

18+

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

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

СЕРГЕЙ ТАНДИЛОВ

Сергей Тандилов

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

«Издательские решения»

Тандилов С.

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

ISBN 978-5-44-748395-1

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

Содержание

Первая часть	6
1. Общая информация	6
2. Полезная информация о нарушениях сна	7
2.1 Что такое нарушения сна?	7
2.2 Почему опасны нарушения сна?	7
2.3 Как восстановить нормальный сон?	8
2.4 Проблема бессонницы в пожилом возрасте	8
3. Первая методика безлекарственного избавления от расстройства засыпания	9
3.1 Общие рекомендации	9
3.2 Подробности	9
3.3 Дополнительные рекомендации по выполнению методики	11
3.4 Рекомендации по поводу пирамидок	12
4. Вторая методика безлекарственного избавления от расстройства засыпания	14
5. Третья методика избавления от расстройства засыпания	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

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

Сергей Тандилов

© Сергей Тандилов, 2017

ISBN 978-5-4474-8395-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Первая часть

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

1. Общая информация

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

2. Полезная информация о нарушениях сна

2.1 Что такое нарушения сна?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.2 Почему опасны нарушения сна?

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

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

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

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

2.3 Как восстановить нормальный сон?

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

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

2.4 Проблема бессонницы в пожилом возрасте

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

3. Первая методика безлекарственного избавления от расстройства засыпания

3.1 Общие рекомендации

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

3.2 Подробности

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.3 Дополнительные рекомендации по выполнению методики

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

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

Замечено что занятие становится более эффективным, если перед тем как положить пирамидку на голову потереть все её грани двумя пальцами одной из рук.

Что касается движений руками во время занятия с пирамидкой, то автор заметил, что наблюдается тенденция, присущая йоге, – чем выше мастерство занимающегося, тем меньше необходимость включения в занятия динамических упражнений. Так, пациенты автора в последнее время делают скупые движения руками. Впрочем, самым последним усовершенствованием методики является сочетание движений руками сверху вниз (держа руки перед собой), как будто повторяя направление движения космической энергии, в положении сидя и движений руками сверху своей головы, как бы направляя энергию космоса и ладоней на пирамидку и далее в голову и иногда даже во всё тело, в положении стоя. Иногда можно делать наоборот, т.е. двигать руками сверху вниз (держа руки перед собой), как будто повторяя направление движения космической энергии, в положении стоя и двигать руками сверху своей головы, как бы направляя энергию космоса и ладоней на пирамидку и далее в голову и иногда даже во всё тело, в положении сидя. При этом можно не делать продолжительных перерывов в занятии, т.к. в этих движениях руками задействованы разные мышцы, и руки не устают. Можно лишь делать очень небольшие перерывы для перемены положения сидя на положение стоя и наоборот.

Один из пациентов автора пропустил одно занятие по данной методике (он занимался через день). К нему снова вернулось расстройство засыпания, которое исчезло после возобновления занятий, которые у него и в настоящее время проходят через день. Поэтому не стоит бросать занятия, по крайней мере, при недостаточно долгом периоде занятий.

3.4 Рекомендации по поводу пирамидок



Фотография пирамидки.

Пирамидку можно купить в магазине подарков или в небольшом бутике подарков и сувениров в каком-нибудь торговом центре. Кроме того, пирамидку можно купить в каком-нибудь Интернет-магазине подарков или на каком-нибудь сайте бесплатных объявлений, впрочем, желательно чтобы пирамидка была новой.

Автор точно знает, что полые пирамидки, например, из картона имеют все те же свойства. Автор как-то сделал пирамидку из преимущественно золотистой коробки из-под бонбоньерки за час. Нужно сделать простые выкройки каждой грани пирамидки с добавлением места для состыковки на клею с другими гранями пирамидки.

