

18+

Игорь Кусков



# **КАК ВЫЛЕЧИТЬ СЕРДЦЕ**

Авторская методика, проверенная  
опытом и показавшая прекрасные  
результаты

**Игорь Иванович Кусков**  
**Как вылечить сердце. Авторская**  
**методика, проверенная**  
**опытом и показавшая**  
**прекрасные результаты**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=44828330](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44828330)*  
*ISBN 9785005046123*

**Аннотация**

В книге представлена методика автора, которую он создал на основе своего многолетнего опыта по излечению своего сердца и, в целом, всего организма. Методика проста в применении и подойдёт для каждого. Заповедь: «не навреди» – основная идея методики.

# Содержание

Как вылечить сердце и восстановить здоровье	5
Укрепление психики-залог здоровья	8
Содержание методики	11
Восстановить здоровье-значит самосовершенствоваться	14
Итог самосовершенствования здоровья	17
Самосознание и его влияние на здоровье	20
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Как вылечить сердце  
Авторская методика,  
проверенная опытом  
и показавшая  
прекрасные результаты**

**Игорь Иванович Кусков**

© Игорь Иванович Кусков, 2019


ISBN 978-5-0050-4612-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **Как вылечить сердце и восстановить здоровье**

Как восстановить здоровье самому? Не простой вопрос, но и на него есть ответ. Здесь я представляю методику оздоровления организма, которая была получена мной в результате 10-летней практики по собственному оздоровлению. За это время много было перепробовано разных подходов и вариантов решения этой проблемы.

Много было ошибок, которые потом с трудом приходилось исправлять. Но в конечном итоге я получил тот инструмент – эту методику, которая восстановила мой организм, сделала его не отягощённым болезнями, выносливым и бодрым.



**ГЛАВНОЕ БОГАТСТВО**

**- ЭТО ЗДОРОВЬЕ.**

**Р.В. ЭМЕРСОН**

## **Здоровье-это счастье.**

В основе данного метода оздоровления лежит принцип, что «в здоровом теле-здоровый дух». Над чем человек властен, так это над состоянием своего духа. Усилием воли, напряжением сил своей души он может менять своё настроение, образ мыслей и свою жизнь.

Душа, психическое состояние человека и его тело тесно взаимосвязаны, представляют единый организм. Многие проблемы со здоровьем устраняются восстановлением здо-

рового психического состояния человека, укреплением его духа, налаживанием гармонии в самосознании, эго «Я» с самим собой.

# Укрепление психики- залог здоровья

Главная цель этой методики – укрепление психического состояния организма посредством тренировки и развития дыхания. Дыхание является основным физиологическим процессом в организме, оказывает определяющее влияние на все его функции. Физические упражнения в методике, в основном, служат для тренировки и развития именно дыхания.

Спокойное и глубокое дыхание приводит к улучшению и укреплению психического состояния и равновесия в организме человека, детоксикации и улучшению всех его функций, размягчению и оздоровлению тела, продлению молодости.

Психика человека – это наиболее тонкий и глубокий уровень реакции сознания на свой организм и поэтому является объективным и точным индикатором его здоровья. Методика оздоровления основана на контроле своего психического состояния и дыхания во время выполнения упражнений и строгого следования по пути их улучшения.



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!

Занимаясь по этой методике, не перенапрягаясь и контролирую своё психическое состояние, Вы избавитесь от приобретённых болезней и недугов, произойдет омоложение организма за счёт его «размягчения», детоксикации и освобождения от шлаков.

А идеальный баланс в организме, крепость духа и уверенность в себе будут Вам залогом плодотворной и радостной жизни на долгие годы.

**Какие проблемы со здоровьем устраняет этот метод:**

1. Проблемы с сердечно-сосудистой системой: аритмия, атеросклероз, гипертония и гипотония, ишемическая болезнь и другие.
2. Различные приобретённые невротические патологии:

мнительность, страхи, депрессивные состояния, неврозы, навязчивые состояния, неврастения.

