

Олег Оглодин

18+



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
СИЛА ГОЛОДАНИЯ

Олег Оглодин

Оздоровительная сила голодания

«ЛитРес: Самиздат»

2021

Оглодин О. В.

Оздоровительная сила голодания / О. В. Оглодин — «ЛитРес: Самиздат», 2021

Предлагается Вашему вниманию книга, основанная на авторском опыте по оздоровительному голоданию. Книга содержит интересную информацию по оздоровлению и очищению организма без таблеток и лекарств, только при помощи систематического голодания. На протяжении 32-х лет автор на своём личном опыте исследовал данную тему и в книге подробно рассказал о пользе голодания, его положительного влияния на организм, излечении от различных болезней и травм. Данная книга будет полезна всем тем, кто заинтересован быть здоровым и активным на протяжении всей своей жизни, уметь при помощи внутренних резервов организма излечивать себя практически от любых заболеваний и жить в гармонии с самим собой и окружающим миром. «Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста».

© Оглодин О. В., 2021

© ЛитРес: Самиздат, 2021

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Начало практики	6
Глава 2. Продолжение опыта	8
Глава 3. Как, когда и сколько голодать	11
Глава 4. Берегите свои нервы	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Олег Оглодин

Оздоровительная сила голодания

Предисловие

Уважаемый читатель! Представляю вашему вниманию свой уникальный и эффективный опыт оздоровления. Возможно, кому-то данный способ исцеления без таблеток и лекарств покажется интересным, и он возьмет его себе на вооружение. Путей к здоровому образу жизни и исцелению много, и каждый выбирает то, что подходит лично ему. Оздоровительными практиками я начал заниматься довольно рано, в 23 года. В 1989 г. мне на глаза попался журнал, если я не ошибаюсь, то он назывался «Спортивная жизнь России». В этом журнале были размещены выдержки из книги «Чудо голодания», автор Поль Брэг. Что я прочитал очень меня заинтересовало, т.к. я сразу осознал, что та информация данная автором очень ценна, потому что позволяет в любой жизненной ситуации самому заниматься оздоровлением и очищением организма без применения таблеток и лекарств. Тот метод оздоровления, который предлагает Брэг прост и в то же время чудодействен т.к. сама Матушка природа подключает внутренние механизмы очищения и оздоровления нашего тела. Наша задача всего лишь набраться терпения и обрести веру, что процессы, происходящие внутри нашего организма, имеют мудрую и могучую природу и пойдут нам только на пользу. На момент написания книги у меня сложился 32-летний опыт оздоровительного голодания и я с полным основанием могу передать вам частичку своего знания. После прочтения книги, которую я приобрел в книжном магазине я вдохновился и решил попробовать поголодать сутки. Проголодав один день на воде, я почувствовал необычную легкость не только в теле, но и в своих мыслях, а еще и какой-то позитивный настрой. Как я сейчас понимаю, во время голодания очищается не только тело, но и Душа. Вместе с физическим очищением происходит и душевное очищение, что положительно влияет на настроение и жизненную энергию. Заинтересовавшись этим необычным способом оздоровления, я начал искать информацию на данную тематику и нашел довольно много источников как из практики йогов, так и обыкновенных людей, живших в разное время. Мой личный опыт интересен тем, что большинство авторов книг о голодании пришли к этому методу в довольно позднем возрасте и в плачевном состоянии здоровья, а я на момент начала практики был молод и практически здоров. Таким образом на протяжении всей своей жизни я практикую голодание и у меня сложился довольно интересный опыт, которым я хочу с вами поделиться. Эта информация может пригодиться тем людям, которые имеют серьезные проблемы со здоровьем и разочаровались в лекарственных препаратах и таблетках. Я не буду вдаваться в какие-то научные и медицинские обоснования процессов, происходящих в нашем организме, чтобы не забивать голову читателю. Чем проще подан материал книги, тем легче он воспринимается и исходя из этого возможно появиться интерес повторить данную практику. Я хочу преподнести вам эмоциональную составляющую своего опыта, настроить вас на позитивный лад и пробудить интерес к данной оздоровительной практике, уникальной и очень эффективной. Прошу не судить меня строго т.к. это первый мой литературный опыт и поэтому книга написана исходя из моего понимания как это должно быть.