У автора две пирамидки – одна стеклянная или хрустальная с размерами 7 см (т.е. каждое ребро, идущее от основания пирамидки к её вершине имеет размер 7 см) и 5,8 см (т.е. каждое ребро основания пирамидки имеет размер 5,8 см, т.е. в основании пирамидки квадрат со сторонами каждая по 5,8 см); и сделанная из одного из полудрагоценных камней, соответствующих знаку зодиака автора, с размерами 5,7 см (т.е. каждое ребро, идущее от основания пирамидки к её вершине, имеет размер 5,7 см) и 5 см (т.е. каждое ребро основания имеет размер 5 см, т.е. в основании квадрат со сторонами каждая по 5 см). Известно, что самые эффективные пирамиды – пирамиды Голода имеют довольно вытянутую форму, в отличие от египетских пирамид. Поэтому предпочтительно изготовить пирамидку из картона с пропорциями большей пирамидки автора.

4. Вторая методика безлекарственного избавления от расстройства засыпания

Описанная в данной главе методика может применяться самостоятельно или, чередуясь через день с занятиями с пирамидкой или с занятиями в соответствии с настоящей главой, например, в понедельник позанимайтесь в соответствии с данной главой, во вторник позанимайтесь с пирамидкой, а в среду – в соответствии со следующей главой и т. д. В тяжёлых случаях расстройства засыпания можно заниматься двумя или тремя названными методиками каждый день. Напротив, при легких случаях расстройства засыпания можно заниматься через день, например, в понедельник позаниматься в соответствии с данной главой, во вторник не заниматься вообще, а в среду позаниматься или в соответствии с настоящей главой, или позаниматься с пирамидкой, или в соответствии со следующей главой и т. д.

Основная суть данной методики в том, что следует на время занятий ею делать соляной компресс для ног. Для этого потребуются 2 пары шерстяных носок и два целлофановых пакетика. Одну пару шерстяных носков следует намочить в солёной тёплой воде, одеть по одному носку на каждую ногу и сверху одеть по одному целлофановому пакету на каждую ногу. Оптимальная насыщенность воды солью, а точнее носков солёной водой, достигается так: носки замачиваются в тёплой воде и отжимаются. В глубокую тарелку наливается тёплая вода и в ней растворяется соль, лучше смесь морской соли (лучше морской соли, называемой «соль древнего моря») (3 части) и столовой каменной соли (1 часть). Раствор получается насыщенным так что не вся соль объемом всего в половину чайной ложки растворяется до конца, однако за счет того, что носки мокрые они не оказываются насыщенными слишком солёной водой после погружения их в солёную воду. После погружения носков в солёную воду следует их слегка отжать и одеть на ноги. Затем следует на каждую ногу одеть по целлофановому пакету. Вторую пару шерстяных носков не следует мочить, а нужно одеть по одному носку на каждую ногу поверх целлофановых пакетиков. Для того чтобы внешние носки не изнашивались можно пришить к каждому из этих носков подошву из плотного материала, например, тонкого войлока. Что касается носков, намоченных в солёной воде, то их следует после каждого занятия намочить в проточной воде, отжать, ещё раз намочить и снова отжать для того чтобы избавиться от отработанной соли и только после этого повесить сушиться.

Сами занятия должны состоять из любых несложных физических упражнений, в перерывах между которыми следует выполнять себе так называемый бесконтактный самомассаж, т.е. воздействовать своими руками на своё биополе, ауру. Информация о бесконтактном массаже есть в Интернете. Однако в данном случае речь идет о самомассаже, каждый подход которого длится примерно полминуты. Поэтому нужно быть «лаконичным» и успевать за эти полминуты воздействовать на все части своего тела. После каждого подхода независимо от того делаются ли при этом физические упражнения или бесконтактный самомассаж следует полежать секунд 10—15.

Проводить занятия желательно под музыку или же, что более желательно, под полумузыку – особые звуки, записанные на диски для открытия чакр. Прослушивать такую полумузыку рекомендуется через наушники, т.к. только так идет максимальное воздействие на чакры. Это настолько эффективно, что один из пациентов добился под руководством автора того, что лекарство для засыпания ему стало не нужно даже после того как он прекратил занятия в соответствии с настоящей методикой (другие пациенты, которые во время занятий слушали музыку или полумузыку не через наушники, вынуждены были заниматься данной методикой постоянно, т.е. они не добились максимального результата). Довольно долгое время он засыпал без каких-либо лекарств и проблем, пока не случился скандал с соседом на бытовой почве. После этого скандала пришлось снова начать принимать лекарство для засыпания.

