оставайтесь в таком состоянии 5–10 минут. Затем откройте глаза и сядьте.

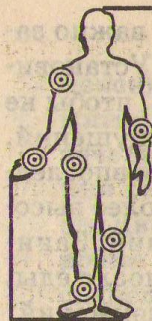
Йоговское питание при артрите

Больным артритом следует исключить из пищевого рациона острую пищу, бананы, кисломолочные продукты, ограничить употребление чая и кофе до двух чашек в день и выпивать 10–12 стаканов воды в сутки. Питание должно быть четырехразовым.

На завтрак рекомендуется есть апельсины, яблоки или другие свежие фрукты, проросшие зерна пшеницы, пшеничный хлеб, овощи, вареные яйца.

Во время второго завтрака и обеда следует съесть салат из помидоров, огурцов, моркови, редиса и латука, пшеничный хлеб, стручковые овощи, рыбу или печень.

Ужин должен быть легким: можно съесть свежие фрукты, несладкое печенье, овощи. Не следует принимать пищу позднее, чем за 2 часа до сна.



ГИМНАСТИКА У-ШУ

У-шу — это древняя восточная система, способ миропонимания и бытия человека. У-шу включает в себя и медитативную практику, и оздоровительную гимнастику, и боевые приемы, и даже тайные психотехники буддийских монахов и элементы гипноза. Основная цель практики у-шу — достижение совершенства. Под совершенством понимается единство и гармония с окружающим миром и, следовательно, прекращение болезней и страданий, которые являются результатом нарушения гармонии человека со Вселенной. Согласно древней восточной космогонии, мир представляет собой борьбу двух начал — созидательного и разрушающего. Борьба эта происходит во всем, что наполняет мир, в том числе и в человеке. Но человек — не пассивная игрушка в руках внешних сил, он может сам принимать решения, выбрать путь к совершенству и успешно его преодолеть.

Из всего многообразия техник у-шу я привожу здесь те, которые оказывают благотворное воздействие на суставы, реально выполнимы каждым человеком и не требуют присутствия наставника. Это комплекс канонических упражнений у-шу*. При условии правильного и внимательного выполнения они помогут хорошо размять суставы, мышцы и сухожилия, снять усталость. Кроме того, упражнения оказывают благотворное влияние на все внутренние органы, позвоночник и систему кровообращения.

* Комплекс упражнений дается по книге: У-шу: философия движения/Сост. В. В. Диденко, Г. В. Попов, О. А. Сагоян. М.: Книга, 1990.

Напоминаю, чтобы суставы были в порядке, важно заниматься регулярно, хотя бы 2–3 раза в неделю. Установите, сколько упражнений вы сможете выполнять, чтобы не испытывать сильной усталости и неприятных ощущений. Ограничьтесь для начала этим количеством. Если впоследствии вы почувствуете, что способны вынести более высокую нагрузку, увеличьте количество упражнений. Заниматься следует не раньше чем через 2–3 часа после еды. Одежда должна быть свободной, не стесняющей движений.

Обращаю ваше внимание на три момента.

Первое: для выполнения этого комплекса упражнений вам потребуется помощник.

Второе: некоторые упражнения могут сопровождаться легким щелчком. В современной мануальной терапии его называют «акустическим феноменом». Обычно щелчку сопутствует ощущение легкости. Он служит сигналом для перехода к следующему упражнению. Однако следует помнить, что постоянное стремление вызывать акустический эффект может навредить и даже травмировать. Упражнения, не сопровождающиеся «акустическим феноменом», приводят к постепенному расслаблению мышц.

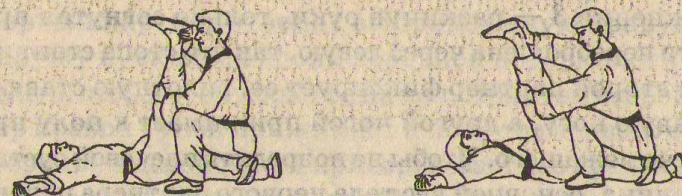
Третье: данный комплекс упражнений не рекомендуется людям, имеющим повреждения позвоночника в результате перенесенных травм.

1. Исходное положение: первый партнер лежит на спине в расслабленном состоянии, руки за головой или раскинуты в стороны, правая нога поднята вверх; второй — стоит, согнутые в коленях ноги расставлены шире плеч, руки захватывают поднятую правую ногу партнера так, что четыре пальца обеих рук смыкаются в передней части голени, а большие пальцы — в области ахиллесова сухожилия. Выпрямляя ноги, второй партнер приподнимает лежащего вверх за правую ногу так, чтобы его



поясница оторвалась от пола. Движение производится мягко и медленно, с фиксацией в верхнем положении в течение 2–3 секунд. Первый партнер во время движения делает выдох и старается максимально расслабиться. Движение повторяется по 5 раз с каждой ногой. Во время выполнения этого упражнения нередко слышится щелчок.

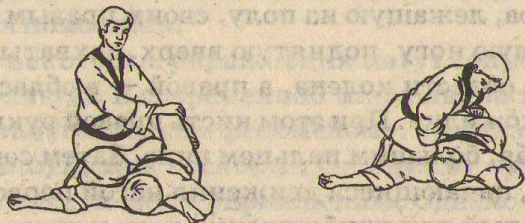
2. Исходное положение: первый партнер лежит, как в упражнении 1. Второй — присев, фиксирует левую ногу партнера, лежащую на полу, своим правым коленом, а его правую ногу, поднятую вверх, захватывает левой рукой в области колена, а правой — в области ахиллесова сухожилия. При этом кисть правой руки развернута от себя, большим пальцем вниз. Затем совершаются мягкие, качающиеся движения ногой первого партнера, который при приближении ноги к груди делает выдох. Движение повторяется по 10 раз с каждой ногой.



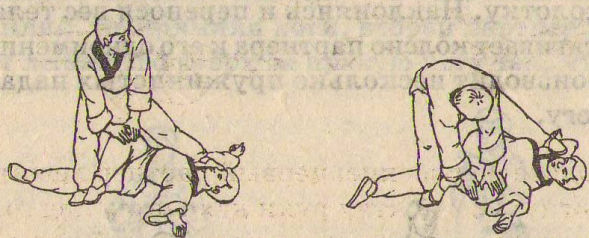
3. Исходное положение: первый партнер лежит, как в упражнении 1, но поднятая вверх нога согнута в колене. Второй, сидя на коленях со стороны вытянутой ноги первого, левым коленом фиксирует ее, а руками придерживает согнутую ногу: правой — в колене, а левой — за щиколотку. Наклоняясь и перенося вес тела на руки, подтягивает колено партнера к его одноименному плечу и производит несколько пружинистых надавливаний на ногу.



4. Исходное положение обоих партнеров выглядит так же, как и в предыдущем упражнении, только второй партнер коленом правой ноги фиксирует к полу левое плечо первого. Затем, наклоняясь, переносит вес тела на руки, придерживающие согнутое колено поднятой ноги лежащего, и подтягивает колено к его левому плечу. За канчивая движение, он производит несколько пружинистых надавливаний на согнутую ногу. Упражнение повторяется по 5 раз с каждой стороны.

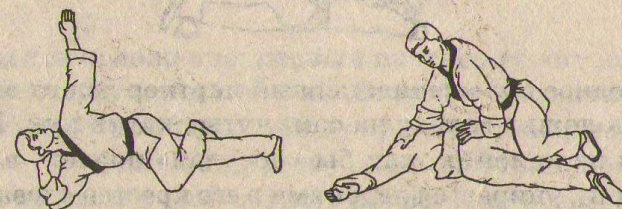


5. Исходное положение: первый партнер лежит, как в упражнении 3 — раскинув руки, только согнутая правая нога переброшена через левую, так что стопа стоит на полу; второй партнер фиксирует ее, вплотную ставя свою правую ногу, а другой ногой прижимает к полу правое плечо лежащего. Чтобы не повредить плечевой сустав напарника, основной вес тела первого партнера перенесен на правую ногу. Из этой позиции второй партнер, наклоняясь, медленным, плавным движением осторожно прижимает к полу колено согнутой ноги первого партнера, фиксируя на 2–3 секунды в конечной точке. Это упражнение следует повторить по 5 раз с каждой ногой.

