Выздоравливай просто
Алтынай Абильдабекова

Алтынай Абильдабекова

Выздоравливай просто

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72475888
SelfPub; 2025

Аннотация

Книга для тех, кто ищет настоящее выздоровление, а не только лечение.

Автор – я, в своё время прошла свой путь к собственному исцелению и теперь делюсь лайфхаками в этой книге.

Книга написана в виде кратких постов для удобства чтения и усвоения материала.

Алтынай Абильдабекова
Выздоравливай просто

1. Приветствие

Добро пожаловать, дорогой читатель. Меня зовут Алтынай, и я автор

данной книги. На написание этой книги меня толкнула личная история

выздоровления плюс мой опыт работы остеопатом.

Я очень надеюсь, что информация в данной книге принесёт вам

радость, облегчение и веру. Веру в то, что вы сильны.

Когда-то мне понаставили диагнозов, с которыми я мирилась и даже

какое-то время «лечилась» по протоколам врачей и проходила гормональную

терапию, пока мне не озвучили мой главный диагноз – мою точку

отправления: кисту головного мозга. Видимо, Всевышний как-то мне

говорил нежненько, чтоб я включилась в процесс, а я не сразу его поняла, а

потом прислал уже телеграмму в виде МРТ мозга. Размеры кисты были
немаленькими.

Тот «диагноз» помог мне шагать к выздоровлению одной. Не одной, а
с Богом. Прогнозы врачей мне не нравились, их методы лечения тоже: описание операций одна страшнее другой, а главное – никакой гарантии, что
моё здоровье наладится. Благо, я от них всех отказалась. В принципе
гарантий по жизни нигде нет. Об этом я чуть подробнее напишу в главе
«Делайте правильные акценты». Не спешите расстраиваться, ведь все
намного веселее и лучше без этих выдуманных «гарантий»!

Годы изучений анатомии и физиологии, а также экспериментов над
собой, привели меня к полному исцелению. Позже, намного позже я
выучилась на остеопата и консультанта по биологическим конфликтам. Тут я
получила научные знания и подтверждения того, что тело можно излечить в
любое время безо всяких лекарств и операций.

Я часто слышу от пациентов, что я живу в нереальном,

каком-то
параллельном мире, когда я говорю, что болезней нет, а времени достаточно
и просто нужно себе позволить выздоравливать. Что ж, возможно, я
сумасшедшая, но я здоровая. По крайней мере я в этом убеждена, ведь
здоровье начинается в голове. Приглашаю вас начать сходить с ума со мной.

С ума сшедший, это лишь тот, кто думает чуточку иначе, чем основная масса
людей с умами, наполненными неправильной информацией. И хотя многие
сетуют на жизнь, что действуют как все, но не получают желаемого
результата, всё же не меняют своих действий и не ставят под сомнение
устоявшихся представлений о лечении.

Неужели вам приятно думать, что вы бессильный маленький
случайный компонент этой биосферы? Разве уничижение себя до сих пор в
моде? Как же наша индивидуальность?

Остеопат работает с телом руками. Нет не биотоком. Био-

логический

ток есть у каждого человека, так связь между нейронами и органами идёт

через импульсы, проходящими по связкам как ток. Никто не может делиться

с кем-либо этим током. Остеопат работает на пробуждение человеческого

организма умением воздействовать на организм в состоянии нейтральности.

У каждого человека уже всё есть. Вся аптека и таблица Менделеева, и даже

те части, которые из таблицы были стёрты. Получается, что остеопат даже не

лечит тело, а умело направляет его на самоисцеление. Знания о

биологических процессах я применяю дополнительно к остеопатии, чтобы

дать понимание о происходящих процессах пациенту.

Лучший врач вашего тела – это кровь. Опять же… у нас в теле уже всё

есть и об этом тоже подробнее пишу в одной из глав этой книги.

Если организм что-то неизвестное для мозга отрастил, то он сам с

этим справится. Заметьте, мало кто переживает по поводу новой родинки на

какой-либо части тела, а вот по изменениям внутренним сразу бьют тревогу, а ведь внешнее проявление не менее важно! Внешнее равно внутреннему –

это правило работает повсеместно. Особенно на нашем организме.

