

18+

Искусство
Долготеления

Олег Светов

Искусство долголетия

«Издательские решения»

Светов О. Ю.

Искусство долголетия / О. Ю. Светов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-608321-9

Книга рассказывает о проблемах преодоления старости и предлагает совершить путешествие в мир древних и современных знаний, раскрывающих путь долголетия. Что по настоящему омолаживает? Что старит? Какие практики духовного развития и долголетия необходимо применять, какие лекарства и технологии наиболее безопасны и эффективны. Что такое старость? Как ее преодолеть? Как грамотно запустить процесс омоложения? И еще много информации о здоровье и долголетию вы найдете на на страницах этой книги.

ISBN 978-5-00-608321-9

© Светов О. Ю.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
ГЛАВА 1	7
Универсальная система знаний	7
ГЛАВА 2	8
Спасение	8
ГЛАВА 3	11
Спасительные практики	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Искусство долголетия

Олег Юрьевич Светов

Редактор Любовь Бредихина

Редактор Игорь Гришин

Дизайнер обложки Игорь Гришин

© Олег Юрьевич Светов, 2024

© Игорь Гришин, дизайн обложки, 2024

ISBN 978-5-0060-8321-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Геронтология – новая наука современности, имеющая древние корни. Сейчас тема омоложения и долголетия стала очень популярной и модной. Наука развивается и предлагает все новые и новые технологии. Так ли они безопасны для жизни и здоровья? Могут ли они по-настоящему омолодить или же, наоборот, состарить и свести в могилу? Автор Олег Светов, 20 лет занимающийся проблемой преодоления старости, предлагает вам совершить путешествие в мир древних и современных знаний, раскрывающих путь долголетия. Что по-настоящему омолаживает? А что старит? Какие практики духовного развития и долголетия необходимо применять, какие лекарства и технологии наиболее безопасны и эффективны? Что такое старость? Как ее преодолеть? Как грамотно запускать процесс омоложения? И еще много информации для поддержания красоты, здоровья и долголетия вы найдете на страницах этой книги.

Книга поможет вам разобраться во многих проблемах и вопросах при одном условии: большом желании и необходимости.

Автор благодарит за помощь в создании этой книги Бредихину Л. Ю., ныне покойного Валерия Новичкова, Центр «ЭНИО», Анатолия Немченко, Владимира Соколова, академика В. Щebetника, а также финскую пауэр-металл группу «Stratovarius»

Введение

Здравствуйтесь, уважаемые читатели! Я рад встретиться с Вами на страницах моей новой книги. Моя первая книга «Геронтология будущего», написанная в электронном виде, это пробное прикосновение к теме. Не секрет, что в России, как и во всем мире, много людей, не знающих о геронтологии. Наука молодая и современная, но в то же время и древняя. Сколько существует человечество, будет существовать желание жить и не стареть, не умирать. И с развитием современных технологий это стремление приобретает самые необычные и гигантские формы. Расходятся миллионы долларов на создание суперлекарств, технологий и т.д., но процесс в основном уходит в сторону от основного и главного... Господа Бога или в научном выражении Высшего Разума. И это не какие-нибудь «зеленые человечки», а гигантская мыслящая система, живое пространство наподобие Соляриса, описанного Станиславом Лемом. Нечто вроде глобального Интернета, которым пронизано все вокруг. И человечество является его частью, мы сосуществуем с этой формой разума. Наши «я», эти миллиарды нейронов, из которых состоит мозг каждого из нас, входят в его сетевую структуру, образуя с ним единое целое (академик Ажажа). И как Вы понимаете, без соединения и осознания своей личности как части единого Высшего Разума невозможно жить на Земле.