Глава 1. Начало практики

Как я уже сказал ранее, голодать я начал в 23 года и первый мой опыт был суточным, на кипяченной воде. Прошел он без каких-либо затруднений, была лишь небольшая физическая слабость и желание побольше полежать на диване и поспать. Но после того как прошли сутки, и я начал кушать и восстанавливаться, то почувствовал сильный приток энергии и прилив физических сил, а также улучшение настроения. Меня все это очень вдохновило и мои голодания стали систематическими, раз в неделю по суткам на воде. Хочу с акцентировать ваше внимание на то, что голодание – это когда в организм не попадает ничего кроме воды, а многие люди, практикующие голодание, исключают и воду. Общаясь, со многими людьми я слышал такие высказывания: «Да я и так ничего ни ем, в течении дня скушал всего лишь пирожок и выпил стакан чая». Но извините, это не относится к голоданию, а подходит лишь к диетическому питанию. Таким образом можно весь год «голодать» без каких-либо опасных последствий для своего здоровья, но только пользы для организма от этого будет немного. Дело в том, что когда человек полностью отказывается от приема пищи, то через некоторое время в его теле начнут происходить процессы, при которых организм начинает искать пищу внутри себя и в первую очередь лишние жиры, углеводы, внутренние шлаки и токсины, соли которые мертвым грузом лежат на наших тканях и отравляют нам жизнь и настроение. В первую очередь организм начинает перерабатывать и избавляться от того что ему не нужно, мешает спокойно жить и постепенно через органы выделения, кожу и дыхание выводит всю эту грязь из организма. Чем больше по времени вы голодаете, тем больше мусора выводится из вашего организма. Чем чище ваше тело, тем здоровее, моложе и позитивнее вы себя чувствуете. Голодание через процесс очищения избавляет вас от внутренней грязи, а это в свою очередь избавляет вас от различных заболеваний и делает отличную профилактику от будущих болезней. Ничего лучше в нашем мире еще не придумано. Вас очищают и оздоравливают силы Природы, которые прекрасно знают, что в данный момент жизни вам надо и как сохранить здоровье и силы на долгие годы. Ваша задача лишь запастись терпением и позволить этим процессам начать очистительную и оздоровительную работу внутри вас. Но почему-то большинство людей в нашем мире доверяют не силам и мудрости Природы, а таблеткам и лекарствам, которые выписывают врачи. Конечно же врачи необходимы, особенно когда требуется хирургическое вмешательство или какая-то незамедлительная срочная операция. Но если вам не угрожает смертельная опасность и необходимость какой-то срочной операции, то почему бы не попробовать и не отдать свое тело для оздоровления в мудрые руки Природы, которые прекрасно знают, как вас вылечить и привести в порядок ваше тело. Да, этот процесс не быстрый и займет довольно долгое время, но, во-первых, это для вас будет бесплатно, а во-вторых вы избавитесь не только от той болезни которая мешает вам жить, но и попутно от множества болячек, которые отравляют вам ваше существование. Большинство людей готовы довериться таблетке, которая лишь временно облегчает боль в организме, но не искореняет суть самой проблемы, но не доверяет матушке Природе, которая своей мудростью и силой готова нас поддержать на всех этапах жизни. Подумайте над этим. Я это все объясняю неверием людей в силу голодания, плюс нежелание терпеть какие-либо лишения, неудобство, дискомфорт. Гораздо проще глотнуть какую-либо таблетку, почувствовать временное облегчение и думать, что проблема решена. Удивительное дело, человек доверяет какой-то таблетке, лекарству изготовленной посторонними людьми, но не доверяет своим природным силам и внутренним резервам.

Так вот, вернемся к моему начальному опыту. Проголодав таким образом по суткам каждую неделю, через год я начал пробовать двух и трех суточные голодания. На втором году своего опыта я попробовал и 5-ти дневное голодание. Было конечно не просто, но я выдержал и в процессе восстановления почувствовал еще больший прилив сил и жизненной энергии, чем

ощущал до этого. В силу своего телосложения я всю свою жизнь имею небольшой недобор веса, при росте 192 см. мой вес составляет в пределах 70 – 75 кг. Но несмотря на некоторую худобу я себя прекрасно чувствую в любом возрасте, легкость и быстроту в движениях, гибкость, повышенную жизненную энергию и позитивный настрой.