Знания основ по биологическим конфликтам из Германской Новой

Медицины лишь укрепили мою уверенность в удивительных целительных

свойствах аптеках нашего тела. Ведь у нас в теле есть вся таблица

Менделеева, которая 24/7 работает на восстановление.

Кстати, кроме диагноза с головой, мне ставили: гипотериоз, бесплодие, поликистоз, потом ещё и узел на щитовидке нашли. Честно, пишу

это и мне смешно. Сейчас, слава Всевышнему, у меня есть ребёнок, абсолютно здоровая и лёгкая голова, цикл восстановлен и как вы поняли по

ребёнку – я не бесплодна, щитовидная железа тоже здоровая.

На своём примере я поняла, что здоровье – это, прежде всего, выбор.

Перефразирую известную фразу и скажу: «Если хочешь быть здоровым –

будь им». Я надеюсь, что данный материал станет для вас глотком свежего

воздуха надежды и уверенности в вашем исцелении.

Выбор определяет наши действия. Он определяет вектор движения!

Инструментов же в мире предостаточное количество! О самых действенных

и тех, которые я сама использовала я напишу в этой книге. Я написала её в

формате коротких текстов размером с постами в соц. сетях: ёмко и понятно.

Чтобы облегчить принятие информации.

Благодарю свой опыт, который я могу передать вам и улучшить чью-то жизнь. А также создателей остеопатии и ГНМ, Эндрю Тейлор Стилла и

Рике Герд Хамера, благодаря которым я смогу объяснить, что происходит с

вашим телом на физиологическом уровне. Хотя обе науки отмечают

важность душевного состояния и настроя.

Также хочу поблагодарить свою семью и подруг за поддержку, которую они оказывали, когда я проходила свой путь. Благодарю коллег, подруг и своих подписчиков за мотивацию к написанию этой книги.

Данная книга написана как сборник кратких постов на главные темы о

выздоровлении. На самом деле в жизни и в теле всё устроено просто, поэтому не хотелось писать полотен, где, читая конец уже не помнишь

начала.

Что ж приглашаю вас в краткое и ёмкое путешествие в мир

сумасшедше здоровых. Только самых готовых.

Получилось у меня, получится и у вас!

2. Вы есть Божественная программа

Я решила, что поставлю эту главу первой. В принципе можно было её

написать и закончить книгу. Ведь каждый человек есть Божественная

программа. Но нашему мозгу нужно всё раскладывать по полочкам –

структурировать. Мозг же сложный инструмент, ему всё нужно видеть в

прямом смысле этого слова. Ну, начну.

Прежде чем создался человек на Земле уже всё было. Еда, вода, деревья, животные, травы, ландшафт и т.п. Я считаю, что человека создали как

написано в священных писаниях, и поместили в благоприятную среду для

жизни – планету Земля. Но если даже вы приверженец эволюционного метода

развития человеческого вида, то всё равно на Земле были уже ВСЕ

благоприятные условия для жизни, поэтому человек смог развиться и дожить

до нынешних времен. Всё чему человек учился в этом мире – это

приспосабливаться. Весь комфорт был придуман нами для приспособления

для выживания в "дикой" среде. Так как у нас нет копыт, когтей, и даже густой

шерсти.

Что я хочу сказать? Всё было создано ДО начала нашей как бы

осознанной жизни. Лекарства тоже. Они назывались раньше проще -

физкультурой, сном, едой и водой. Организм человека самый новаторский, он

самый крутой. В нем есть вся таблица Менделеева и вся ДНК планеты Земля

и даже Вселенной. Вот вам факт: наше ДНК схоже с ДНК зелёного салата на

7%. Представляете на сколько мы синхронизированы с окружающим миром!

Меня лично восхищает это осознание.

Остеопаты до меня называли человеческий организм Божественной

программой, и я к ним присоединяюсь. Человека невозможно вылечить извне, так же, как и сломать. Его можно вылечить только изнутри. Как?