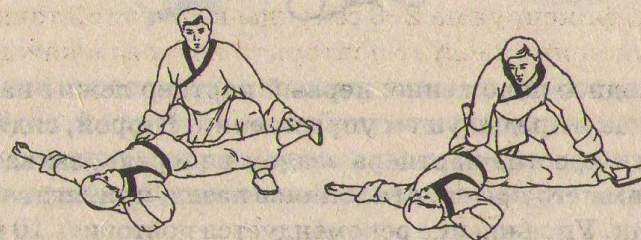


6. Исходное положение: первый партнер лежит на левом боку, согнутая в локте левая рука — под головой, а левая нога вытянута, прямая правая рука откинута за спину, а правая нога согнута в паху и в колене. Вто-

рой — левым коленом фиксирует к полу согнутую правую ногу напарника. Левую руку он держит на области крестца первого партнера, вправо от средней линии спины, а правую — на правом плечевом суставе напарника. Затем переносит вес тела на руки: правая фиксирует плечевой сустав, а левая осуществляет пружинистое надавливание на крестцовую область партнера вниз и под себя. При выполнении этого упражнения слышен характерный щелчок. Упражнение рекомендуется выполнять по 1–2 раза с каждой стороны.

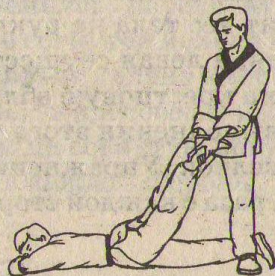


7. Исходное положение партнеров, как в упражнении 2. Первый партнер отводит выпрямленную правую ногу наружу и, скользя вдоль передней поверхности левой голени второго, опускает ее на пол. При этом второй партнер правой рукой прижимает к полу таз первого с левой стороны, а левой рукой придерживает его правую ногу в районе ахиллесова сухожилия и фиксирует растяжку на 2–3 секунды. Рекомендуется повторить упражнение по 5 раз с каждой ногой.



8. Исходное положение: первый партнер лежит на животе, согнутые в локтях руки находятся под головой, левая нога приподнята над полом. Второй партнер правой ногой упирается в левую ягодичную складку первого, а руками захватывает его приподнятую ногу и тянет на себя, одновременно мягко надавливая ступней правой ноги на ягодичную складку. При этом первый партнер

должен стараться расслабиться, делая длинный выдох. Это упражнение рекомендуется выполнять по 3 раза с каждой ногой.



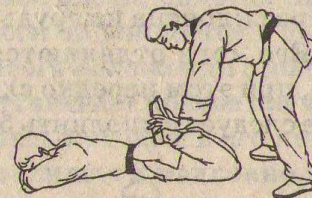
9. Исходное положение: первый партнер лежит на животе, положив голову на сомкнутые кисти рук. Второй, стоя на коленях, как бы «оседлав» первого в районе ягодиц, упирается ладонями в его крестец слева и справа от средней линии спины, переносит вес тела на руки и выполняет 15 надавливающих движений на крестцовую область.



10. Исходное положение: первый партнер лежит на животе, как в предыдущем упражнении. Второй, сидя на области крестца партнера «задом наперед», захватывает руками его ноги и, отклоняясь назад, притягивает их к груди. Упражнение рекомендуется повторить 10 раз.



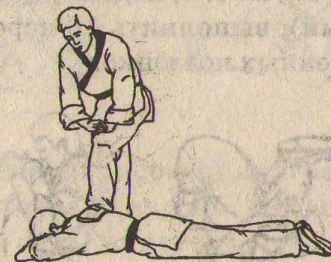
11. Исходное положение: первый партнер лежит на животе. Второй стоит со стороны ног напарника, нагнувшись, сгибает их и, приведя к ягодицам, выполняет 15 пружинистых надавливаний.



12. Исходное положение: первый партнер лежит на животе, сплетя руки на затылке. Второй — обхватывая его сзади, проводит руки между локтями напарника так, что кисти (одна на другой) оказываются на его шее. Сидя на поясничной области первого партнера, он приподнимает верхнюю часть его тела, слегка отклоняясь назад. Амплитуда движений при этом небольшая. Упражнение выполняется 5 раз, осторожно, мягко и без рывков.



13. Исходное положение: первый партнер лежит на животе. Второй партнер, стоя сбоку от напарника, одной ногой производит легкие надавливающие движения на его позвоночник, постепенно передвигая ногу к голове.



14. Исходное положение: партнеры стоят вплотную, спиной к спине, переплетя руки. Из этого положения один из партнеров, приседая и сгибаясь вперед, приподнимает другого, удерживая его в конечной фазе 3–5 секунд. Во время выполнения упражнения голова приподнимаемого партнера склонена на грудь, он расслаблен и делает выдох. Его ноги отделяются от пола на 10–15 сантиметров, при этом нередко слышен звук щелчка. Упражнение следует выполнить 5 раз.



15. Исходное положение партнеров выглядит так же, как в предыдущем упражнении. Из этого положения оба партнера медленно приседают, стараясь контактировать друг с другом всей поверхностью спины. Рекомендуется выполнить 15 приседаний.



16. Исходное положение: партнеры сидят на корточках. Из этого положения, сгруппировавшись (спина выгибается наружу дугой, а ноги, подтянутые к груди, обхватываются руками), выполнить 10 перекатов на спине от копчика до шейных позвонков.



17. Исходное положение: первый партнер сидит на полу, скрестив ноги по-турецки. Руки свободно опущены вдоль тела. Вторым — стоит за спиной напарника, правую руку проводит у него под мышкой, а левую накладывает сверху на правое плечо, сплетая пальцы в замок. Коленом левой ноги он упирается в позвоночник первого партнера. Из этого положения стоящий партнер мягко и осторожно оттягивает правое плечо сидящего назад и на себя, упираясь коленом в его позвоночник. Это упражнение выполняется медленно и плавно по 5 раз с каждой стороны.



18. Исходное положение: первый партнер сидит на полу, скрестив ноги так, чтобы ступни упирались одна в другую, руки лежат на ступнях. Второй партнер стоит на коленях за спиной первого, положив руки на его колени, живот и грудная клетка плотно соприкасаются со спиной напарника. Разгибая свои колени и опираясь руками на колени первого, второй партнер скользит по его спине грудью и животом, осуществляя растягивающее воздействие на его позвоночник. Упражнение рекомендуется повторить 5 раз.



19. Исходное положение: первый партнер стоит на коленях, голова опущена на ладони, лежащие на полу. Вторым — сидит на области крестца первого партнера лицом к его ступням. Ноги плотно прижаты к телу напар-

ника при помощи сгибания голеностопных суставов и заведения их с внутренней стороны его колен. Из этого положения второй партнер, подняв руки, откидывается назад и упирается ладонями в пол перед головой первого. Это движение повторяется 5 раз.



СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА ПО СИСТЕМЕ ЛЕВШИНОВА

Быть может, для кого-то упражнения у-шу покажутся слишком сложными. В качестве альтернативы могу предложить вам мои собственные комплексы упражнений, которые я даю на занятиях в своих мастер-классах. Комплекса всего два — основной и добавочный. Много времени они не занимают, поэтому я бы порекомендовал выполнять оба, особенно если имеются проблемы, напрямую связанные с суставными чакрами.