Когда мне исполнилось 25 лет я решился на 10-ти дневное голодание. Подошел очередной отпуск на работе (в 90-е годы были еще месячные отпуска) и я у знакомых на даче, в летний период провел свое первое 10-ти дневное голодание. Было непросто, первые семь дней я продержался более-менее комфортно. Да, была сильная физическая слабость, небольшие головные боли, хорошее чувство голода, но терпеть было можно. Но на 8-й день у меня случилось сильное чувство обострения голода. Нестерпимо захотелось есть, к тому же на дворе стоял август и на даче все благоухало и пахло овощами и фруктами. Есть захотелось до такой степени, что я понял, что могу не выдержать и прервать голодание. Чтобы не поддаться искушению я лег на кровать и вцепился в нее руками, только чтобы не дать себе встать и не пойти в огород кушать. Есть хотелось так, что тело какое-то время тряслось мелкой дрожью. Была какая-то психологическая встряска. Продолжалось это испытание несколько минут, потом начало немного отпускать, и я почувствовал, что дикий приступ голода начал проходить и я стал возвращаться к своему обычному состоянию. Последние 3 дня голодания были самыми сложными, есть хотелось все время, но я дал себе установку дотерпеть до конца и выдержать это испытание. Главное, когда вы закончили длительное голодание, не дать себе сорваться и начать закидывать в желудок все подряд. Первые дни восстановления должны быть на соках, салатах, легких супах и кашах. Примерно с 5 дня восстановления можно покушать суп с небольшими кусочками курицы. Важно не переедать, помните, что за 10 дней ваш желудок уменьшился в своем объеме и не стоит его перегружать, необходимо делать все постепенно. Итог 10-ти дневного голодания: конечно же похудел я еще больше, но в процессе восстановления почувствовал невероятный прилив жизненных сил, легкость в Душе и теле, и какое-то удивительное позитивное настроение, которое продолжалось каждый день в течении полгода. Жизнь была в каких-то прекрасных, ярких красках. Все время на Душе было хорошо и весело, жизненная энергия была через край. Потом через полгода как-то все пришло в прежнюю норму, стало как раньше, но то удивительное чувство силы жизни я никогда не забуду. Наверное, из меня ушла не только физическая грязь (токсины и шлаки), но и какая-то душевная грязь, которая влияет на наше настроение и энергию. Тогда я и понял, что с помощью голодания можно лечить не только болезни, но и депрессии, неврозы, плохое настроение.

Вот такой необычный и полезный опыт я получил. Вера в могучую силу голодания у меня еще больше усилилась, и я осознал, как на протяжении всей своей жизни жить без болезней, в прекрасном тонусе и хорошем настроении, а также отодвинуть приближении старости далеко в глубь. Нельзя забывать про положительный настрой во время всего периода голодания. Вера в пользу очищения организма от грязи и избавления от болячек, очень помогает во время голода. Совокупность физического очищения и психологического положительного настроения дает уникальный результат.

Глава 2. Продолжение опыта

На протяжении первых десяти лет я исправно и систематически голодал один раз в неделю, когда сутки, а иногда и до полутора суток. Периодически голодал от трех до семи дней. Длительные голодания я практиковал мало, т.к. чувствовал хороший результат и от кратковременных голодовок. За десять лет я практически ничем не болел, только иногда простудными заболеваниями, которые успешно лечил сам воздержанием от пищи на 1 – 1,5 суток и болезнь отступала. Ни одной таблетки, никаких лекарств я не принимал, в больницу к врачам не ходил, занимался исключительно самолечением. Эффект 100%. Не было ни разу, чтобы различные простудные заболевания в том числе и грипп, я не вылечил бы голоданием. Иногда при сильном гриппе мне приходилось повторять голодание, т.к. с первого раза болезнь не отступала, но со второй попытки любое простудное и инфекционное заболевание исчезало. Помимо простудных заболеваний периодически возникали различные травмы от занятий спортом, такие как: ушибы, гематомы, растяжения, разрывы связок. Но все травмы благополучно излечивались голоданием. Если травма была серьезной, то приходилось голодать от 3-х до 5 дней, но результат всегда был хороший, все быстро заживлялось, и я без серьезных последствий успешно восстанавливался и продолжал дальше заниматься спортом. Справедливости ради надо сказать, что было несколько случаев, когда я получал травму и обращался к врачам, после оказания первой медицинской помощи и последующих терапевтических процедур, я в концовке все равно пользовался практикой голодания для закрепления эффекта быстрого выздоровления.