Пробуждением внутренних сил. Этим и занимается остеопат. Он мягко

корректирует ткани и как бы разархивирует зажатые Божественные

программы. Заметьте, я сказала корректирует, не лечит. Тело излечивается

само после правильной со-настройки.

О том, что эта программа существует, у меня нет и толики сомнения.

Ребёнок в утробе развивается ровно так как это необходимо, в срок. И вправду, ведь никто из матерей не сидит и не диктует ему какой орган стоит сегодня

отрастить? "Но ведь бывают отклонения!" – могут возразить некоторые люди.

Да, бывают, это факт. Бывают поломки в программах, даже не поломки, а

зажимы. Опыт работы показал, что можно корректировать человека до нормы

из любого состояния, даже врождённого. Значит необходимые ресурсы и

программы в теле уже есть, их просто нужно пробудить, чтобы ресурсы начали

правильно использоваться, а органы – исполнять свои функции.

А теперь скажите мне. Что появилось быстрее медицина или человек?

Человек, конечно. Тогда чего мы ждём от современных лекарств какого-то

исцеления? Они могут только притупить симптомы и замедлить настоящую

программу выздоровления. Да, я не оговорилась. У выздоровления тоже есть

свои этапы, и это требует времени и принятия. Конечно, есть экстренные

ситуации, когда нужны экстренные меры, но большее количество людей

обращаются в клиники по обычным случаям, которые можно разрешить

правильной корректировкой тела и мыслей.

Давайте теперь порассуждаем? Если всё развивается по какой-то

определенной Божественной или Вселенской программе, то что же сбивает эту

программу? Ведь болезненные состояния существуют, правда? Кроме травм, войн и несчастных случаев, програм-

му также ломают мысли! Разрушительные
негативные мысли, основанные на страхе. Страх – это часть нашего инстинкта
выживания, и он нужен. Мы б вымерли ещё в первом веке, если б абсолютно
ничего не боялись. Значит ли это, что страх сыграл когда-то нам на руку и
помог нам выжить? Определенно да.

Почему же тогда, после произошедшего мы не начинаем сразу
выздоравливать, а носим эти зажимы дальше? Ведь логично зажаться во время
войны, и разжаться в мирное время. Из-за незнания физиологических
процессов и неверия в то, что тело справится, человек стал ощущать себя
беспомощным и зависимым от лекарств. Многих научили бояться со
школьной скамьи, и даже с детского сада. Мы думаем, что раз уж человек в
форме – халате, то он точно прав. Он может быть прав ровно также, как и
может быть не прав. Иначе никогда не было бы историй с этими неправильно
поставленными диагнозами.

Для того, чтобы выздороветь не обязательно знать про все

ткани

организма и каждую клеточку. Нужно понять принципы работы тела, а это: есть Божественная программа, которая держит в себе информацию о

правильной работе тела, а также о положении органов в нём. Чтобы

исцелиться нужно убрать из тела и мыслей всё, что мешает программе Творца

правильно работать.

Для человека в этом мире уже всё придумано, поэтому человек

считается венцом творения. Поэтому не нужно никого лечить – нужно

корректировать: мысли и намерения, а также тело. Иногда можно начать с

тела, так как бывают случаи, когда мозг блокирует травмирующие события, чтобы опять же не умереть. Коррекция возможна через остеопатию, мягко и без боли. Разблокировка спазмов, облегчает работу центральной нервной

системы и мозгу становится легче отпускать болезненные воспоминания.

Знайте, тело мудрое, и оно всегда хочет жить, поэтому все, что

«придумывает» тело – это для того, чтобы выжить.

Доверие Творцу и корректировка будят все закрывшиеся ресурсы

человека, которые нужны для полной и счастливой жизни. Ведь Мир
придуман для нас.

3. Целостность

Тело человека неделимо. Вы должны усвоить это для себя как основной
закон бытия, как математическую аксиому.

Каждый орган – это важный отдел одной огромной компании. Если один
из отделов выбивается из графика или совсем сокращается, то его работа
распределяется дополнительной нагрузкой на другие отделы. На языке тела
это называется компенсацией плохо работающего или отсутствующего
органа. Поэтому часто бывает так, что болит то, что является здоровым, так
как причинное место «отключено».