Вывод: избегайте скандалов и любых нервных срывов. Ещё одной отличительной и возможно решающей особенностью упомянутого пациента является то, что соляной компресс для ног он делал лишь в течение месяца (рекомендованный изготовителями дисков для открытия чакр описанный ниже по тексту подготовительный перед прослушиванием дисков для открытия чакр период), а потом примерно полгода делал соляные ванночки для ног. Примерно через 3 месяца занятий с соляными ванночками для ног этот пациент начал постепенно снижать дозу лекарства для засыпания и, в конце концов, перестал принимать это лекарство. Через 1,5 месяца после отказа от приёма лекарства данный пациент стал заниматься через день. Ещё через 1,5 месяца он прекратил занятия вовсе. Для большей свободы движений этот пациент соединил наушники с видеомэгнитофоном через удлинитель для наушников. Эти диски можно проигрывать и на CD-проигрывателе (если Вы приобрели CD-, а не DVD-диски), и на компьютере или ноутбуке, но также желательно пользоваться удлинителем для наушников. Все те пациенты, которые делали компресс вместо соляных ванночек для ног занимаются на данный момент недостаточно долго и поэтому неизвестно, получится ли у них окончательно избавиться от необходимости принимать лекарство для засыпания.

Имеет смысл привести рекомендации о соляных ванночках для ног из изданного не издательством, а энтузиастами Сахаджа-йоги «Методического пособия для начинающих» (по Сахаджа-йоге; Сахаджа-йога – это признанная во всем мире метанаука, направленная на оптимизацию процесса открытия чакр, автором которой является христианка): «Перед вечерней медитацией хорошо применять в течение 10 минут соляную ванночку для ног (используйте воду комфортной температуры, уровень воды – по щиколотку, соль – 1—2 столовых ложки). Затем необходимо сполоснуть ноги чистой водой, воду из тазика вылить в туалет и руки вымыть. Это очень эффективная техника удаления негативности через элементы воды и земли (соль – элемент земли)». Рекомендации автора по поводу тазика, соли и температуры воды: можно использовать как пищевую, так и любую морскую соль. Если Вы используете глубокий тазик, какими бывают пластмассовые тазики, то соли нужно не две ложки, как сказано в «Методическом пособии для начинающих» (по Сахаджа-йоге), а четыре. Автор клал в глубокий тазик три ложки морской соли с верхом, одну ложку пищевой поваренной каменной соли с верхом и размешивал воду до полного растворения соли. В качестве морской соли автор рекомендует морскую соль «Соль древнего моря», продающуюся в аптеках. Автору нравилось делать температуру воды в тазике в начале занятий (до засыпания соли) 35—36 градусов Цельсия, желателно, не выше и не ниже. При последующем периоде занятий у автора появилось желание уменьшить температуру воды в тазике в начале занятий (до засыпания соли) до 34 градусов Цельсия ровно. Не следует превышать время занятий с соляной ванночкой для ног в 30—35 минут. Следует отметить, что упомянутый выше пациент, которому удалось избавиться от необходимости пить лекарство для сна, держал ноги в тазике с подсоленной водой не постоянно. На время выполнения упомянутых значительно выше по тексту в данной главе и описанных значительно ниже по тексту в настоящей же главе физических упражнений и на время так называемого бесконтактного самомассажа, т.е. воздействия своими руками на своё биополе, ауру этот человек становился вне тазика с подсоленной водой на постеленный на ковер большой полиэтиленовый пакет. Вместо большого полиэтиленового пакета можно использовать непромокаемый коврик для йоги. Затем он снова становился в тазик с подсоленной водой и садился при этом на стул. Таким образом, такой элемент занятий, присущий занятиям с соляным компрессом для ног, как непродолжительное пребывание в положении лёжа после каждого подхода независимо от того делаются ли при этом физические упражнения или бесконтактный самомассаж, отсутствовал.