3. Устранение общего психического напряжения организма и психосоматических болей.

4. Вегетососудистая дистония.

5. Пониженное общее энергетическое состояние организма, низкий тонус, нехватка жизненной силы.

Здесь перечислены самые распространённые состояния и заболевания, но эта методика более широкого охвата, она направлена на воздействие и оздоровление всего организма человека. Она является универсальным инструментом для этого и поэтому в других случаях заболеваний она также с успехом может помочь.



# Содержание методики

Восстановление утраченного здоровья- это не простое дело. Оно требует от человека решимости, чтобы начать, знаний и правильно поставленных тактических целей на пути оздоровления. Требуются эффективные инструменты и навыки ими пользоваться, чтобы не навредить себе и достигнуть желаемой цели-оздоровления.

Здесь приведён перечень необходимых занятий, так сказать программа методики восстановления здоровья. Эта методика создавалась автором на протяжении многих лет с конкретной целью: как можно вылечить сердце. Она показала прекрасные результаты, абсолютно безопасна, проста в применении и может решить и другие проблемы с Вашим здоровьем.

## **Из чего состоит эта программа:**

Утренняя гимнастика.

Бег трусцой.

Метод глубокой релаксации организма.

Русская баня.

На первый взгляд, может показаться, что ничего нового в этой программе нет. Всем хорошо знакомы эти практики

для здоровья и они могут показаться банальными. Но не будем торопиться с выводами. Можно привести такой пример: для того, чтобы нарисовать картину, нужны три предмета: краски, кисти и холст.



Кажется, чего уж проще-бери кисть, махай её в краски и наноси их на холст. А результат этого процесса будет привлекать внимание ценителей лишь у редких мастеров. Всё дело в нюансах, в мизерных деталях, которыми владеет мастер и о чём остальные даже не догадываются.

Каждый пункт программы известен и самодостаточен, несомненно будет полезен для поддержания здоровья, если заниматься только им. Но, если Вы хотите получить значительный результат, чувствовать себя в свои 60 лет 35- 40 лет-

ним, то тогда надо осваивать все пункты, тем более, что это будет не обременительно и не потребует больших затрат.

Главная идея данной программы оздоровления заключается вот в чём: вся методика, все её упражнения направлены на достижение максимально возможного спокойствия и твердости духа, развитие дыхания, релаксации тела, душевного покоя и равновесия в организме.

Достижение спокойного, равновесного, сбалансированного и бодрого состояния организма и будет признаком его оздоровления. На этом пути, под действием тренировок, организм сам освобождается от чуждого ему состояния -т.е. от болезней.

# Восстановить здоровье-значит самосовершенствоваться

Самосовершенствование и здоровье-эти два понятия для современного человека неразделимы. В отличии от предыдущих поколений, после Древней Греции, когда человек стремился, в основном, к духовному, религиозному совершенству, люди нашего времени знают, что можно ещё и физически самосовершенствоваться, улучшать и поддерживать своё здоровье упражнениями.

Самосовершенствование-это добровольный, внутренний, интуитивный выбор человека в его стремлении улучшить самого себя. Это всегда движение, от ступени к ступени, «в верх» и только «в верх».

Движение-это жизнь, такой дали смысл жизни древние философы. Это в полной мере относится и к жизни человека. У Конфуция есть прекрасное выражение: «Драгоценный камень нельзя отполировать без трения. Также и человек не может стать успешным без достаточного количества трудных попыток.» Пытайтесь-и Вам воздастся.



Поэтому присоединимся к тем, кто призывает учиться, познавать мир и себя в нём. Делать добро, двигаться, преодолевая на пути все

возможные препятствия – только так в движении, совершенствуя своё здоровье и даря радость бытия от своего радостного мироощущения своему окружению, можно получить самому радость и удовлетворение от жизни.

Человек-это не только физическое существо в биологической форме, но и духовное. И именно духовность дает звание «человек» в высоком его значении и подвигает людей помогать друг другу. Человеку не надо переделывать самого себя

под кого-нибудь, сохранение своей идентичности – главная ценность личности, но избавляться от своих недостатков он может и это ему по силам.