Был еще один интересный случай. Как-то в зимний период я подхватил грипп, какую-то сильную инфекцию. Меня всего ломало и лихорадило. Я прекратил есть и пить воду, начал голодать. К ночи температура тела была под 40 градусов, чувствовал я себя ужасно. В течение почти всей ночи кости ломало, тело лихорадило и только под утро пришло облегчение, произошел какой-то переломный момент, я почувствовал улучшение, температура остановилась на 37 градусах, хотя с момента воздержания от пищи и воды прошло всего сутки. На исходе вторых суток голодания я почувствовал себя практически здоровым, начался восстановительный этап. Всего за два дня я избавился от какого-то сильного вируса, встал на ноги. Мне всегда интересно слушать своих друзей и знакомых, как они болеют простудными заболеваниями по недели, а то и пол месяца. Сидят на таблетках, колют уколы, стоят в очереди к врачам, лежат в больнице и все это сопровождается плохим самочувствием, слабостью, кашлями и хрипами, отвратительным настроением. Когда я им советую во время болезни поголодать 1,5 – 2 суток, то на меня смотрят как на сумасшедшего. Какое голодание? Сил нет, слабость, надо поесть куриного бульона для поддержания сил и скушать таблеточку. И так на протяжении 1 – 2 недели. Когда я им говорю, что ту же самую проблему можно решить за два дня, меня воспринимали как человека со странными фантазиями, с неадекватным восприятием мира. Меня же в свою очередь удивляло, как можно отдавать себя на долгие болезненные мучения, трату нервов времени и денег, когда всю проблему можно решить за 2 дня. Возможно мои знакомые просто не верили, что одним голодом и бесплатно можно самому вылечиться, не прибегая к помощи докторов. Наверное, здесь еще играет свою роль шаблонное мышление, навязанное нам обществом с детства. Нам прививали веру только в официальную медицину (которая конечно играет свою положительную роль), а все что не входит в ее рамки, то это от лукавого и сектанство. Народное целительство почти всегда считалось ересью, а вера в свои силы и внутренние резервы организма – глупостью и фантазиями. До сих пор находятся «умники», которые не голодали в своей жизни не одного дня, но которые с «пенной у рта» будут доказывать, что исцеление с помощью голода, это глупость, и если у вас случилось какое-то недомогание, то надо сразу бежать к врачам, а не заниматься дурацкими нетрадиционными практиками и тем более верить в себя и свои внутренние силы. Нас приучили, что доверять надо таблетки,

т.к. она точно знает, как вылечить любое заболевание. И большинство людей не верят, что в них самих заключены великие силы оздоровления и очищения, созданные самой матушкой Природой!

Я призываю вас поверить в себя! Поверить в то, что каждый из нас обладает могучим и мудрым внутренним потенциалом, заложенный самой Природой. Весь наш внутренний механизм устроен таким образом, что при подключении его к божественному источнику наступают процессы самоочищения и самоизлечения. Могучие и мудрые силы матушки Природы в совокупности с вашей искренней верой в нее, дадут чудодейственный результат. И это тысячелетний опыт различных практиков, как йогов, так и многочисленных подвижников, которые своим личным примером доказали, что вера в себя и в свою божественную природу дает огромный положительный результат. Помимо всего вышесказанного практика голодания не только исцеляет организм, но и хорошо укрепляет силу характера, уметь терпеть, когда это необходимо. Сильный терпеливый характер поможет вам легко преодолевать какие-то неудобства, дискомфорт, избавляет от излишнего нытья и скулежа. Умение терпеть голод и жажду поможет вам легче переносить холод и жару, боль и страдания, неудачи и препятствия. Любые сложности в своей жизни вы будете легче преодолевать. Конечно же, вы до конца от них не избавитесь, но ваша закалка характера поможет преодолевать многие испытания судьбы.

Первый десятилетний опыт голодания укрепил мою веру в эту прекрасную практику, наделил меня необходимыми знаниями, опытом и заставил поверить в свою внутреннюю силу во взаимодействии с силой Природы. Если бы я не почувствовал ту пользу, которую мне дает практика голодания, то неужели бы я добровольно испытывал себя голодом не видя результат? Конечно же нет. Видя и ощущая великую пользу от голодания, я не только периодически сам ее практикую, но и подталкиваю перенять этот опыт своих друзей и знакомых. Несколько человек я убедил. Кто-то из них попробовал несколько раз поголодать и остановился на этом, а некоторые периодически практикуют с пользой для себя. И все те кто попробовал голодание, никто из них не испытал какого-либо негатива от этого опыта. Просто не у всех хватает терпения и возможность привнести эту методику в свою жизнь, а еще как мне признавались, что желание все время кушать побеждает разумность и эффективность жить без лекарств и таблеток.