Следующим основным и фундаментальным законом, который необходимо познать человеку на пути долголетия, является «Закон всеобщего взаимодействия, взаимопроникновения, развития и бытия мира на основе единого фундамента мироздания – электрического заряда» (академик В. Д. Щебетник). Этот закон объединяет три мира: естественный, человеческий и космический. В древних текстах священных книг разных народов сохранился как «Явь и Ивь», у китайцев «Инь» и «Янь», где «инь» – отрицательное начало (земное) и «янь» (небесное). И действительно, открытия последнего времени раскрывают этот закон в переводе на язык физики, что, что планеты заряжены отрицательно, а Солнце положительно. Соединение «инь» и «янь» и дает понятие жизни на всех уровнях мироздания (академик В.Д.Щебетник. «Фрактальная физика»). И посмотрите вокруг себя: холодно и жарко, огонь и вода, пассивное и активное, мужчина и женщина и т. п. – все выражает этот космический, божественный закон. Гармония переводится как «звучать» и равновесие между земными и небесными энергиями, и является основой жизни долгожителя, достигаемые через практики просветления и любви.

ГЛАВА 1

Универсальная система знаний

Современная наука (геронтология) пришла к пониманию, что человек может жить значительно больше (120 лет и более). Значит, жизнь искусственно сокращается, и человек не может полноценно раскрыть свой природный потенциал. Почему так происходит? Много тысяч лет назад на человечество Земли обрушилась катастрофа, как природная (Всемирный потоп и др.), так и информационно-энергетическая), связанная с изменением всей структуры человека (биополе (душа) – физическое тело). Человек начинает стареть намного раньше и болеть намного раньше из-за постоянного накопления в теле избытка невыводимой энергии. Библейский потоп для живущих во время кризиса людей можно трактовать, как непредусмотренное уменьшение выхода и затопление организма энергией-водой. Старость – это нарушение метаболизма клеток в результате перегрева (т.е. специфическая болезнь, с которой можно бороться). В этом отношении Библия расшифровывается так:

Пласты:

- Религиозно-философский (полуоткрыто)
- Информационно-энергетическая структура человека (зашифровано)
- Описание катастрофы на Земле и методов выхода из кризиса
- Описание изменений человеческого организма после катастрофы и в момент выхода из кризиса (зашифровано)
- Изменение функционирования головного мозга человека после катастрофы и в момент выхода из кризиса (зашифровано).
- Наличие других цивилизаций на Земле и конструкции Пирамиды (зашифровано).

Христос дает новые заповеди, помогающие человечеству сохраниться и создающие условия Спасения в будущем. Господь основал на Земле церковь, как механизм, сохраняющий информацию о Спасении. С течением времени церковь очень сильно изменяется, как видно по современному ее состоянию, далеко не в лучшую сторону, отклоняясь от первоисточника – основателя. Не одна Библия говорит о спасении, но и через другие религиозные источники проходит общая идея выхода из кризиса. И вот здесь нам открывается целая вечная, универсальная система знаний, написанная (зашифрованная) в разных священных книгах мировых религий, мифах, сказках, легендах, эпосах и т. д. Отдельно хочется выделить Бхагават-Гиту и Аюрведу как особо сильные древние произведения, хранящие высшие божественные знания, расшифровка которых нам и предстоит.