Основной комплекс упражнений

1. Встать прямо. Руки вытянуть вперед. Выполнить вращение кистей сначала в одну, а затем в другую сторону. Следите за тем, чтобы локти были неподвижны. Дыхание произвольное.
2. Исходное положение — стоя. Руки разведены в стороны. Выполняем вращение рук в локтевых суставах сначала в одну, а потом в другую сторону. Корпус старайтесь держать прямо.
3. Теперь поднимаем руки вверх и начинаем вращать их — в одну сторону, а затем в другую.
4. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. Выполняем наклоны головы влево, вправо, вперед и назад. Дыхание произвольное.
5. Поставьте ноги чуть шире плеч. Поднимите руки над головой и сцепите пальцы между собой. Выполняем наклоны туловища в стороны. Руки прямые. Таз неподвижен. Туловище сгибается в области талии.

6. Стоим прямо. Правая нога немного отведена в сторону. Правая рука на поясе, левая вытянута вверх. Из этого положения выполняем несколько пружинистых наклонов в правую сторону. Затем меняем местами ноги и руки и делаем наклоны в левую сторону.
7. Наклонитесь вперед и обопритесь руками о колени. Хорошо прогибаемся в пояснице и спине: выгнулись — прогнулись, выгнулись — прогнулись. Выполните не менее 7–9 прогибов. Расслабьтесь, переведите дыхание.
8. Стоим прямо, руки на талии. Вращаем тазом сначала в одну, а потом в другую сторону.
9. Стоим прямо, ноги вместе, руки в стороны. Поднимите левую ногу невысоко над полом и вращайте голеностоп. Корпус неподвижен. Вращение идет только в голеностопном суставе. Затем меняем ноги: левая нога стоит, а правая — работает.
10. Встаньте прямо. Руки в стороны. Поднимите согнутую левую ногу на 90 градусов и выполните ее вращение в тазобедренном суставе в одну и в другую сторону. Корпус неподвижен. Работает только нога. Затем поменяйте ноги.



11. Расслабились. Выполняем дыхательные упражнения. На вдохе поднимаем руки через стороны вверх, а на выдохе опускаем через стороны вниз.

Добавочный комплекс упражнений

1. Встаньте прямо. Ноги немного шире плеч, руки согнуты в локтях и находятся перед грудью. На счет «раз» сгибаем ноги в коленях, слегка приседая и одновремен-

но разводя руки в стороны. На счет «два» возвращаемся в исходное положение. На счет «три» выполняем то же самое, но с поворотом туловища влево. На счет «четыре» возвращаемся в исходное положение. На счет «пять» слегка приседаем, поворачивая туловище вправо. На счет «шесть» возвращаемся в исходное положение. Дыхание произвольное.



2. Стоим прямо. Ноги на ширине плеч. Поднимаем руки вверх, прогибаем туловище, а затем, не останавливаясь, приседаем, одновременно перемещая руки на колени. Выполнить 5–7 приседаний.
3. Стоя, упритесь руками в колени и выполните вращение коленями — сначала в одну сторону, а потом — в другую.



4. Встаньте прямо. Ноги шире плеч. Выполняем наклоны туловища в стороны. Одна рука находится над головой,

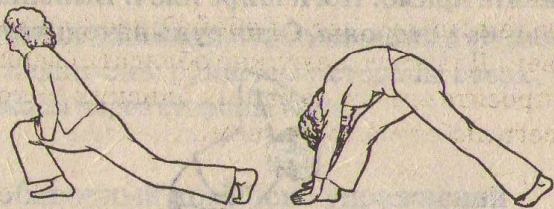


а другая, слегка согнутая в локте, — на уровне живота и во время наклона идет в противоположную сторону. Тянемся, помогаем себе руками.

5. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Прямые руки свободно разведены в стороны. Поочередно поднимаем ноги, прижимаем колено к груди и одновременно вытягиваем руки вперед, дотрагиваясь до них коленом.
6. Стоим прямо. Руки вытянуты вверх. Поднимаем согнутую в колене ногу в сторону, разводя руки в стороны и дотрагиваясь до них коленом.



7. Дыхательное упражнение. На вдохе руки идут через стороны вверх, а на выдохе — через стороны вниз.
8. Поставьте ноги пошире. Выполняем глубокие китайские приседания: приседаем на одну ногу, оставляя другую прямой, и пружинисто покачиваемся на опорной ноге. Руки свободно висят, касаясь при приседании пола.
9. Делаем полушпагат. Присядьте на одну ногу, выпрямив другую назад, пружинисто покачайтесь на опорной ноге, а потом разогните ее и сделайте наклон, коснувшись головой колена. Руки упираются в пол.



10. Отдыхаем и снова выполняем дыхательное упражнение. На вдохе руки идут через стороны вверх, а на выдохе — через стороны вниз.



ЛЕЧЕНИЕ УШИБОВ И РАСТЯЖЕНИЙ БИОЭНЕРГИЕЙ

Долгое время необычные явления, связанные с передачей энергии, были окружены мистикой. Чудом называли каждое труднообъяснимое происшествие. Сегодня ученые доказали, что каждый живой организм имеет вокруг себя энергетическую оболочку и способен как излучать энергию, так и воспринимать излучения другого живого организма. Например, находясь в лесу, мы прекрасно ощущаем биополе деревьев, поэтому нам так нравится там находиться. При знакомстве с другим человеком мы сперва ощущаем энергию, которую он излучает, а лишь после этого делаем сознательный вывод о его характере, вкусах, предпочтениях.

Метод лечения биоэнергией основан на взаимодействии биополей двух людей. Одного из них мы условно назовем целителем, а другого — пациентом. С помощью специальных упражнений целитель подключается к Космической энергии, а потом направляет ее к больному органу или части тела пациента. В результате энергетический ресурс последнего пополняется, и человек получает облегчение, выздоравливает.

Целителем может быть любой более или менее здоровый человек. Для этого не нужно обладать сверхспособностями. Попросите одного из ваших близких — того, кого вы больше всего любите, помочь вам.

Общие замечания к проведению сеанса

Биоэнергетическое воздействие имеет ряд противопоказаний: аппендицит, тромбофлебит, гнойные воспалительные процессы, острые инфекционные заболевания.

Во время сеанса пациент может находиться в любом положении — стоя, сидя, лежа, если нет специальных оговорок, но не скрещивая рук и ног. Подобное положение конечностей мешает прохождению энергии.

Перед сеансом целителю и пациенту нужно снять с себя украшения, часы и другие металлические предметы, поскольку эти вещи будут «оттягивать» энергию на себя. Часы под воздействие энергии могут сломаться.

Настрой на целительство

Перед лечением целителю нужно настроиться на предстоящую процедуру.

Во-первых, ему важно быть уверенным в себе и искренне желать вам здоровья. Пускай ваш помощник представит, что из его Анахата-чакры (этот энергетический центр расположен в середине груди на уровне сердца, между сосками) струится мягкий свет — это любовь, сострадание, искреннее желание помочь.

Во-вторых, необходимо установить защиту. Целитель должен настроиться на то, что не примет на себя ваших болезней. Уверенность в этом можно подкрепить утверждениями типа: «Я защищен от болезней пациента». Лучше всего, если он подберет их для себя сам.

Набор энергии

Сеанс требует дополнительной энергии. Чтобы получить ее, вашему помощнику необходимо предварительно проделать два упражнения.

Первое упражнение — это полное йоговское дыхание. Стоя или сидя с прямой спиной, сделать медленный плавный вдох через нос, сначала выдвинув живот вперед, а затем — расширив и приподняв грудную клетку. По времени вдох должен равняться 7–8 ударам сердца. Задержать дыхание на 4–5 секунд и выдохнуть воздух в течение 8 ударов сердца за счет втягивания живота и расслабления грудных мышц. Целителю нужно выполнить 7–8 таких циклов. Упражнение желательно выполнять перед открытой форточкой.

Второе упражнение для набора энергии. Встать лицом на восток. Ноги вместе, руки вытянуты перед собой ладонями вперед. Начать вращение ладоней против часовой стрел-

ки. Сигналом поступления энергии служит ощущение покалывания или тепла. Сделать вдох и одновременно мысленно втянуть энергию через ладони. После этого положить их крест-накрест на солнечное сплетение и с выдохом направить энергию в солнечное сплетение, а оттуда — в ноги. Упражнение повторить 3–5 раз.