Не исключено что соляные ванночки для ног не имеют решающего значения, и что упомянутому пациенту удалось бы избавиться от необходимости принимать лекарство для засыпания, если бы он делал соляные компрессы для ног вместо соляных ванночек для ног.

Следует оговориться, что в подготовительный к занятиям по данной методике период этот пациент 28 дней прослушивал лишь один из следующих рекомендованных для подготовительного периода дисков: CD-диск «Антистресс» (этот диск можно приобрести, например, здесь: [1]), CD-диск «Храм тишины» (этот диск пригодный для проигрывания на CD-проигрывателе и на компьютере или ноутбуке можно приобрести, например, здесь: [2], а скачать его содержимое можно, например, здесь: [3]) и CD-диск «Исцеление: по волшебной реке» (этот диск пригодный для проигрывания на CD-проигрывателе и на компьютере или ноутбуке можно приобрести, например, здесь: [4], а скачать его содержимое можно, например, здесь: [5]). Последний диск и был использован тем пациентом. Продолжительность звучания этого диска 50 минут. Продолжительность звучания CD-диска «Антистресс» 76 минут. Про продолжительность CD-диска «Храм тишины» автору не известно. При прослушивании CD-диска «Исцеление: по волшебной реке» этот пациент просто лежал, но соляной компресс для ног он начал делать с первого дня подготовительного периода.

Что касается дисков для открытия чакр, то их можно приобрести, например, обратившись по координатам (имейл sera@san.ru, тел./факс: +7- (8452) -274—523, мобильный тел.: +7—906—152—33—41), данным на сайте [6] в разделе «Метод открытия ЧАКР». Основное что можно вынести из этого раздела «Метод открытия ЧАКР» – это то, что существуют три разновидности дисков для гармонизации и возможного открытия чакр. Первая разновидность – CD-диски, изготовленные первопроходцами этой возможности гармонизации и открытия чакр посредством звуков – фирмой из США «FOTON ENTERPRISES, LTD». Эти диски содержат только запись звуков и, насколько известно автору, они самые дорогие. Ещё одна характеристика этих дисков – это то, что они изготавливаются индивидуально для каждого заказчика при условии, что этот человек знает дату своего рождения с точностью до часа и знает место своего рождения или часовой пояс места своего рождения. И ещё одна характеристика – эти диски с самым коротким по продолжительности звучанием – порядка 20 минут. Эти диски описаны на Интернет-странице [1]. Вторая из названных в данном абзаце разновидностей дисков – DVD-диски, изготовленные в России и не по индивидуальному заказу, а одинаковые для всех. Эти диски содержат как запись звуков, так и запись абстрактных изменяющихся изображений. Эти диски самые дешёвые. Они описаны на Интернет-странице [7]. Ещё одна характеристика этих дисков – продолжительность их звучания варьирует от 29 до 35 минут в зависимости от каждого конкретного диска. Третья из названных в данном абзаце разновидностей дисков – DVD-диски, изготовленные в России по индивидуальному заказу. Это также, как и в случае американских дисков означает, что заказчик должен знать дату своего рождения с точностью до часа и знать место своего рождения или часовой пояс места своего рождения. Эти диски описаны на Интернет-странице [8].

Эффект от прослушиваний второй разновидности дисков появляется не так быстро, в отличие эффекта от прослушиваний дисков первой и третьей разновидностей. Однако диски второй разновидности можно использовать всем, а диски первой и третьей разновидности можно использовать только человеку, по чьей дате и времени суток рождения они изготовлены. Если эти диски использовать кому-то другому, они могут нанести вред этому другому человеку.