ГЛАВА 2

Спасение

Так что же такое спасение? Для дальнейшего продвижения в своем развитии и понимании долголетия это одно из основных понятий. Давайте, уважаемые читатели, попробуем разобраться в этом важном и объемном вопросе. Восточные эзотерические воззрения основываются на утверждении о перевоплощениях души человека, да и всего сущего на Земле. Для индусов вера в реинкарнацию стопроцентна. Для них это бесспорный факт, обычная реальность, знания о которой они передают на протяжении многих тысяч лет разным народам и через индуизм (вечная религия «хинди») и Йогу, аюрведу (медицину). Но человек западной европейской цивилизации, рожденный в другой культуре и религии, скептически относится к перевоплощению. «Живем один раз», – говорят атеисты, поэтому стараются «взять из жизни по-максимуму». О перевоплощениях души, или, по-восточному, реинкарнационных циклах, говорилось и писалось неоднократно. Во многих случаях последователям удалось документально доказать, что этот процесс реален. У многих людей, особенно в последние годы, начинается «включаться» реинкарнационная память. Многим из вас, уважаемые читатели, приходилось сталкиваться с этими проявлениями. Например, ребенок говорит: «Когда я вырасту, я был моряком...» Родители поправляют – не был, а буду. А ребенок на самом деле в прошлой реинкарнации был моряком. Он это помнит! (В. Рогожкин «Эниология»). В России этот вопрос закрыт. Ортодоксальное христианство на 2-м Никейском соборе – отменило реинкарнацию, признав ее «ересью» (в переводе с греч. инакомыслие). Поэтому русским (славянам, да и европейцам) труднее разобраться в этом вопросе, чем представителям восточной культуры. Но, уважаемый читатель, мы с Вами способны разобраться в этом в этом «неписаном законе», никто нам этого не запретит. В восточных эзотерических воззрениях утверждается, что сущность в своих воплощениях проходит следующие стадии эволюции: пылинка-простейшая бактерия-растение-насекомое-животное-человек. При этом считается, что если человек в своей жизни допускает ошибки, то в следующем воплощении он может выйти отброшенным назад по этой эволюционной цепочке. Помните, у В. Высоцкого: «А если туп, как дерево, родишься баобабом...» Не может сущность, представляемая на Земле человеком, переродиться в сущность животного или растения (В. Рогожкин. «Эниология»). И это уже поняли буддисты, правда, не все направления, но процесс идет. Далее, все больше продвигаясь в понимании этого вопроса, уважаемый читатель, необходимо начать изучать многомерное мироздание и принять существование иных цивилизаций на других планетах. Без этого расширения сознания невозможно идти далее. Мы не одиноки во Вселенной и никогда не были одиноки. Это факт. Католическая церковь признала существование внеземных цивилизаций, а вот православная – нет. Что же, всему свое время. Но мы с Вами идем дальше в познании и попытаемся понять время. Для человека, живущего на Земле на физическом плане, время воспринимается односторонне. Прошлое было и прошло, его уже нет. Но это глубокая ошибка, и это доказано многими научными экспериментами последнего времени. Это как река, мы вошли в нее, проплыли вперед, середину и скоро доплывем до... будущего. И здесь необходимо понять, что это единая река времени и что прошлое, настоящее и будущее единый поток, тесно взаимосвязанный. «Причем не только прошлое влияет на будущее, но и наоборот. В нашем пространстве (четырёхмерном) одновременно существует как прямой, так и обратный ход времени. Поэтому в отношении человека можно сказать, что он одновременно живет всеми своими инкарнационными отображениями в многомерном Поле Событий (фото). Поле Событий можно назвать Судьбой, только в ее более широком понимании. События там происходят одновременно в прошлом, насто-

ящем и будущем. Например, сущность может иметь одновременные отображения не только во времени: один инкарнационный цикл – в прошлом веке во Франции, второй – в наши дни в США, но и в других пространствах. Например, она может иметь четыре отображения на Земле (копии), одно – где-нибудь на планете системы Сириуса, два в созвездии Ориона» (В. Рогожкин «Эниология»).

Фантастика, скажут многие и не поверят. Но здесь необходимо не просто верить, но и познать, овладеть знанием. Не торопитесь сразу продвинуться, научный путь познания тернистый и многолетний, требует переосмысления, изменения сознания, сосредоточенного труда. И что когда-то считалось фантастикой, в 18, 19 веках, сейчас – реальность. А не фантастика ли то, что делал Христос и его ученики более 2000 лет назад!!! «Сущность, которая проецируется в четырехмерное пространство в виде человека, многомерна и может существовать столько же времени, сколько существует и весь грандиозный многомерный организм, называемый мирозданием. Может, если не совершает роковых ошибок (В. Рогожкин «Эниология»). Ошибки перекрывают, сужают, искажают судьбу человека, сокращают продолжительность жизни. Украл, подрался, женился-развелся много раз и т. п. Чем больше ошибок и чем они тяжелее, тем короче жизнь. Наркотики, пьянство, ругань, колдовство, неправильное питание – человек все более сокращает продолжительность жизни. Вот мы и пришли с Вами, уважаемый читатель, к пониманию спасительного понятия №1. Это осознание своих ошибок и их исправление. Необходимо мысленно попросить прощения у всех, кто пострадал от наших слов и дел (природы, животных, людей) и простить всех, кто нас обидел в прошлом, настоящем и будущем. Это и есть покаяние, для многих очень трудный и невозможный процесс, но происходят чудеса —люди исцеляются, налаживаются судьбы, возвращается здоровье, открываются новые таланты и т. п.