Активизация рук

Руки целителя — это инструмент энергетического воздействия, поэтому перед оздоровительным сеансом их необходимо активизировать. Для этого существует несколько способов.

1. Руки находятся перед грудью и согнуты в локтях. Пальцы расправлены, ладони обращены друг к другу. Одна рука представляет собой статичный экран. Другая, двигаясь по часовой стрелке, работает параллельно статичной руке. Расстояние между ладонями то увеличивается, то уменьшается. Ладони с помощью кругообразно движущейся руки как бы прессуют воздух. В руках должно появиться покалывание, тепло, холод, движение воздуха. Затем поменять руки местами и выполнить упражнение еще раз. Закончив упражнение, нужно стряхнуть излишки энергии с пальцев рук, как капли воды.
2. Выполнить энергичное растирание кистей рук до появления ощущения покалывания, тепла или холода. Завершив упражнение, следует стряхнуть излишки энергии. Этот способ применяется в случаях, когда необходима быстрая помощь, и нужно разогреть руки за минимальное время.
3. Исходное положение: руки в стороны ладонями вверх, глаза закрыты. Нужно представить, что в одной руке находится теплый энергетический шар. Затем мысленно переместить его из одной руки, через плечевой пояс, в другую. После этого поменять исходную руку и повторить всю процедуру. Упражнение выполнить 5–7 раз, а потом стряхнуть с рук излишки энергии.
4. Руки перед собой, слегка согнуты в локтях, ладони обращены друг к другу. Представить, что ладони держат теплый энергетический шар. При разведении ладоней,

шар увеличивается, при сведении — уменьшается, становясь более плотным. По завершении упражнения стряхнуть с рук излишки энергии.

Вот теперь ваш помощник готов. Можно начинать сеанс.

Помощь при растяжениях голеностопного сустава

Целитель воздействует на место растяжения, обрабатывая ногу вокруг ступни «вытягивающими» движениями. Руки работают попеременно. Правая — активная, левая — экран, 1 минута. Левая — активная, правая — экран, 1 минута. Выполняя манипуляции, не следует трогать поверхность стопы. Целитель работает подобным образом, меняя руки, 4–6 минут. Курс лечения — ежедневно в течение недели.

В течение следующей недели во время ежедневных сеансов активная рука и экран снова воздействуют попеременно, по одной минуте. При этом активная рука касается лечебной точки на стопе. Целитель работает с этой точкой в течение минуты, «вытягивая» энергию и сбрасывая после «вытяжки». После этого пассивная рука выполняет функции активной в течение 1 минуты, «вытягивая» и сбрасывая энергию. Затем руки снова меняются. Сеанс заканчивается поглаживанием стопы обеими руками и сбрасыванием энергии.

Помощь при ушибе колена



При ушибе колена болезненное место обрабатывается «вытягивающими» движениями около пяти минут. После этого над болезненным местом располагается экранирующая рука. Активная рука выполняет кругообразные движения над лечебной точкой на бедре. Работа продолжается 1 минуту. Коснувшись точки, снова применяется метод «вытяжки». Затем произвести те же действия возле другой точки, рас-



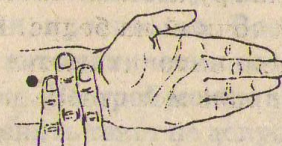
положенной около пятки: круговые движения над точкой, касание, «вытяжка». Активная рука работает возле пятки, экран — у колена. Сеанс заканчивается легким поглаживанием ушибленного места.

Биоэнерготерапия при заболевании кисти

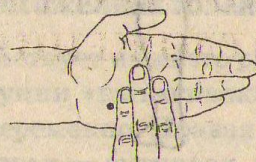
Целитель работает с биоактивной точкой на ладони пациента в течение минуты. Чтобы найти точку, нужно согнуть кисть: средний палец упрется как раз в нее. Если боли невралгического характера, то точка воздействия расположена с внешней стороны кисти, у сочленения с предплечьем.



Если кисть малоподвижна, необходимо воздействовать на точку, находящуюся в середине 1 фаланги мизинца, и болеутоляющую точку, которая расположена на внутренней стороне предплечья, на расстоянии трех пальцев от основания ладони.



Воздействие на точку, расположенную на ладони, на расстоянии трех пальцев от основания мизинца, облегчает ревматические боли в кисти.

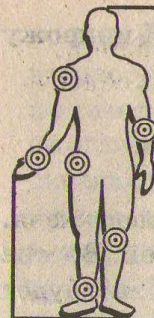


После прямого воздействия на точки следует направить туда энергию, применяя метод «вытяжки».

Набор энергии после сеанса

После сеанса вашему помощнику нужно потрясти кистями, чтобы «сбросить» негативную энергию, а потом обязательно вымыть руки до локтей в проточной холодной воде. Если целитель почувствовал усталость, потерю энергии после сеанса, ему следует снова проделать 7–8 циклов йогического дыхания и выполнить следующее упражнение.

Встать лицом на восток. Руки вытянуты перед собой, ладонями вперед. Ноги вместе. Вращать ладони рук против часовой стрелки до ощущения тепла и покалывания. Затем положить их на лицо и сделать вдох, представляя, как энергия втягивается из ладоней. Во время задержки после вдоха поместить ладони на ушные раковины так, чтобы средний палец располагался на козелке уха, безымянный и мизинец над ухом, а указательный и большой пальцы — под ухом. Оставив руки в таком положении, сделать выдох, направив энергию в солнечное сплетение. Повторить упражнение 2–4 раза.



ЛЕЧЕНИЕ СЛОВОМ. НАСТРОЙ ПРОТИВ ОТЛОЖЕНИЯ СОЛЕЙ

Слово обладает великой силой. Оно может ранить, повергнуть в отчаяние, даже вызвать болезнь, а может и врачевать. Достаточно вспомнить старинные русские заговоры. Почему они «работают»? Все очень просто и вполне объяснимо наукой. Вспомните теорию И. П. Павлова о связи речи с подсознанием человека. Подсознание управляет всеми процессами, протекающими в нашем организме. А поскольку такая связь есть, значит, словом можно воздействовать на психику и при ее посредстве производить любые изменения в организме: лечить болезни, укреплять иммунитет, решать житейские проблемы. На этом принципе основана вся современная психотерапия.

Знаменитый российский ученый Георгий Сытин в течение многих лет занимался изучением заговоров, а затем разработал собственные тексты — исцеляющие настрои. Благодаря настроям, ему удалось полностью восстановить свое собственное здоровье и снять инвалидность.

Дух настроев животворит.

Настрои — суть дух и жизнь.

Настрои сильней всеильной судьбы.

Настрои сильней всех стихий естества!

Так пишет о настроях Г. Н. Сытин.

Настрои построены таким образом, что, ежедневно читая их бодрим, твердым и уверенным голосом, вы начинаете ярко и отчетливо представлять себя здоровыми, энергичными, молодыми, сильными, красивыми. Восприняв эти образы, ваше подсознание автоматически восстанавливает все нарушения в организме. Настрой можно записать на пленку и прослушивать. Изменять текст не допускается,

иначе вы рискуете потерять лечебный эффект. Я привожу здесь настрой против отложения солей*.