На протяжении всего своего 32-х летнего опыта я заметил, как положительно влияет голодание на настроение, уравновешенность, жизненную энергию. Даже кратковременное голодание 1,5 – 2 суток дает на выходе хорошее расположение духа, позитивный настрой и душевное равновесие. Физическое очищение тела неразрывно связано с душевным очищением. Голодание работает как на физическом, так и на тонком уровне. И в этом уникальность голодания. Чтобы у вас в жизни не происходило, голодание позволяет быстро и надолго сохранить положительный душевный настрой и радость от жизни. Даже если вы перенесли какие-то сильные стрессы, то голодание позволяет вам быстро восстановиться и настроиться на позитивный лад. И вот что я еще заметил, голодание пробуждает интерес к духовному опыту других людей, к различным древним верованиям и знаниям. Понятно, что мы пришли в этот мир не только для того чтобы есть, пить, работать, накапливать и тратить материальные блага, заниматься пустым времяпровождением возле телевизора или в увеселительных заведениях. Мы пришли в наш мир за духовным личным опытом и все что в процессе нашей жизни мы накопим внутри себя, то и заберем с собой в иной мир. А все материальные блага, ценности, недвижимость, социальный статус, звания тачки, жвачки – все это барахло мы оставим здесь, на нашей земле. Голодание позволяет пробудить свой интерес к духовным знаниям и использовать опыт других людей, ценности кои во множестве накоплены в нашем мире. Пифагор получил сакральные знания от жрецов только после прохождения 40-ти дневного голодания. Наверное, это было сделано для того чтобы испытать Пифагора на прочность и для того чтобы его ум в результате голодания обострился до такой степени, чтобы смог воспринять те знания, которым жрецы его хотели обучить. Практически все великие мистики, просветленные

мастера и знаменитые религиозные деятели практиковали голодание. Голодали они не только ради здоровья, но и ради пробуждения Духа, очищения Души и получения знаний.

Теперь я хотел бы немного пояснить разницу между постом и голоданием, т.к. многие люди думают, что это одно и то же. Во время поста люди кушают пусть и простую, скромную пищу – но ведь же кушают. Пост – это определенное диетическое питание. Оно тоже в некотором роде полезно, т.к. это определенная разгрузка организма от тяжелой пищи, которую мы употребляем каждый день. Польза от этой диеты небольшая и не идет в никакое сравнение с пользой от полного отказа от пищи. Дело в том, что во время голодания происходят и включаются те механизмы очищения, которые пробуждает в нас мудрая сила Природы. А во время поста таких процессов не происходит, просто человек потребляет легкую пищу вместо тяжелой. Поэтому не путайте голодание и пост, это совершенно разные по эффективности вещи. Я думаю, что месячный пост по пользе сравним с 3-х дневным голоданием без воды. Разница во времени конечно огромная и найти 3 дня за один сезон, я думаю, что не составит большой проблемы. Попробуйте и по поститься и поголодать, вот тогда вы почувствуете разницу. Можно много и долго говорить на эту тему, но пока вы не получите определенный опыт, вы не можете делать каких-либо выводов.

Глава 3. Как, когда и сколько голодать

Многие люди задаются вопросами, – А как начинать голодать? Какая продолжительность? Условия? Я бы всем начинающим посоветовал начать с суточных голоданий на воде, на родниковой или кипяченной. Например, покушали вы последний раз в 8:00 и только в 8:00 на следующий день вы начинаете кушать. Во время суточного голодания пейте воды сколько захочется. Последний и первый прием пищи должен быть легким: салатик, легкий супчик, каша. В какой день недели голодать, это вы сами должны решить, как вам будет удобно. Главное, чтобы этот день не был занят тяжелым физическим трудом, т.к. у вас будет небольшая слабость в теле и тяжелые нагрузки будут вам в тягость. Голодание один раз в неделю принесет вам хорошую пользу, результаты которой вы почувствуете месяца через три, а может быть и раньше. Помимо профилактического еженедельного голодания начинайте голодать, когда почувствуете приближение какой-либо болезни или недомогания, получения травмы. Если конечно требуется срочное хирургическое вмешательство, то идите на прием к врачу. А если вы поймете, что свою болячку можно вылечить голодом – голодайте. В любом случае голодание способствует быстрому заживлению травмы и устранению любых болячек.