С первой спасительной практикой мы разобрались Но как часто надо просить прощение и прощать? Каждый день создавать мысленные установки: «Простите меня все, кого я обидел в прошлом, настоящем и будущем, и я прощаю всех, кто меня обидел, разума всем и осознания. Но это не должно происходить на автомате, вы должны по-настоящему постепенно осознать, почему так нельзя поступать, думать, чувствовать и т. п. Тогда эти мысленные установки будут Вас изменять к лучшему. Давайте, уважаемые читатели, продолжим изучение понятия «СПАСЕНИЕ». Вот что говорит об этом Бхагават-Гита, или «Песнь господня»: «Те, кто найдя прибежище во мне, стремятся к освобождению от старости и смерти, познают в полноте Брахмана (Абсолют), индивидуальное «Я» и всю карму. «Придя ко мне, эти великие души никогда не родятся вновь в этой преходящей обители скорби, ибо они достигли высшего совершенства. Все миры, включая мир Брахмы, подвержены перерождению, о Арджуна, но достигшие меня не рождаются снова».

Так как это правильно понять? Для современного человека цивилизация, в которой он живет, является нормальной, а тут «преходящая обитель скорби». С одной стороны, хочется жить долго, но как можно жить долго в таком мире? Получается такое понимание: достигая святости, праведности человек перестает рождаться на этой земле, исправив все ошибки (карму), уходит к Абсолюту в Высшие миры. Другой путь – это достижение долгой жизни в одном теле и переход в нем в Высшие миры. Как это показал Христос, через Воскресение и Вознесение. Как известно, и Илья-пророк был вознесен на небо в теле. Так сколько же реально прожить простому человеку? От 90 до 120 лет – это не предел. И Китай в своей геронтологической программе «Долголетие» хочет это осуществить, поставив планку в 100 лет. А сейчас 72 года в среднем живут в Китае, планируя в «Долголетии» к 2050 году достигнуть 100 лет. Хотя уже сейчас Поднебесная уступает по числу «аксакалов» только Японии. И посмотрите, как все поставлено, это впечатляет. «Курсы долголетия», специальные супермаркеты, площадки для гимнастики и «десант народной медицины» в деревни, и спортивная ходьба, и особая диета, и программа трудовой занятости пенсионеров. Вот это здорово!!! Действительно, чело-

век может улучшить и продлить свою жизнь, и наоборот. Плохо, что в России жизнь пожилых людей мало кого интересует. Ведь мало достичь возраста в сто лет, надо прожить их счастливо. Сотни людей доживают до ста, мучаясь от болезней, передвигаясь на костылях либо не вставая с постели. Весь смысл увеличения срока жизни китайцев – десятилетия подряд оставаться здоровыми. А теперь давайте пофантазируем, а что, если люди перестанут делать оружие, воевать, загрязнять окружающую среду, решат проблему бедности и т. п. и займутся продлением и увеличением длительности жизни. Да, это уже новая эпоха, Эра Водолея, которая, считается, уже началась по астрологическому календарю...