Настрой против отложения солей

Во мне расцветает юная, энергично развивающаяся жизнь. Я весь наполняюсь юной жизнью, юной энергией. Во мне расцветает энергично развивающаяся жизнь. Во мне будет продолжать расцветать юная, энергично развивающаяся жизнь в течение долгих десятилетий до ста лет и больше. Меня постоянно-непрерывно омолаживают могучие силы: все наследственные механизмы, вечно молодящая кровь, вечно молодящийся головной-спинной мозг, и благодаря этому я постоянно-непрерывно-вечно прихожу в полное соответствие с юным 20-летним возрастом. И поэтому и через тридцать, и через пятьдесят, и через сто лет я буду выглядеть так, как обычные люди могут выглядеть только в 17–20 лет. Я постоянно здоровею, во мне продолжает расцветать юная, энергично развивающаяся жизнь, во мне продолжает расцветать юная, энергично развивающаяся жизнь. Костный мозг во всех костях тела молодеет, работает все более и более энергично, вырабатывает все более юную, все более горячую-здоровую кровь. Я стараюсь сейчас представить как можно ярче, о чем идет речь. Костный мозг во всех костях тела вечно молодеет, восстанавливает первозданно-юную свежесть, работает все более и более энергично, вырабатывает все большее количество эритроцитов, вырабатывает все более и более юную, все более энергичную-здоровую кровь. Молодеет костный мозг, молодеет кровь. Все мои наследственные механизмы превратились полностью в наследственные механизмы юного 18-летнего человека, которому по наследству передано постоянное-вечное-непрерывное омоложение, постоянное-вечное совершенствование и соответствие юному 18-летнему возрасту. Я постоянно-вечно молодю, здоровею и крепну. Я постоянно-вечно молодю, здоровею и крепну. Совершенствуются все системы организма, и в то же время я постоянно нахожусь в полном соответствии с юным 18-летним возрастом.

* Текст настройки приводится по книге Г. Н. Сытина «Животворящая сила». М.: Энергоатомиздат, 1991.

Мое кровообращение соответствует юному 18-летнему возрасту. Вечно молодящая-юная-здоровая кровь свободно течет по всем кровеносным сосудам и постоянно-вечно омолаживает все кровеносные сосуды и сердце. Вечно молодящая кровь постоянным-вечным-быстрым потоком течет по всем кровеносным сосудам и непрерывно омолаживает все кровеносные сосуды и сердце. Все кровеносные сосуды от сердца до кончиков пальцев рук и ног вечно-постоянно полностью открыты, по всей своей длине полностью открыты. В костном мозгу, во всех костях тела все кровеносные сосуды постоянно открыты. И во всех частях тела от талии до кончиков пальцев рук и ног все кровеносные сосуды вечно-постоянно открыты, полностью открыты по всей своей длине. И внутри всех суставов все кровеносные сосуды вечно-постоянно полностью открыты по всей своей длине.

Я сейчас стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. Все кровеносные сосуды во всех суставах и во всех костях тела от сердца до кончиков пальцев рук и ног полностью открыты по всей своей длине. Внутри суставов и внутри всех костей тела постоянно-вечно сохраняется свободное, совершенно свободное-полное кровообращение, как в период роста костей, как в 14–16 лет. Я сейчас стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь, и глубже осмыслить. Все кровеносные сосуды от сердца до кончиков пальцев рук и ног полностью открыты во всех суставах и внутри всех костей. Внутри всех костей тела и внутри суставов свободное-полное, полное кровообращение, как в период самого энергичного роста костей, как в 14–16 лет. Я сейчас стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь, и глубже осмыслить. Все кровеносные сосуды от сердца до кончиков пальцев рук и ног полностью открыты во всех суставах и внутри всех костей тела. Внутри всех костей тела и внутри суставов свободное-полное, полное кровообращение, как в период самого энергичного роста костей, как в 14–16 лет.

Я сейчас это повторю и постараюсь как можно глубже это осмыслить, ярче запомнить и отчетливее представить. Кровообращение в суставах и во всех костях тела свободное-полное, полное, полное кровообращение, как в период самого энергичного роста костей, как в период самого энергичного развития костей, как в 14–16 лет. И постоянно-

вечно сохраняется внутри костей и суставов полное, свободное кровообращение, как в период самого энергичного развития костей, как в 16, как в 14 лет. Свободное-полное кровообращение будет постоянно-вечно сохраняться, как в период самого энергичного роста костей. Во мне будет продолжать расцветать юная жизнь. Во мне будет продолжать расцветать юная энергично развивающаяся жизнь, и во всех костях, во всех суставах тела будет продолжать расцветать юная жизнь. И кровообращение внутри костей и суставов будет вечно свободное, полное, полное кровообращение, как в период самого энергичного роста костей. И моя вечно молодая-юная-здоровая кровь вечным быстрым потоком свободно течет по всем кровеносным сосудам внутри всех костей и суставов и постоянно-вечно несет в избытке полноценное питание всем костным клеткам, всем тканям суставов и постоянно-вечно омолаживает все суставы, омолаживает все кости, постоянно-вечно вымывает из суставов все продукты обмена и все лишние отложения солей. Постоянно-вечно сохраняется полная подвижность всех суставов. Постоянно-вечно сохраняется первозданная-юная свежесть всех костей тела. Я сейчас стараюсь еще ярче представить, еще глубже осмыслить то, о чем идет речь. Все кровеносные сосуды в костном мозгу, во всех костях тела, во всех суставах и внутри всех костей тела полностью открыты по всей своей длине.

Кроме того, сеть кровеносных сосудов внутри всех костей тела постоянно-вечно восстанавливается и сохраняется, как в период самого энергичного роста костей, как в 14-16 лет.

Сейчас внутри всех моих костей тела, во всех костях тела развивается кровообращение, развивается сеть кровеносных сосудов. Сеть кровеносных сосудов развивается, прорастают все новые и новые сосуды внутри костей, и кровь несет питание всем костным клеткам, всем костным клеткам, каждой костной клетке. Всем костным клеткам кровь несет в избытке полноценное питание. Таким образом, все кости тела постоянно-вечно живут здоровой-полнокровной жизнью. Постоянно-вечно живут здоровой-юной-полнокровной жизнью. Во всех костях тела продолжает расцветать энергично-развивающаяся жизнь. Во всех костях тела продолжает расцветать юная энергично-развивающаяся жизнь.

Внутри всех костей постоянно прорастают все новые и новые кровеносные сосуды. И благодаря этому каждый толчок сердца несет кровь всем клеткам во всех костях тела, всем костным клеткам во всех костях тела кровь несет при каждом сокращении сердца все новое и новое полноценное питание и начисто промывает все костные клетки. Моя вечно молодая-юная-здоровая кровь постоянно-вечно начисто вымывает из всех костей тела, из всех суставов все лишние отложения солей и постоянно восстанавливает первозданную, юную свежесть всех костей. Первозданную-юную упругость всех костей тела кровь постоянно-вечно восстанавливает. И поэтому и через сто, и через триста лет кости будут первозданной-юной свежести и будут сохранять способность к росту. Вечно молодая кровь начисто промывает кости, начисто промывает костные клетки во всех костях тела. Вымывает из всех костей тела все лишние отложения солей и постоянно восстанавливает первозданную-юную упругость всех костей тела. Поэтому и через тридцать, и через пятьдесят, и через сто лет все кости будут сохранять первозданную-юную упругость, будут способны к прогибу, будут способны к прогибу, будут сохранять упругость.

Я стараюсь сейчас как можно ярче представить эту чрезвычайно важную особенность развития всех костей тела. И через тридцать, и через пятьдесят, и через сто лет кости будут сохранять первозданную-юную упругость и хоть и в небольшой степени, но будут способны к прогибу с сохранением своей целостности, как в юные 16 лет. Я стараюсь как можно ярче представить сейчас эту картину. И через тридцать лет, и через сто лет кости будут сохранять способность к росту и сохранять юную упругость, как обычно в 16 лет.

Вечно молодая кровь постоянно-вечно начисто промывает кости и омолаживает их, начисто промывает все кости и омолаживает их, восстанавливает первозданную-юную свежесть всех костей тела, восстанавливает способность костей к росту. Кровь все лучше и лучше питает все кости, все лучше и лучше начисто вымывает из костей все лишние отложения солей и постоянно поддерживает способность костей к росту. Кровь постоянно поддерживает способность костей к росту.