Главный недостаток человека, на устранение которого направлена методика – это недостаточное его здоровье. Хорошее здоровье-это не просто отсутствие каких-то хронических болезней и средний, обыденный уровень энергии и психологического состояния. Это уровень, когда здоровье человека позволяет ему полностью реализовать свой, заложенный природой и накопленный опытом, потенциал.

Когда это здоровье дает человеку радость от жизни, оптимизм и жажду познания, энергию и желание творить. Достижение этого уровня, тонкого и радостного восприятия окружающего мира и самого себя в нём, вполне реально. Избавление от болезней и улучшение здоровья, повышение качества жизни возможно в объединении физических упражнений и духовных усилий, применении их в гармоничном сочетании.

# **Итог самосовершенствования здоровья**

Вышесказанное можно коротко подытожить: чтобы выздороветь, надо стать лучше, как физически, так и духовно. Это будет не близкий путь, но «храм», который Вы начнёте создавать, быстро и нельзя построить. Представьте себе, что каждый день занятий будет, как один кирпич в стену этого прекрасного храма. Через 1—1.5 года он будет построен, будет радовать Вас и останется с Вами навсегда, изменив Вас и Вашу жизнь к лучшему.

# Здоровый образ жизни



«Единственная  
красота,  
которую я  
знаю, это  
здоровье»  
Генрих Гейне

В этой системе оздоровления нет трудновыполнимых упражнений, всё щадяще просто и доступно. Но всё-таки, волевое усилие будет необходимо, чтобы начать и продолжать занятия какое-то время, пока это не перейдёт в привычку.

Главная заповедь лекаря «не навреди» является и главным принципом данной методики.

Наградой за Ваше терпение и труд будет приближенное

к идеалу здоровье, омоложение, радостное и оптимистичное настроение, плодотворное долголетие.

# Самосознание и его влияние на здоровье

Самосознание и здоровье человека тесно взаимосвязаны. Самосознание проявляет себя в виде психических реакций человека на окружающий мир и на своё поведение в этом мире. Это самый глубокий и тонкий уровень взаимного существования и отражения друг в друге сознания человека и его тела.

Это отражение сложного комплекса чувств и желаний тела, мотивов духа, жизненного опыта в его же самосознании, в его это «Я». Самосознание и здоровье человека складываются под влиянием многих факторов: наследственности, окружающей среды, воспитания, образования, личного опыта и образа действия - что напрямую формирует условия влияющие на здоровье.

Феномен самосознания, своего «Я» развит, вероятно, только у человека. Это, в огромной степени, раздвигает рамки его возможностей. Теперь ему необязательно быть в том или ином месте, делать что-то, проверять опытным путем что-либо. Он может представить это всё в своём воображении и более того прочувствовать физиологически, как будто

это было на самом деле и оценить эту предполагаемую ситуацию и себя в ней.



С открытием зеркальных нейронов в лобной части коры головного мозга, становятся более понятны многие способности человека. Такие, как: имитировать поведение другого человека, сопереживать и учиться на опыте других людей, предчувствовать и предвосхищать будущие события, исходя из этого опыта.

Современный «человек» – это преимущественно продукт общественный, во всяком случае вся его жизнедеятельность связана с обществом и направлена для общества. Сознание

человека уже полностью адаптировано для жизни в обществе, знает его законы и потребности. Это позволяет человеку комфортно проживать, понимать себе подобных и знать, что от него хочет общество.

Исходя из этого человек планирует свою жизнь, свои действия и поведение на будущее. Самосознание же – это сердцевина личности человека, это его «Я», которое определяет его поведение в обществе и дает оценку самому себе. Направляет деятельность индивида для возвеличивания и улучшения своего «Я» и, в общем, является основной движущей силой человека, возвышающей его над простыми физическими потребностями.

### **Как на самосознание и здоровье влияют чувства и эмоции**

Самосознание -это отображение себя в мире.