Если есть необходимость сэкономить, то учтите, пожалуйста, что меньше четырех разных дисков по гармонизации чакр покупать не рекомендуется. Всего же чакр в организме у человека 7 и для активизации каждой чакры имеется отдельный диск, т.е. всего дисков именно по чакрам 7. Есть мнение, что процесс гармонизации чакр схож с построением здания. Начинают строить с самой нижней части – фундамента, и кончают самой верхней – крышей. Поэтому желательно приобрести диски по гармонизации как минимум следующих нижних чакр: Муладхара-чакры, Свадхистана-чакры, Манипура-чакры и Анахата-чакры. Что касается таких рекомендаций, изложенных в методичке к каждому диску для гармонизации любой

чакры, как различные ментальные (умственные) представления, то они актуальны лишь в случае использования этих дисков по назначению, а не для лечения расстройства засыпания.

Кроме того, как было отмечено выше, должен быть один диск для подготовительного периода, например, CD-диск «Антистресс» и должен быть один CD-диск, предназначенный для тренинга состояния равновесия по всем чакрам, который (CD-диск) называется «Балансировка всех чакр». Все эти диски могут быть куплены у представителей сайта [6]. Что касается CD-диска «Антистресс» или других подобных дисков для подготовительного периода, то их можно не покупать, если Вы не надеетесь избавиться от необходимости принимать препарат, помогающий заснуть. Однако, если Вы хотите засыпать без препарата, помогающего заснуть, лучше купить CD-диск «Антистресс» или другой подобный диск для подготовительного периода и обеспечить себе подготовительный период.

Как показал опыт, достаточно эффективными являются и просто укороченные занятия, и укороченные занятия без компресса для ног и без соляных ванночек для ног, и укороченные занятия, производимые не под музыку или полумузыку, а под запись распевного чтения исцеляющего универсального для всех болезней акафиста, называемого «Акафист Пресвятой Богородице в честь чудотворной иконы «Всецарица» [9], [10], и укороченные занятия без компресса для ног и без соляных ванночек для ног, производимые не под музыку или полумузыку, а под запись распевного чтения исцеляющего универсального для всех болезней акафиста, называемого «Акафист Пресвятой Богородице в честь чудотворной иконы «Всецарица». Так, в очень значительной мере способствует засыпанию производимое в течение 10 минут за некоторое время до отхода ко сну укороченное занятие без компресса для ног и без соляных ванночек для ног, производимое не под музыку или полумузыку, а под запись распевного чтения исцеляющего универсального для всех болезней акафиста, называемого «Акафист Пресвятой Богородице в честь чудотворной иконы «Всецарица».

Учитывая, что при занятиях этой методикой приходится производить различные движения, наиболее удобными представляются беспроводные наушники, однако принцип их работы – получение радиосигнала – может привести к тому, что у некоторых сверхчувствительных (к радиосигналу) людей расстройство засыпания может усугубиться. Впрочем, такая сверхчувствительность редкость. Что касается движений при занятиях этой методикой, оптимальными представляются вращения руками или же вращения руками с зажатыми в них гантелями, приседания, плавные движения, присущие таким дисциплинам как Цигун и Ушу, упражнение для пресса (из положения лёжа на спине приподнимать торс и пытаться дотянуться руками до ступней). При вращениях руками правая рука вращается в плечевом суставе по часовой стрелке, а левая – против часовой. Достаточно сделать вращений 10, но, если это не трудно, сделайте больше вращений, до 25. При вращениях руками с зажатыми в них гантелями обе руки начинают выполнять вращательные движения похожие на таковые при выполнении описанных выше в данном абзаце вращений руками без гантелей. Вначале также выполняются синхронные вращения руками с гантелями в следующих направлениях: правая рука вращается по часовой стрелке, а левая – против часовой. При этом локтевые суставы в разных положениях рук сгибаются на разную величину. Это обусловлено тем что, вращая гантели одновременно и перед собой и немного сбоку от себя, следует обеспечить условие как можно более продолжительного нахождения гантелей в максимальной близости друг от друга, когда они почти встречаются рядом с низом Вашего живота и доходят до уровня верха Вашей груди. При этом нужно концентрироваться на развитии своей внутренней энергии, которая, кстати, и обеспечивает поддержание такой траектории гантелей. Вращений рук с гантелями должно быть не больше 12. В любом случае оптимальным представляется отводить на каждый подход с любым типом движений не больше времени, чем занимает каждый подход с бесконтактным самомассажем, т.е. не больше чем примерно полминуты. Что касается общей продолжительности занятий с соляным компрессом для ног, то каждое из них должно длиться при-