Так стоит ли стремиться к долгой жизни, или лучше, достигнув праведности, святости, уйти к Абсолюту? Вопрос философский пусть каждый решает сам. Я считаю, что долгая жизнь – это нормальное состояние человека, которое можно вернуть. Вот только правильными (праведными) способами. И перестать бояться эту жизнь (земную) потерять, точно осознав величие и красоту Абсолюта и его Высших миров. Так что, может пора эту землю преобразовать, начав с себя, с изменения сознания, своего ментального плана!

ГЛАВА 3

Спасительные практики

Как Вы, я надеюсь, поняли, уважаемые читатели, главной спасительной целью является переход (греч. «смерть») к Абсолюту и прекращение инкарнационных циклов («Эниология» В. Рогожкин). Но возможен ли переход без смерти физического тела? Я считаю, да, возможен, и его уже показывали великие святые люди, и не только святые, например, Илья-пророк (см. Эрих фон Дэникен «Послания и знаки из космоса»).

Как возносился Илия и что за огненная колесница это была, многим в наше время становится понятным. Но, к сожалению, большое количество информации об НЛО рождает и волну скептиков, которые или внушены религиями, или имеют привычку не доверять ничему новому, необычному, выходящему за рамки их восприятия, познания, или просто отвергать ради отвержения, чтобы утвердиться в собственном мнении! Да, тяжело развиваться, преодолевать косность, мракобесие, и идти к Свету. Но посмотрите, и в наше время находятся реальные люди (автор встречал таких), которые говорят, что Бог создал Вселенную, Космос ради одной обитаемой планеты Земля!!! Что можно сказать, средневековье, да и только, люди безнадежно отстают в своем развитии. Мы же с Вами, уважаемые читатели, продолжим разбираться в вопросах долголетия и идти вперед в своем развитии. «В начале было слово, и слово было у Бога, и слово было Бог. Оно было в начале у Бога. Все чрез Него начало быть, и без него ничто не начало быть, что начало быть. В нем была жизнь, и ЖИЗНЬ была СВЕТ человек. И свет во тьме светит, и тьма не объяла его». (Евангелие Иоанна, глава 1). Получается полная зависимость человека от света, естественно, от солнечного. И сам человек становится излучателем Света, он аккумулирует в себе солнечную энергию. Сейчас появляются уникальные люди (солнцееды) показывая раскрытые способности перехода на солнечное питание и что такое вообще возможно! Конечно, в наше время много шарлатанов, которые делают себе имя и зарабатывают деньги. Так вот следующей спасительной и древнейшей практикой является сурья-йога («солнце» санскрит). Необходимо научиться просто смотреть на солнце. Но как такое возможно? Это же вредно, скажут многие, особенно врачи-окулисты! Но не торопитесь отвергать древние практики под влиянием «авторитетов». Известно, что «мягкое» солнце с рассвета – это 5 часов утра и до 10—11 часов, потом идет, солнце вступает в активную фазу, в которую вредно на него смотреть и загорать. Далее где-то с 17 часов до заката до заката солнце «ласковое». В зимний период в северных странах солнце не активно, но в некоторых южных и восточных странах (Индия, Арабские эмираты и т.п.) очень активно! Я думаю, стремление человека к загару на солнце есть подсознательная реализация древней практики «сурья-йоги». Постепенное смотрение левым, потом правым глазом, начиная с 1 минуты и постепенно увеличивая время, тренирует сетчатку глаза и мозг и выводит его на новый уровень восприятия и развития. Когда человек уже втягивается в этот процесс, у него активизируется ясновидение, улучшается зрение (исцеление болезней глаз), могут проходить многие психические болезни (депрессии, страхи, тревоги, зависимости и т.п.). Но здесь очень важно постепенное втягивание и постоянство. Вы вступаете в особый, индивидуальный контакт с солнцем. Создается определенный канал связи, вы начинаете общаться с Богом через Солнце напрямую. Это и есть основа солнцеедения и стяжание святого Духа в религиозном понимании. Необходимо переходить на вегетарианскую диету, так как Солнце сильно увеличивает метаболизм на клеточном уровне, и потребность в животном белке постепенно отпадает. Самое главное, надо употреблять воду до 2-х литров, но не холодную, чтобы не застудить горло, и можно вечером побыть в темной комнате (успокоиться). Можно закончить этот процесс