Многие тяжелые недуги в организме, такие как: гипертония, различные невротические состояния, артрозы, остеохондрозы и прочая, болезни желудочно-кишечного тракта, инфаркты, инсульты могут быть из-за накопившегося противоопоставления и неприятия ментальным «Я», самосознанием, реакций и чувств своего же тела.

Этот конфликт из-за той или иной ситуацию, или какого-то проступка, которой проявляется чувствами тревоги,

страха, раскаяния, стыда, самоуничужения и, как следствие этого, подавленного духа и настроения. Также самосознание виновно в череде болезней и в том случае, когда не дает выхода наружу своим эмоциям, а загоняет их внутрь тела и психики.

Это слабое и неуверенное самосознание, страх и низкая самооценка проявляются как стеснение, нерешительность, сдерживание себя в проявлении своих эмоций. Такие чувства как зависть, разочарование, раскаяние, депрессия, связаны также с низкой самооценкой своего «Я» и также разрушительны для организма.

Эта негативная энергия от негативных чувств и эмоций сохраняется в теле человека и в его ментальном психическом образе, накапливается в душе и уже оказывает соответствующее влияние на здоровье и поведение человека. Сознание человека становится менее позитивным, уходит интерес к жизни и уходят жизненные силы, человек замыкается в самом себе и перестает развиваться и двигаться вперед.

Вот с этого момента его и начинают настигать болезни. «Движение-это жизнь», нет движения – нет и жизни. Ещё одна вредная сторона слабого самосознания – это чрезмерное переживание по поводу своего здоровья, постоянное внимание к своему телу, к каким-то неприятным ощущениям,

к своему психофизическому состоянию.

Когда часто преследуют мысли по этому поводу, при малейшем недуге появляется волнение и переживание, жалость к себе. Это прямой путь к ухудшению данной ситуации, так как внимание сознания-это всегда мобилизация организма именно в этом направлении, т.е. на её поддержание. Поэтому здесь часто складывается порочный замкнутый круг.



В этом проявляется отрицательная «обратная сторона медали» феномена самосознания, ментального «Я». Эта длительная устойчивая связь негативного самосознания и тела приводит к негативному влиянию на работу всех органов и систем организма и в итоге – к хроническим болезням.

Мгновенная реакция нервной системы на внешние и внут-

ренние раздражители бессознательна, она не контролируема и только потом может происходить её анализ и оценка самосознанием, ментальным «Я».

Слабое, неустойчивое самосознание может быть очень сильно в плену этих реакций тела и флуктуаций эмоций, поддаваться их воздействию и следовать в их русле. В то время, как на фоне сильного самосознания и здоровья, этих флуктуаций нервной энергии не происходит, а если они будут-то им не придается значение и они проходят без негативного следа.

**Восстановление здоровья – это укрепление духа.**

Главное, что нужно знать и твёрдо в это поверить, что возможности организма по излечению и самовосстановлению огромны. Организм человека-это единство духа и тела, он всегда восстанавливается сам: медицина только старается убрать преграды для этого, создает благоприятные условия.

Что можно победить большинство болезней, полученных от неблагоприятных условий жизни – это уже не новость, это прошли тысячи людей, используя разные методики. Эта методика была создана и оттачивалась на излечение болезней полученных от физических и нервных перегрузок и направлена на омоложение и активное долголетие.

Для того, чтобы начать укрепление самосознания и восстановление здоровья, надо осознать причину недуга и исключить её из жизни. А дальше использовать проверенную методику оздоровления и строго следовать её правилам.



Восстановление здоровья по данной методике направлено на укрепление духа, психологическую крепость и устойчивость, на расслабление тела и достижение глубокого душевного покоя, развитие и совершенствование дыхания. Это и будет фундаментом и основой Вашего оздоровления.

Надо твердо уяснить и принять постулат, что наше самочувствие, самоощущение в обычном нормальном состоянии и во время тренировки, абсолютно отражает наше внутрен-

нее состояние в данный момент – т.е. наше здоровье

# 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.