Для полного представления целостности тела, представьте себе
простыню, расправленную и без единой морщинки на ней. Что станет, если
зажать какой-либо её участок? Будет ли этот зажим оста-

ваться только

локальным? Ответ: нет. Эффект от зажима будет явно наблюдаться на всей

площади простыни.

Так, сломав когда-то ногу, после выздоровления через некоторое

время человек может ощущать тягу в плече, и даже наблюдать некий сколиоз

в сторону сломанной нижней конечности. Почему? Потому что у человека

нет ни одного лишнего сантиметра кожи или любой другой ткани, и зажим в

одной структуре приведёт к тяге в другой.

Тягу могут создавать как травмы, так и швы после операций. Если же

внутренний орган зажался от стресса, например, печень, то он тоже может

создавать тягу и стягивать правое плечо вниз, а также правое бедро вверх.

Чем же все структуры соединены? Фасциями. Фасция как единая сеть

организма, как паутина обеспечивает непрерывную физическую связь между

всеми органами! Если вы хоть раз вы жизни разделывали мясо, то вы её

видели. Это такая липучая к рукам, белая прослойка меж-

ду настоящими
бластами мяса. Вспомнили? Фасция если на всех органах, она помогает
органам держать форму, костям соединяться с друг другом, являясь
связками, а также ею обрамлена каждая часть нашей мышечной системы.
Остеопат воздействует на тело человека через эту самую фасцию, так как она
не прерывна.
Человек цельный. Нет ничего лишнего. Все структуры и ткани должны
быть на своих местах, иначе перекос обеспечен. Перекос в свою очередь
ведет к новым компенсациям, которые в обычной жизни называются
болезнями.

Мало того, что человек целостный телесно, так он ещё и неделим в
принципе «ДУША – МОЗГ – ТЕЛО». Всё, что мы переживаем душевно
отражается на нашем теле и мозге. Слово **исцеление** означает
синхронизацию всех трёх структур и возврат ко Всевыш-

нему, то есть
обретение целостности.

Целостность также выражается в областях нашей жизни. То есть не
нужно допускать сильных перекосов между сферами жизни! Быть
трудоголиком, или уходить с головой в одиночное самосовершенствование.

У человека должна быть и работа, и хороший доход, любимые люди, семья и
т.п. Тут тоже выражается как целостность тела, так и состояние организма.

Человеку стоит любить свою жизнь и тело, а также уважать тот фактор, что он на данный момент жив. Вы рады, что вы живы? Я да.

Целостность – это понимание того, что всё влияет на всё, и всё зависит
от всего в рамках жизни человека. Не верно отдать всё время и ресурсы
мозговой деятельности и оставить без внимания тело, или наоборот.

4. Болезней нет

Можете крутить указательным пальцем у виска, думая, что я
шизанутая, но я в своём высказывании уверена.

Все, так называемые «болезни» – это лишь текущие состояния тела

на данный момент, появившиеся из-за какой-либо (зачастую негативной) реакции нашего организма на какое-то происшествие или обстоятельство.

Простыми словами: в тот момент эмоция была прожита неправильно.

Эмоциональный фон напрямую влияет на гормональный фон, а также ткани

тела.

И если тело как-то отреагировало на какие-то происшествия и

получила «болячку», то возможет и обратный эффект, не правда ли?

Выход там, где вход. Помните, что во всех зданиях без аварийного

выхода точно такой же принцип: выходите оттуда же откуда вошли. В теле

также: если вы не знаете точно где «аварийный выход» из болезни, то надо

просто найти момент входа в болезнь. Только в теле это не физический вход, а ментальный. То есть были какие-то обстоятельства, которые были шоком

для тканей тела и психики, это и есть вход в болезнь.

Сменив сами обстоятельства либо отношение к ним, мы дадим своей

психике и мозгу в понимание того, куда уйти, чтобы не болеть. Разум

поймёт, что не надо страшиться «неведомой» болезни. Тело найдёт

исцеление само по себе, так как в теле есть вся аптека.

Загвоздка бывает вот в чем: желает ли человек этого исцеления или он

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.