Головной-спинной мозг очень энергично, как в период самого энергичного роста костей, регулирует жизнь всех

костей тела. Костный мозг во всех костях тела очень энергично управляет жизнью всех костей тела и постоянно-вечно омолаживает все кости. Костный мозг во всех костях тела постоянно-вечно омолаживает кости, восстанавливает первозданную-юную свежесть костей тела и постоянно-вечно восстанавливает и сохраняет способность костей к росту. Головной-спинной мозг очень энергично регулирует работу всех желез внутренней секреции. Все железы внутренней секреции постоянно-вечно работают очень энергично и вырабатывают гормоны, которые стимулируют сохранение первозданной юной свежести костей, которые стимулируют восстановление первозданной юной свежести костей, которые стимулируют промывание костей. Все железы внутренней секреции постоянно вырабатывают гормоны, которые способствуют вымыванию из костей всех лишних отложений солей. Я сейчас стараюсь как можно ярче представить это и глубже осмыслить. Все железы внутренней секреции постоянно-вечно вырабатывают гормоны, которые способствуют промыванию костей, способствуют вымыванию из костей всех отложений солей. Кровь постоянно-вечно восстанавливает первозданно-юную свежесть всех костей тела, и все железы внутренней секреции содействуют этому процессу и вырабатывают гормоны, которые растворяют все отложения солей. Кровь постоянно-вечно восстанавливает первозданно-юную свежесть всех костей тела, и все железы внутренней секреции содействуют этому процессу и вырабатывают гормоны, которые растворяют все отложения солей и почки выбрасывают их из организма. И благодаря этому кости вечно, постоянно восстанавливают первозданную, юную свежесть, сохраняют первозданную, юную свежесть, сохраняют первозданную юную упругость, сохраняют первозданную юную свежесть.

Все наследственные механизмы омолаживают кости. Все наследственные механизмы постоянно-вечно омолаживают все кости, восстанавливают первозданно-юную свежесть всех костей тела. Все наследственные механизмы постоянно-вечно восстанавливают первозданную-юную свежесть всех костей тела. Таким образом, кости непрерывно-постоянно омолаживаются всеми наследственными механизмами. Вечно молодеющий головной-спинной мозг, вечно молодеющая-юная кровь омолаживают кости постоянно-вечно, начисто кровь вымывает из костей все отло-

жения солей. И благодаря этому все кости постоянно-вечно сохраняют первозданную-юную свежесть, первозданную-юную упругость и сохраняют способность к росту.

Все точки роста в костях сейчас оживают. Все точки роста в костях сейчас оживают. Кровь оживляет все точки роста, наследственные механизмы оживляют точки роста. Все железы внутренней секреции вырабатывают гормоны, которые оживляют и активизируют все точки роста в костях тела. И благодаря этому и через сто лет кости будут сохранять способность к росту. Кости будут сохранять способность к росту.

В костях челюстей постоянно-вечно, как в эмбриональном развитии, зарождаются новые зубы. Этот процесс идет постоянно, непрерывно. Взамен утраченных зубов в костях челюстей зарождаются новые зубы. Я сейчас стараюсь как можно ярче представить эту картину, осмыслить чрезвычайно важную особенность развития, которая передалась мне по наследству. Как у обычных людей в эмбриональный период, у меня в костях челюстей зарождаются новые зубы взамен утраченных. Взамен утраченного зуба тотчас же зарождается новый, необычайно крепкий зуб. И потому всегда — и через сто лет у меня будут необычайно крепкие, красивые, белоснежно-светлые зубы, необычайно крепкие, светлые белые зубы. Я еще раз сейчас повторяю и постараюсь глубже осмыслить и представить, о чем идет речь. Мне по наследству передано постоянное-вечное восстановление зубов. Как у обычных людей в эмбриональном развитии, у меня взамен утраченных зубов в костях челюстей тотчас же зарождаются и прорастают новые, необычайно крепкие, красивые зубы. Эта особенность передана мне по наследству через прочнейшую точнейшую наследственность. И поэтому и через сто лет у меня будут всегда красивые, необычайно крепкие зубы.

В коже головы зарождаются, как в эмбриональный период, и прорастают все новые и новые волосы.

Таким образом, весь организм постоянно-вечно восстанавливает зубы и восстанавливает волосы, восстанавливает колоссальное первозданное число волос на голове.

Эти процессы у обычных людей идут только в эмбриональный период развития, а у меня в любом возрасте зарождаются новые волосы в коже головы, а в костях челюстей зарождаются новые зубы. Во мне расцветает юная энергично-

развивающаяся жизнь. Мне по наследству передано постоянное-вечное восстановление колоссального первозданного числа волос на голове и постоянное восстановление крепких здоровых зубов. И потому в коже головы постоянно-вечно зарождаются и прорастают все новые и новые волосы, а в костях челюстей зарождаются и прорастают новые, необычайно крепкие, здоровые зубы. Во мне происходят процессы, которые у обычных людей происходят только в период эмбрионального развития. Эта особенность передана мне по наследству. И потому и через сто лет у меня будут зарождаться в костях челюстей новые зубы взамен утраченных, а в коже головы будут зарождаться и быстро прорастать новые волосы. И потому и через сто лет у меня будут красивые, здоровые и крепкие зубы и густые, крепкие, крепкие волосы на голове.

Во мне расцветает юная жизнь, во мне расцветает юная красота, во мне расцветает юная энергия, во мне расцветает юная энергично развивающаяся жизнь. Мне по наследству передано постоянное-вечное восстановление полного кровообращения во всех костях тела. Восстановление самой густой сети кровеносных сосудов во всех костях тела, как бывает у обычных людей только в 14–16 лет, только в период самого энергичного роста костей. А у меня эта очень густая сеть кровеносных сосудов внутри всех костей тела и внутри всех суставов сохраняется постоянно-вечно. И сейчас весь организм с огромной мощностью восстанавливает эту очень густую первозданную юную сеть кровеносных сосудов внутри всех костей тела, как в период самого энергичного роста костей, как в 14–16 лет. Этот процесс идет постоянно-непрерывно. Эта особенность развития организма передана мне по наследству через прочнейшую, точнейшую наследственность. Особенно же энергично и быстро развивается сеть кровеносных сосудов внутри самого позвоночника. Внутри позвоночника энергично, быстро развивается сеть кровеносных сосудов. Кровеносные сосуды прорастают насквозь во всем позвоночнике, и кровообращение внутри костей позвоночника становится все более и более полным. Сеть кровеносных сосудов внутри каждого позвонка становится все более и более густой, и кровь все быстрее и быстрее вымывает из всего позвоночника все отложения солей, и кровь все быстрее и быстрее вымывает из костей позвоночника все лишние отложения солей. Позвоночник быст-

рей других костей восстанавливает первозданную-юную свежесть и способность к росту. Эта особенность развития передана мне по наследству.

Головной-спинной мозг молодеет быстрее других систем. Процесс омоложения головного-спинного мозга идет быстрее других систем. А в костной системе позвоночник молодеет быстрее других костей. Это оказывает омолаживающее влияние на состояние всего скелета, всех костей в целом. Эта особенность развития скелета передана мне по наследству. Головной-спинной мозг молодеет быстрее. Голова молодеет быстрее других частей тела, и позвоночник вместе со спинным мозгом в процессе омоложения опережает другие части тела, другие системы.