После суточного опыта голодания переходите на полтора суток воздержания от пищи. Польза от такой продолжительности голодания более значительна чем сутки, но и потерпеть придется подольше. Например, последний раз вы покушали в 20:00, после этого вы пережили ночь, весь следующий день, вторую ночь и только утром в 8:00 вы начинаете первый прием пищи. Таким образом у вас получается 1,5 суточное голодание. Это самый оптимальный вариант для профилактики организма, очищения его и постепенного искоренения различных недугов и болячек. Даже такие кратковременные, но постоянные голодания дают хороший физиологический и психологический эффект. Проголодав в течении года 1 – 1,5 суточные голодания, вы можете попробовать воздержание от пищи от 3-х до 7 дней. Здесь главное без фанатизма. Не надо ставить никаких рекордов, сколько Душе вашей захочется поголодать – настолько и идите. В любом случае вы получите бесценный, индивидуальный опыт. Главное условие – систематически, на протяжении всей своей жизни практиковать очищение голодом. Возможно вы пропустите какую-то неделю, а то и месяц – не страшно, начинайте снова голодать, постепенно втянитесь. Гораздо хуже, когда вы проголодаете несколько лет, получите хороший результат, а потом в силу каких-то обстоятельств (а то и просто лени), вы на несколько лет бросите практику. Со временем набрав лишний вес, приобретя какие-то болячки вы поймете, что надо снова начинать голодать. Но, а если вы вошли в колею, систематически еженедельно проводите голодание и получили положительный опыт от 5 – 7 дневного голодания, то можете попробовать 10 дней. Желательно на этот период быть в отпуске, голодать на даче, на природе в каком-нибудь удаленном от людей месте. Желательно чтобы ваш домик был на удалении от постоянного присутствия людей. Во время длительного голодания наступает сильная физическая слабость, энергия расходуется экономно и тратить силы на общение с людьми нет никакого желания. Хочется тишины, покоя, уединения. Но это все индивидуально, может кому-то и поболтать захочется, чтобы отвлечь себя от желания покушать. Во время длительного голодания необходимы пешие прогулки по лесу, умеренные физические нагрузки, занятия йогой, дыхательные упражнения. Главное – чтобы вы не делали, это не было бы вам в тягость. Никакого насилия над собой быть не должно, все занятия должны приносить вам радость, удовлетворение.

Теперь несколько слов о том, кому противопоказано голодать. Все источники по голоданию придерживаются того, что не желательно голодать при онкологии на последней стадии заболевания, больным сахарным диабетом, при язве желудка, людей с тяжелыми психическими расстройствами. Я же все-таки придерживаюсь того мнения, что всем этим больным было бы полезно раз в неделю проводить суточные голодания и внимательно прислушиваться к своему

организму, отслеживать все положительные или отрицательные моменты и на основании этого делать выводы. Капля камень точит и эти кратковременные голодовки давали бы определенную пользу и постепенное выздоровление организма. Конечно же, каждый случай индивидуален и смотреть надо по ситуации.

В заключении хочу сказать – пока не попробуете, не поймете. Каждый опыт требует некоторого усилия, ничего даром в жизни не достается. Приобретая опыт, вы приобретаете знания и все это в совокупности положительно скажется на вашем образе жизни и характере. Характер, это то, что не купишь не за какие деньги, он формируется и вырабатывается на протяжении всей жизни и в тяжелый период нашего бытия оказывает нам сильную поддержку. Есть такое выражение: «Если вы потеряли деньги – то вы ничего не потеряли. Если вы потеряли здоровье – то вы потеряли часть. Но, а если вы потеряли характер – то вы потеряли ВСЕ». И еще, старайтесь делиться с окружающими людьми своим положительным опытом, какими-то знаниями. Чем больше вокруг вас будет здоровых и здоровых людей, тем чище и здоровее будет общество.