мерно по 15—35 минут. Если до окончания занятий описанный значительно выше по тексту в данной главе **«4 Вторая методика безлекарственного избавления от расстройства засыпания»** соляной компресс для ног Вам покажется слишком холодным, следует прервать занятия, сняв соляной компресс и вытерев ноги полотенцем. Затем следует заниматься уже без соляного компресса. По окончании занятий следует омыть ноги проточной тёплой водой и вытереть их насухо, в том числе, и между пальцами ног, как это описывается в подглаве **«3.2 Подробности»** данной книги.

5. Третья методика избавления от расстройства засыпания

Описанная в данной главе методика может применяться самостоятельно или, чередуясь через день с занятиями с пирамидкой или с занятиями с соляным компрессом для ног, например, в понедельник позанимайтесь в соответствии с настоящей главой, во вторник позанимайтесь с пирамидкой, а в среду – с соляным компрессом для ног и т. д. В тяжёлых случаях расстройства засыпания можно заниматься двумя или тремя названными методиками каждый день. Напротив, при легких случаях расстройства засыпания можно заниматься через день, например, в понедельник позаниматься в соответствии с данной главой, во вторник не заниматься вообще, в среду позаниматься или в соответствии с настоящей главой, или позаниматься с пирамидкой, или с соляным компрессом для ног и т. д.

Основная суть данной методики в том, что следует делать обёртывание тела на основе 8—10% раствора пищевой поваренной соли. Лучше использовать каменную соль, т.к. другие виды соли содержат пищевую противослёживающую добавку Е536, которая нежелательна для организма, особенно учитывая, что на одну процедуру уходит 100 граммов соли. Для обёртывания тела понадобятся две пары хлопчатобумажного белья, каждая из которых должна представлять собой майку с длинными рукавами и кальсоны. 100 граммов соли разводятся в 1 литре тёплой или очень тёплой воде, причем желательно перед набором этого литра воды открыть водопроводный кран и дать протечь воде 5 минут, т.к. известно, что первые 5 минут из крана течет вода с вредными примесями. Одна пара белья мочится в приготовленном Вами 8—10% растворе пищевой поваренной соли (см. выше в данном абзаце) и одевается на голое тело, которое также желательно предварительно смочить в этом же 8—10% растворе пищевой поваренной соли. Сверху одевается вторая сухая пара белья. Поверх одевается обычная домашняя одежда или, если прохладно, то ещё и шерстяной джемпер, и дополнительная пара домашних штанов. Эту процедуру желательно делать не менее 3 часов. Если Вы решите делать её большее количество времени, то учтите, что это довольно действенная процедура и время её выполнения следует доводить до максимального постепенно, начиная с 3 часов. Однако обычно достаточно выполнять эту процедуру в течение 3—5 максимум 6 часов в день. Если Вы решите делать эту процедуру более 3 часов, то по истечении этих 3 часов проверьте, не слишком ли подсохло белье. Если белье подсохло слишком, то следует снять с себя всё, намочить первую пару белья в новом 8—10% растворе пищевой поваренной соли, приготовленном точно также, и снова всё одеть.

Если во время первой процедуры обёртывания Вы почувствуете, что у Вас стынют мочеполовые органы, снимите с себя домашние штаны и обе пары кальсонов, одни из которых и были замочены Вами в растворе соли, и прежде чем одеть их снова, оденьте несколько пар трусов, одни из которых могут быть шерстяными. Впредь делайте так всегда.

Можно также делать на некоторое время и обёртывание головы с помощью одной или двух косынок. Если после одновременного сочетания обёртывания тела и головы появились неприятные ощущения, то обёртывание головы можно делать после обёртывания тела. После окончания процедуры обёртывания или непосредственно перед отходом ко сну или в промежутке между окончанием процедуры обёртывания и отходом ко сну желательно принять душ, чтобы смыть остатки соли. Если этого не сделать, то заснуть бывает трудно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.