Моя вечно молодеющая-юная-здоровая кровь свободным, свободным-широким-быстрым потоком течет по всем кровеносным сосудам всего позвоночника, внутри всех позвонков и все быстрее и быстрее начисто вымывает из позвонков все отложения солей. Все железы внутренней секреции активизируют этот процесс, процесс восстановления первозданной-юной свежести позвоночника, процесс восстановления упругости всех костей тела. Моя вечно молодеющая-юная-здоровая кровь свободным, свободным-широким потоком быстро течет по всем кровеносным сосудам внутри позвоночника и несет в избытке полноценное питание всем костным клеткам, и начисто вымывает все отложения солей и омолаживает кости, омолаживает позвоночник. Поэтому постоянно, вечно восстанавливается полная свобода движения позвоночника, восстанавливаются все степени свободы движения позвоночника. Позвоночник, как в юные 14–16 лет, постоянно сохраняет способность к скручиванию, к сгибанию в сторону, к сгибанию вперед и назад. Все суставы сохраняют полную подвижность, и позвоночник постоянно-вечно сохраняет полную гибкость, как в юные 14–16 лет. И через тридцать, и через сто лет позвоночник будет так же гибок, как у людей обычно бывает в 14–16 лет. И на скручивание, и на сгибание во все стороны сохраняется полная подвижность, полная новорожденная гибкость позвоночника. Сейчас позвоночник у меня становится все более и более гибким. Гибкость позвоночника сейчас увеличивается с каждым днем. В позвоночнике, во всех костях тела расцветает юная, энергично-развивающаяся жизнь, все кости все быстрее и быстрее восстанавливают юную

упругость, первозданную-юную свежесть, способность к росту. Все кости во всем теле все быстрее и быстрее восстанавливают свое состояние, в котором они были в 14–16-летнем возрасте. Этот процесс идет все быстрее и быстрее, идет непрерывно днем и ночью.

Моя вечно молодеющая-юная-здоровая кровь непрерывно днем и ночью начисто вымывает из костей все отложения солей. Моя вечно молодеющая-юная-здоровая кровь все быстрее и быстрее начисто вымывает из позвоночника все отложения солей, позвоночник все быстрее и быстрее восстанавливает полную гибкость, полную гибкость, полную свободу движений. И в области поясницы появляется приятное чувство легкости и покоя. Я могу хоть целый день, хоть сутками напролет работать согнувшись, и при этом в области поясницы сохраняется приятное чувство легкости и покоя. Я могу сгибаться, долгое время сгибаться и разгибаться, сгибаться и разгибаться, и в области поясницы все равно сохраняется приятное чувство легкости и покоя.

Весь позвоночник сохраняет постоянно-вечно первозданную-юную свежесть. Весь спинной мозг восстанавливает первозданную юную свежесть, огромную юную энергию. Все нервы, выходящие из спинного мозга, здоровеют-крепнут. В области поясницы с каждым днем все более ярким, отчетливым становится чувство легкости и покоя, в области поясницы приятно, легко. Постоянно-вечно восстанавливается полная юная гибкость позвоночника, как в 14–16 лет. Этот процесс идет постоянно-непрерывно, днем и ночью. Все суставы постоянно восстанавливают полную новорожденно-юную подвижность. Позвоночник постоянно-вечно восстанавливает новорожденно-юную гибкость, как в 14–16-летнем возрасте. И потому я очень легко могу сгибаться полностью. Например, я могу при прямых ногах свободно положить ладони на пол, я могу при прямых ногах свободно положить ладони на пол, я могу при полностью прямых ногах положить голову между коленями, то есть я могу свободно, полностью складываться как ребенок. У меня полная новорожденно-юная гибкость, полная свобода движений позвоночника, как в юные 14 лет. А моя вечно молодеющая-юная-здоровая кровь свободным, свободным-широким потоком быстро течет по всем кровеносным сосудам внутри всех костей тела, и внутри костей черепа, и внутри

позвоночника, внутри всех других костей тела и постоянно-вечно вымывает все отложения солей из костей и восстанавливает юную упругость всех костей тела. И внутри костей черепа постоянно-вечно сохраняется очень густая кровеносная система, очень густая сеть кровеносных сосудов. И моя вечно молодеющая-юная-здоровая кровь омолаживает кости черепа. Постоянно-вечно омолаживает кости черепа, вымывает из костей черепа все лишние отложения солей. Моя вечно молодеющая кровь вечным-быстрым-свободным потоком течет по всем кровеносным сосудам и постоянно-вечно начисто промывает все кровеносные сосуды, восстанавливает первозданную-юную свежесть всех кровеносных сосудов, омолаживает сердце. Идет полное сквозное омоложение всего тела. Во мне продолжает расцветать энергично-развивающаяся юная жизнь. Молодеют все кости. Позвоночник постоянно-вечно восстанавливает первозданную-юную свежесть. Кости черепа восстанавливают первозданную-юную свежесть и способность к росту. Самое главное: внутри всех костей тела постоянно-вечно сохраняется очень густая сеть кровеносных сосудов, как в период самого энергичного роста костей, как в 14–16 лет.

Я это стараюсь как можно ярче представить. И через тридцать и через сто лет внутри всех костей тела будет очень густая сеть кровеносных сосудов, как у обычных людей бывает только в период самого энергичного роста костей, как в 14 лет. Сейчас у меня система кровеносных сосудов внутри костей становится все более и более густой, все новые и новые кровеносные сосуды врастают в костную ткань, все новые и новые кровеносные сосуды врастают в костную ткань, и во всех костях тела сеть кровеносных сосудов становится все более и более густой, все более густой. И кровь все лучше и лучше питает кости и все более и более начисто вымывает из всех костей тела все лишние отложения солей, вымывает из всех суставов все лишние отложения солей, и постоянно-вечно сохраняется полная подвижность всех суставов тела. И потому и через сто лет все кости у меня будут соответствовать юному 14–16-летнему возрасту, будут сохранять способность к росту, сохранять очень густую сеть кровеносных сосудов, как в период самого энергичного роста костей. Все точки роста в костях постоянно будут сохранять жизнеспособность, все точки роста в костях постоянно-вечно будут сохранять жизнеспособность.

Головной-спинной мозг все более и более энергично регулирует жизнь всех костей и суставов и постоянно-вечно омолаживает все кости, все суставы. Вся костная система постоянно-вечно-непрерывно молодеет, восстанавливает первозданную новорожденно-юную свежесть. Все кости постоянно-вечно восстанавливают первозданную-юную упругость, и потому все кости упругие-крепкие-крепкие, первозданной новорожденно-юной свежести.

Во всех костях тела расцветает юная жизнь. Во всех костях тела расцветает юная жизнь. В позвоночнике расцветает юная жизнь. Все нервы здороваются, крепнут. Во всем теле нервы здороваются, крепнут. Все нервы в области поясницы здороваются, крепнут, все нервы в области поясницы здороваются, крепнут. В области поясницы все более ярким, отчетливым, все более приятным становится чувство легкости и покоя, все более и более ярким становится чувство легкости и покоя в области поясницы, все более и более ярким становится чувство легкости и покоя в области поясницы. Все нервы в области поясницы здороваются, крепнут. Спинной мозг молодеет, восстанавливает первозданную-юную свежесть, работает все более и более энергично, все нервы здороваются, крепнут. Все нервы и мышцы во всем теле становятся все более спокойными, все более прочно-спокойными. Непрерывно увеличивается гибкость всего позвоночника. С каждым днем я становлюсь человеком все более и более гибким. Весь организм непоколебимо восстанавливает юную стройную фигуру, юную стройную фигуру. Голова и шея полные, талия тонкая, резко впалый тощий живот, тонкая юная талия. Костный мозг во всех костях тела работает все более энергично и вырабатывает все более юную, все более горячую кровь. А вечно молодеющая-юная-здоровая кровь непрерывно омолаживает все кости и суставы, омолаживает мышцы, омолаживает все кровеносные сосуды и сердце, омолаживает головной-спинной мозг.

Все наследственные механизмы полностью превратились в наследственные механизмы юного-здорового 18-летнего человека, которому передано постоянно-вечное, полное анатомо-физиологическое соответствие 17-20-летнему возрасту. Передано по наследству также непрерывное развитие, непрерывное самосовершенствование. Во мне расцветает юная жизнь, во мне расцветает юная энергия, во мне расцветают все новые и новые юные силы. Все системы орга-

низма наполняются все новыми и новыми юными развивающимися силами, все системы организма наполняются все новой и новой энергией.