Глава 4. Берегите свои нервы

В этой главе я хотел бы затронуть такую тему, что одной из причин наших заболеваний и обострение каких-то болезней, является проявление длительных стрессовых ситуаций. При сильном, длительном негативе в организме происходит сбой, иммунная система ослабляется и наступает обострение или возникновение каких-либо болезней. Подобную ситуацию я испытал на себе. До этого случая у меня были конечно же стрессовые моменты в жизни, но кратковременные и без каких-либо серьезных последствий для здоровья. Но получилось так, что я где-то к 43 годам устроился на одну работу и в мои обязанности входило следить за порядком в одном из торговых центров. А так как я занимал небольшую, но ответственную должность, то все разборки с неадекватными посетителями, пьяным быдлом, мелкими воришками ложились на меня. Почти каждую смену что-то происходило. Если днем еще как-то было спокойно, то ближе к вечеру начинались представления. У меня создавалось впечатление что вся местная «синева», мелкая шпана решили «потусить» в торговом центре. Частенько происходили разборки между самими посетителями, хамство, неадекватное поведение, мелкие стычки и во всем этом я принимал участие, чтобы погасить конфликт, а то и вывести разбушевавшегося посетителя из общественного места. Короче – не соскучишься. А впереди еще предстояла бессонная ночь, что тоже не совсем положительно сказывалось на психике и здоровье. Часто были и переработки. Конечно множество людей работает подобным образом и ничего страшного с их здоровьем не происходит, но я слишком ответственно подходил к своей работе, близко все принимал к сердцу и, наверное, это все повлияло на мое общее самочувствие. После 2-х лет работы я стал замечать, что мои ладони стали покрываться язвами. Сначала язвочки были небольшие, но со временем стали увеличиваться в размере. Было очень неприятно и болезненно по ощущениям. Ситуация была настолько печальна, что мне пришлось уволиться с работы, т.к. появляться с такими руками на людях мне было дискомфортно. После визита к врачу я понял, что получил большую проблему в виде сильного и неприятного кожного заболевания под названием экзема. Мази и лекарства, выписанные врачом, не помогали. Ситуация была настолько удручающая что я глотал и таблетки, но это не приносило никакого результата. Благо, что в тот период жизни у меня были некоторые накопления, снимал квартиру и был предоставлен сам себе, свободного времени у меня было достаточно. Я решил заняться самолечением. В интернете нашел много информации про экзему, способов ее лечения традиционными и нетрадиционными методами. Заболевание было очень серьезным и плохо поддавалось лечению. Люди годами, а то и десятилетиями не могли избавиться от данной проблемы. Бывали конечно и счастливые случаи выздоровления, если в организме складывалось что-то благоприятно, то болезнь проходила, кожа очищалась. Я решил, что раз со мной такое случилось, то надо заняться самолечением и получить очередной практический опыт. Тогда я еще не понимал, что насколько это неприятная и прилипчивая болезнь. Естественно я начал самолечение с голодания, решил посмотреть, как это будет влиять на очищение кожи. Начал с 7-ми дневного голодания. Первые 3 – 4 дня я голодал без воды, затем перешел на родниковую воду и проголодал до конца. На 7-й день голодания я стал замечать, что кожа стала очищаться, вместо язв образовались обычные розовые покраснения. Меня это все воодушевило. Я закончил голодание и стал по немного восстанавливаться, кушать. Какое же было мое разочарование, когда на 3-е сутки восстановления я обнаружил, что язвы снова стали возвращаться и неприятно зудеть. Через несколько дней ладони приобрели первоначальный, неприятный вид. Выхода у меня не было и через неделю я снова решил попробовать голодание и пошел на девятидневный курс. Результат оказался почти такой же, после 7 дней язвы стали сходить, к 9 дню ладони почти очистились, кожа порозовела, а в некоторых местах и побелела. Но как только я стал восстанавливаться через несколько дней язвы стали возвращаться. Все это очень