в бане, это поможет снять перенапряжение, вызванное жарой и легкое погружение в холодную воду (водоем, душ и т.п.), это замечательно «омолодит» организм. Но следует избегать переохлаждения, вызванного холодной водой и перепаривания в бане. Следующей и одной из самых важных «спасительных» практик является расслабление. Как известно, перенапряжение вызывает большой стресс и начинает «старить» организм. Поэтому очень важно понять расслабляющие методики и грамотно их применять. Что же расслабляет человека? Во-первых, сознательные волевые установки, умение управлять своим телом и душой. На Востоке это медитация («выход вне»). Но не следует понимать «медитацию» как нечто узкое, как отдельное понятие. «Медитация» – это очень глубокое и широкое понятие, охватывающее всю жизнь. Человек неосознанно медитирует всю жизнь, начиная с убаюкивающих объятий матери, находясь во сне, продолжая в любовном соединении мужчины и женщины, употребляя лекарства и спиртное, дыша разряженным воздухом и даже... умирая! Да, да, именно предсмертное и само смертное состояние является одним из самых блаженных, особенно после долгих мучений, тяжелой жизни и выглядит как избавление, спасение от страданий, ошибок, грехов. Это очень тяжело понять для обычного человека, потому что в обществе привито неправильное отношение к смерти, смертью торгуют, наживаются, культивируют. Людей с детства приучают «умирать», а не жить! Страхи относительно смерти преследуют человека всю жизнь, медленно отравляя существование. Но вернемся к расслаблению. Как известно, в йоге позиция №1 называется «шавасана» («поза трупа»). Понятно, почему в йоге такое важное значение уделяют расслаблению. Мышцы напряженные не могут растянуться, а значит, очиститься. Растяжка мышц всего тела и их очищение является одним из главных целебных и оздоравливающих практик йоги и восточной медицины. Получается, человек напряженный быстрее устает, хуже соображает и быстрее... старится. Вот почему люди, борющиеся за выживание, не могут жить долго! Поэтому очень важно в течение дня уделять время расслаблению и ни о чем не думать. Для многих это очень сложно, невозможно, потому что их мозг перегружен ненужной информацией. Простая релаксация доступна для всех. Сесть в удобную позу, полулежа или лежа, в тихой, проветренной комнате и сосредоточиться на дыхании (вдох и выдох через нос) и постепенно начать управлять мыслями. Спокойно и отвлеченно проводить мысленный поток, не концентрируясь ни на одной из них, и постепенно «экран» Вашего мозга станет белым и чистым. Чем больше Вы будете медитировать (релаксировать), тем лучше ваше тело и душа будут перестраиваться на этот процесс, и он будет включаться автоматически. Если Вы перейдете в легкий сон, это неплохо, ваш отдых усилится, и силы восстановятся еще лучше. Следующей одной из самых важных практик в процессе оздоровления и омоложения организма является... сон! Да, да, именно сон является основным регулятором психофизических процессов организма. Поэтому нарушения сна являются наиболее болезненными для здоровья и приводят к преждевременному старению. Поэтому люди, работающие ночью, и люди, много путешествующие и меняющие часовые пояса и т. п. не могут жить долго. Так почему же сон так важен для омоложения? Как известно, биоритмы современного человека сильно нарушены. Наши предки вставали с рассветом в 5 утра и ложились с закатом около 8—9 вечера. Сейчас цивилизация внесла свои корректировки и изменила режим дня и сна. Человек ложится поздно, а встает или рано, или очень поздно. Причем сильно ситуацию электрический свет, компьютер, телевизор, поздний ужин и т. п. Сильный ламповый свет нарушает выработку мелатонина – гормона сна. Мелатонин называют гормоном долгожителей, и это справедливо. Есть и соответствующее лекарство – Мелатонин, корректирующее нарушение сна. Как известно, сон замедляет метаболические процессы организма, успокаивает психику, через сновидения «разряжает» чувства, расслабляет зажимы и спазмы физического тела. Как известно, сон как «таинственное», божественное состояние еще полностью не изучен, но наука идет вперед, и открытого знания о сне уже достаточно, чтобы сделать определенные выводы для геронтологии и увеличение продолжительности и качества жизни. Для нормального сна необходимо:

прогулка за 2—3 часа до сна, легкий, мягкий, интимный свет, успокаивающая музыка, напитки (мята, мелисса, душица, кефир, теплое молоко), и, если позволяет здоровье, интимная жизнь. Разнообразные снотворные таблетки помогают в путешествиях, в нормальной жизни они могут иметь побочные эффекты. Отдельно хотелось бы выделить... пиво как успокаивающее, седативное и релаксирующее средство. Конечно, пить пиво надо осторожно, особенно в пожилом возрасте, обращать внимание на качество и страну-производителя. К сожалению, у нас в стране качество его резко ухудшилось, поэтому лучше отдавать предпочтение классическим европейским, чешским, германским сортам, которые, как известно, стоят недешево. Но будем надеяться, что Россия и славянские народы вернут свои утраченные позиции пивоварения, известные с давних времен. И конечно, пить пиво лучше за 2—3 часа до сна (до ужина) в небольших количествах, уменьшая дозировку в холодное время года. Конечно, ко сну долгожителя можно отнести и дневной сон. Примерно с 12.00 до 14.00, или с 13.00 до 15.00. Известно, что ребенка приучают спать днем с детского сада и пионерского лагеря. Многие пожилые люди спят днем «автоматически», сон на природе, можно ночной, считается особенно целебным. Но необходимо учитывать место, где вы собираетесь заночевать. Комары, мухи, мошкара, плохо проветриваемая палатка, шум дороги или моря и т. п. – все эти факторы не дадут вам спокойно выспаться. А если прибавить к этому избыточный кислород, который резко и быстро начнет поступать к вам как из шланга, и вы можете встать опухшим!. Но не отчаивайтесь, пробуйте, главное, это выбрать хорошее тихое, спокойное место типа острова Тенерифе (Испания), где ровный мягкий климат и стабильная температура воздуха зимой и летом. Как вы понимаете, самой комфортной температурой воздуха является +20 град. С (кабина летчика).

По последнему исследованию учёных, человек начинает стареть из-за нехватки солнечного света и недостатка основных микроэлементов, витаминов и прежде всего витамина Д3. Каким образом спастись человеку от недостатка солнечного света? Конечно это касается в основном жителей северных широт. Известно, что ультрафиолетовое излучение в основном идёт в экваториальной зоне. В России пик ультрафиолетового излучения наблюдается с 12 до 13 часов дня. Достаточно меньше 10 минут побыть в это время на солнце. Можно повторить это 20 дней и получить заряд витамина Д3 на целый год.

Смешно выглядят всевозможные рекламные компании фармацевтиков, которые подсаживают людей на искусственные витамины и витамин Д3. Этот витамин вырабатывается в организме только под влиянием солнечного света. Прием этого витамина отдельно в таблетках лишь зашлаковывает организм.

Следующим спасительным инструментом является использование медицинских ламп, ультрафиолетового излучения определённой частоты. В зимнее время необходимо использовать их дозированно. Если вы не можете приобрести по каким-то причинам эту лампу вы можете просто смотреть на лампочку в течение дня. 15 – 20 минут в зависимости от настроения.

Работа мозга, работа организма, выработка серотонина и других гормонов, общий иммунитет, сексуальное здоровье... Все это в основном зависит от солнечного света.