Все клетки тела живут и дышат легко-свободно. Все тело оживает. Я весь оживаю, я весь оживаю, я весь оживаю. Во мне расцветает новорожденно-юная энергично-развивающаяся жизнь, во мне расцветает юная энергично-развивающаяся жизнь. Развиваются все мои умственные и физические способности, совершенствуются все внутренние органы, все системы организма, совершенствуется кровообращение. Все кровеносные сосуды становятся все более эластичными, все более упругими. Все вены все с большей и с большей энергией и силой стремительным потоком гонят кровь к сердцу, и благодаря этому кровообращение становится все более и более полным. Все более свободным становится кровообращение во всем теле от темени до кончиков пальцев рук и ног. И моя вечно молодеющая-юная-здоровая кровь постоянно-вечно-непрерывно омолаживает меня, приводит меня в соответствие с юным 18-летним возрастом. Я весь молодею, я постоянно-непрерывно прихожу в полное соответствие с юным 18-летним возрастом.

Здороваются-крепнут нервы. Головной-спинной мозг все более и более энергично-правильно, как в юные 18 лет, регулирует жизнь всего тела. Все наследственные механизмы непрерывно омолаживают меня и постоянно-вечно восстанавливают первозданную новорожденно-юную цельность организма. И потому у меня постоянно-вечно зарождаются и быстро прорастают новые зубы взамен утраченных, новые волосы на голове. На всем теле волосы вянут, исчезают. Кожа на всем теле голая, волосы на голове становятся все гуще и гуще, все крепче и крепче. Вся энергия роста волос идет в голову. Все системы организма постоянно-вечно приходят в полное соответствие с юным 18-летним возрастом.

Идет непрерывное глубинное омоложение, непрерывное совершенствование всех систем организма. И весь этот процесс омоложения, процесс расцвета новорожденно-юной энергично развивающейся жизни наполняет все мое существо радостным, победным торжеством новорожденно-юной жизни. Я весь наполнен радостным, победным торжеством юной жизни. Я вечно юный, вечно молодеющий-здоровый-крепкий. И потому я смотрю в будущее смело-уверенно и вижу в будущем радость и счастье великой-долголетней-

юной жизни, и это все мое существо наполняет радостью жизни, все новой и новой юной энергией. Энергия бьет ключом, все время хочется что-нибудь делать, работать. С каждым днем я становлюсь все более юным, все более сильным, все более энергичным человеком. С каждым днем я становлюсь все более юным, все более совершенным, все более энергичным человеком.



ОЧИЩЕНИЕ СУСТАВОВ ОТ СОЛЕЙ

Причиной боли в суставах часто является отложение солей. Склеивание солей в плотные «шишки» происходит из-за плохого кровоснабжения мелких суставов. Сосуды очень тонкие, поэтому они быстро засоряются, и процесс образования солевых шишек становится практически необратимым. Рост «шишек» происходит почти безболезненно, поэтому мы не обращаем внимания на изменения в суставах и вовремя не очищаем их. В результате на суставах кистей и стоп появляются «наросты».

Настоятельно рекомендую вам обратить внимание на свои суставы! Если вы чувствуете в них хотя бы малейший дискомфорт, наряду с приведенными здесь методами лечения и оздоровления суставов, нужно обязательно провести чистку. Для этого предлагаю воспользоваться народными методами, которые доказали свою эффективность временем. После очистительных процедур суставы перестают болеть, скрипеть, становятся более подвижными и эластичными. Обращаю ваше внимание, что методики очищения суставов противопоказаны людям, страдающим язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.

Очищение рисом

Вымочите 1 стакан нешлифованного коричневого риса в воде в течение 3 суток. Затем слейте воду, добавьте 2 стакана свежей воды и варите, пока вся вода не выкипит. Разделите рисовую кашу на 4 одинаковые порции и съешьте каждую за 20 минут через равные промежутки времени. Перед тем как есть кашу, выпивайте полстакана воды. В течение первого дня чистки больше ничего не ешьте и выпейте

небольшими порциями 1 стакан настоя шиповника. На следующий день съешьте только 500 г свеклы и 500 г яблок.

Повторить процедуру через 3–4 дня. Лечение нужно продолжать до получения успешного результата.

Очищение грецким орехом

1 стакан перегородок грецких орехов нужно настоять в 0,5 л водки в течение 18 дней. Принимать 2–3 раза в день в течение месяца.

Очищение яблочным уксусом

Развести 2 ч. ложки натурального яблочного уксуса и 2 ч. ложки меда в 1 стакане воды. Принимать 3 раза в день за полчаса до еды в течение месяца.

Очищение соком черной редьки

10 кг клубней черной редьки хорошенько вымыть и, не очищая от кожуры, продезинфицировать в марганцовке 15–20 минут. Сполоснуть редьку в чистой воде, натереть и отжать сок (его получится около 3 литров). Хранить сок нужно в плотно закрытом сосуде и только в холодильнике!

Начинайте пить сок по 1 ч. ложке через 1 час после еды. Если печень болеть не будет, постепенно увеличьте дозу до 1–2 ст. ложек и, наконец, до 100 мл. Сок черной редьки является сильнейшим желчегонным средством. И если в желчных протоках накопилось много солей, в печени могут возникнуть болевые ощущения. Не паникуйте, не хватайтесь за лекарства, а спокойно продолжайте чистку. Накладывайте на область печени грелку или принимайте теплые ванны. Обычно боль появляется только вначале, а потом, когда соли выходят, она исчезает.

Чистка продолжается до тех пор, пока сок не закончится. В период чистки нужно исключить из рациона жирные продукты, мясо, крахмалы, яйца и сладкие кондитерские изделия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эта книга адресована как страдающим заболеваниями суставов, так и здоровым людям. Думаю, вы заметили, что представленные здесь методы делятся на две группы: терапевтические и профилактические. Первую группу методов необходимо использовать в случае поражений суставов, при хронических заболеваниях и для снятия боли. Методы, входящие во вторую группу, направлены на профилактику заболеваний суставов. Кроме этого, вы можете использовать эти упражнения для развития силы, ловкости и гибкости, особенно если вы занимаетесь спортом. Ведь даже большие мышцы сами по себе абсолютно бесполезны, если суставы и связки не обладают достаточной подвижностью и эластичностью. Настоятельно рекомендую вам ознакомиться с моей книгой «Что делать, чтобы избавить спину от боли». В ней содержится много дополнительных упражнений, которые благотворно воздействуют на суставы.

И еще немаловажное обстоятельство. Все методы, которые я здесь собрал, обладают одним удивительным свойством — они заряжают вас энергией, а значит, дают вам дополнительные силы для успешного решения ваших проблем. Удачи!

Ваш Андрей Левшинов

Книги А. Левшинова

Автор	Название книги	Кол-во стр.	Цена руб.
Здоровье и благополучие. Внесерийные эксклюзивные издания			
Андрей Левшинов	Эта книга принесет вам деньги. Самые действенные рекомендации: фэн-шуй, астрология, современные исследования	448	159
Андрей Левшинов	Главный учебник удачи	320	147
Андрей Левшинов	За кулисами мистики. Истории силы	320	94
Андрей Левшинов	Тайна управления судьбой	384	171
Андрей Левшинов	Избавление от боли суставов, головы, позвоночника	256	88
Андрей Левшинов	Исцеляющий посох. Реальный цигун	272	110

ВНИМАНИЕ!

Цены указаны с учетом почтовых расходов по состоянию на июль 2007 г. Перечисленные книги возможно приобрести наложенным платежом, направив заказ по адресу Службы «Книга-почтой»: 195197, Санкт-Петербург, а/я 46, Богатыревой Е.Н. Книги также можно заказать по телефону (812) 588-46-35, либо на сайте издательства по адресу www.p-evro.ru

По вопросам приобретения книг оптом обращайтесь по телефонам: Москва: (495) 232-17-16, 615-01-01, Санкт-Петербург: (812) 365-46-04