неприятно воздействовало на психику, т.к. все мои усилия и потуги приводили к нулевому результату. Каким-то образом пища воздействовала на мой организм и кожа вновь покрывалась язвами. Я пробовал не только голодание, цеплялся за все, что могло помочь данной проблеме. Включил в свои занятия асаны из йоги, выполнял прекрасную гимнастику «Пять тибетских жемчужин», читал заговоры от кожных заболеваний, слушал оздоровительные мантры, делал визуализацию – создавал мысленный образ что мои ладони чистые. Я решил идти до конца и бить в одну точку, несмотря на то что болезнь не отступала. Через некоторое время я решился на 12-ти дневное голодание. Настрой был решительный. Первые несколько дней я как всегда голодал без воды, потом перешел на родниковую воду. Все пошло примерно по той же схеме. К десятому дню кожа практически очистилась, порозовела. Но я все равно проголодал до конца и с воодушевлением и верой в победу стал восстанавливаться. Каково же было мое разочарование, когда через несколько дней язвы стали возвращаться. У меня было впечатление что экзема со мной играла и с усмешкой наблюдала и ждала, когда я сдамся. Ситуация была настолько неприятная что я иногда не выходил на улицу, т.к. ладони и пальцы были ужасного вида, и я стеснялся людей. Когда же мне приходилось ездить куда-либо на автобусе, то я старался прятать ладони чтобы не обращать на себя внимание окружающих. Таким образом шел месяц за месяцем. Я периодически голодал по немного, выполнял йогу и тибетскую гимнастику, слушал мантры и не сдавался, упрямства во мне было много. Все равно я верил, что мои усилия не пройдут даром и в организме что изменится, сдвинется в лучшую сторону и пойдут процессы выздоровления. Просто надо не прекращать усилия, терпеть и бить в одну точку. В конце зимы я решился на бессрочное голодание, голодать до тех пор, пока ладони не станут белоснежными, даже если мне придется не есть месяц. Настрой был очень решительный, так как мне это все надоело и было делом принципа. Первые 6 дней я голодал без воды и это был мой личный рекорд «сухого голодания». На седьмой день я стал принимать воду. Помимо этого, я во время голода выполнял различные упражнения и практики. Примерно на 10-й день мои ладони стали очищаться, но я решил не останавливаться и проголодал до 15 дней. К этому времени ладони приобрели первоначальный белоснежный вид, как будто у меня никогда не было экземы. Я боялся поверить в свою победу, так как помнил предыдущие поражения. Потихоньку стал восстанавливаться, кушать. И чтобы вы думали на 4-й день эта зараза стала возвращаться, с каждым днем кожа зудела все сильнее и язвы снова заняли свое место. Для меня это был шок! Столько затратить усилий, времени, энергии и все напрасно. Я стал анализировать ситуацию. В глубине Души я осознавал, что все мои усилия не напрасны и организм все равно переборет эту проблему, просто надо верить в успех и продолжать бороться! Просто экзема это такая болезнь, что просто так не сдает свои позиции и победа над ней будет не быстрая. Через какое-то время мне посоветовали обратиться к гомеопату, так как отзывы об этом виде лечения были очень положительны. Гомеопатия у нас относится к нетрадиционным видам лечения и с опаской воспринимается официальной медициной. Я решил попробовать, так как выхода у меня не было. Гомеопатом оказалась довольно опытная и знающая женщина. Она внимательно меня выслушала, протестировала на каком-то специальном приборе и вынесла вердикт, что моя кожа здесь совсем не причем и вся проблема с моим здоровьем находится в области желудка. От этой проблемы в желудке, возникает проекция в виде язв на ладонях и пальцах рук. Гомеопат выдала мне какие-то крошечные таблетки в большом количестве. Как она мне объяснила, что таблетки сделаны на основе минералов и каких-то еще природных веществ, которые не дают никаких побочных эффектов. Гомеопат рассказала мне, что после применения язвы еще больше обострятся, но через некоторое время воспаление пойдет на спад и постепенно будет затухать. Так оно и получилось. После приема минералов пошло обострение, а потом язвы стали бледнеть и постепенно исчезать. Конечно же покраснения кожи еще остались, но это не шло не в какое сравнение с тем ужасом что было раньше. Время от времени я голодал, но уже кратковременно, примерно по 2 – 3 дня без воды. Мед-

ленно кожа очищалась, краснота постепенно исчезала. С каждым месяцем я наблюдал позитивные изменения и уверенность в победе возрастала. Весь процесс самолечения занял у меня 2 года. Ладони полностью очистились от язв. Кожа приобрела такой вид, как будто я ничем вообще не страдал. Удивительно, какие механизмы восстановления имеет наш организм, какие чудодейственные силы и свойства в нем присутствуют. В моем случае я думаю здесь сыграло роль все что я практиковал и пробовал: голодание, йога, гомеопатия, визуализация и конечно же вера в себя и свои внутренние силы. Вот такой не совсем приятный, но полезный опыт я приобрел. Главное не опускать руки, не сдаваться и идти до конца.

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.