Существуют различные очки со стёклами разных цветов радуги. В зависимости от психоэмоционального состояния человека можно применять разные цвета. Известно, красный, оранжевый, розовый и жёлтый цвета возбуждают мозг, а синий, фиолетовый, белый и зелёный успокаивают и гармонизирует. Таким образом, лечение цветовой радугой является одной из основных в нормализации работы мозга и способствует общему омоложению организма. Сейчас много компьютерных программ, предлагающих лечение цветовыми мандалами. Выберите самые продвинутые. Я могу посоветовать Splender Colour Kaleidoscope.

Но всё-таки что же делать людям которые весь день находятся в закрытом помещении под искусственным светом светодиодных ламп? Как такое излучение влияет на зрение мозг и долголетие? Конечно отрицательно. Что можно посоветовать таким людям?

Релаксационные тёмные очки с большим количеством мелких дырочек. Людям, которые находятся постоянно на работе с компьютером и облучаются искусственным светом необходимо периодически одевать эти очки чтобы защитить свои глаза и мозг. Плюс это спасет от однообразной обстановки в офисе или где вы работаете каждый день. Что можно посоветовать ещё? Закрывать глаза каждый час минут на 5—10. Не забывайте при этом восстанавливать дыхание и отключать поток мыслей. Полезно встать, походить вокруг компьютера, уйти со своего рабочего места. Закрытыми глазами просто по-шататься или по-крутиться вокруг своей оси в разных направлениях. Сделайте лёгкую суставную гимнастику. Не забывайте пить воду по стакану в час. Это будет идеально.

Известно, что старение возникает из-за недостатка движения. Сейчас у европейского человека появилась норма – 10 000 шагов. Конечно это хорошо и лучше чем ничего. Но давайте посмотрим на этот процесс более детально. В Испании люди большую часть времени проводят на улице. Понятно, что там другой климат. Но не забывайте, что даже в России человеку, осознав эту проблему старения, легче с ней работать. Если вы начинаете работу в 10 утра, просто встаньте раньше и прогуляйтесь час по парку. Сделайте лёгкую гимнастику. Глубоко подышите. Надышитесь кислородом перед работой в помещении. Если есть желание, вы можете перейти на бег. А среди рабочего дня, в обеденный перерыв, можно выйти на улицу. Совсем не обязательно сидеть в помещении. Пол часа – сорок минут можно пройтись вокруг офиса, вокруг здания. Здесь самое главное выйти на улицу и подышать, размять ноги и почувствовать что вы идёте по земле. Если рядом есть парк постоять спиной у дерева. Следите за осанкой, нормализуйте дыхание и мысли. Просто отключитесь от работы. После работы можно погулять в том же парке час или два как будет у вас настроение. Таким образом вы будете больше находиться на открытом воздухе, что отразится на вашем общем самочувствии и долголетии. Сейчас человек очень мало гуляет. В основном в субботу и воскресенье. Это ничтожно мало для человека желающего долго и счастливо.

Следующий одной из самых важных проблем старения является управление своим психоэмоциональным состоянием. Сейчас тема психологии очень востребована. Гигантское количество самых различных психологов атакуют YouTube. Я отмечу нескольких. Это Сергей Финько и Сергей Королёв. На пример Сергей Королёв предлагает методику управления психоэмоциональным состоянием через актёрское мастерство. Это прекрасный метод, позволяющий человеку раскрепоститься, преодолеть свои комплексы и в то же время управлять своим психоэмоциональным состоянием. Почему же психоэмоциональное состояние так важно для долголетия? Потому что если у человека преобладают отрицательные эмоции, гнев, страх, негодование, злость и тому подобное, то этот человек не сможет долго жить. Он просто отравляет себя изнутри. Уметь сбалансировать и гармонизировать свой психоэмоциональный спектр с отрицательного на положительный – одна из главных задач психологии психотерапии. Просто улыбайтесь даже если нет желания, приподнимайте уголки рта искусственно и это настроит ваш мозг на позитивную волну и активизирует центр мозга, отвечающий за психоэмоциональное состояние. Делайте это с утра 5 -10 минут как только вы открыли глаза. Она даст вам заряд на весь день. И днем не забывайте улыбаться.

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.