

Шепотки бабки Пелагеи

разговор с телом



Елена Вем

Елена Вем
**Шепотки бабки Пелагеи:
Разговор с телом**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73105653

SelfPub; 2026

Аннотация

Перед тобой книга, в которой тело наконец получает право говорить.

Это деревенская мудрость, собранная в единый путь от детских страхов до старческих болей. Пелагея – женщина, прожившая долгую жизнь и научившаяся слышать то, что люди привыкли заглушать: язык тела.

Она говорит просто:

«Тело шепчет, детка. Если его не слушать – оно начинает кричать».

Каждая боль здесь – история.

Каждый симптом – смысл.

Каждый шёпоток – маленькое заклинание, которое помогает душе высказаться, а телу – облегчиться.

В книге собраны:

жизненные истории, как боль превращается в подсказку;

корни недугов по возрасту; шёпотки-обереги;

рассказы Пелагеи, создающие атмосферу деревенской мистики.

Это не волшебство и не замена врачам.

Это – путь к себе.

Путь, который начинается с честного вопроса:

«О чём моё тело пытается сказать?»

ПОЛНАЯ ВЕРСИЯ. Включает в себя оригинальный справочник и практическую часть с упражнениями, историями и дневником от бабки Пелагеи.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Часть I: ЯЗЫК ТЕЛА	10
Глава 1. ДЕТСКИЕ БОЛИ (0–12 лет)	12
Глава 2. ПОДРОСТКОВЫЕ БОЛИ (13–19 лет)	20
Глава 3. МОЛОДОСТЬ И СТАНОВЛЕНИЕ (20–35 лет)	28
Глава 4. ЗРЕЛОСТЬ И НАГРУЗКА (36–55 лет)	38
Глава 5. РОДОВЫЕ И НАСЛЕДСТВЕННЫЕ БОЛИ (все возрасты)	47
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Елена Вем

Шепотки бабки Пелагеи: Разговор с телом

В каждой деревне была бабка, к которой шли за травкой от простуды, за словом от тоски, за шепотком от боли. Эта книга – попытка удержать то, что уходит вместе с ними: понимание, что тело и душа – одно целое, и лечить нужно не боль, а ее корень.

ВВЕДЕНИЕ

Деточка... Перед тобой не просто книга. Тут собраны корни – язык, на котором тело говорит с душой. Боль никогда не приходит просто так. Она шепчет.

Слово – лечит.

Тело – подсказывает.

Эта книга – не магия и не чудо, а **разговор с собой**, моими словами.

Здесь каждый орган говорит своим языком.

Поясница – про страх бедности.

Колени – про упрямство.

Горло – про несказанное.

Кожа – про стыд.

Прочитай, как букварь: от буквы к букве, от боли к пониманию.

Когда освоишь этот язык тела – дальше всё пойдёт легче.

Милая моя... Ты думаешь, болезни приходят ни с того ни с сего? Нет.

Болезнь – это письмо от твоей души. Тело оно всегда шепчет... Сначала тихонько – усталостью, бессонницей, да лёгкой болью. Потом погромче – мигренью, давлением, иль язвой. А иногда и так бывает: тело всё стучит да стучит, а ты его не слышишь. Вот тогда боль и крепнет. Оттого, что долго без ответа оставалась.

Хворь бывает телесная – тогда врач её находит. Анализы покажут, где сбой, лекарства помогут – хоть не сразу, да облегчает.

А бывает – болит, а врачи руками разводят. То отпустит, то снова накроет. Особенно когда в жизни тревога, ссора да обида.

Часто оно вместе ходит: и телесное, и душевное. Врач тело лечит,

а душу – ты сама. Не выбирай одно против другого. Со-

единяй. Тогда и толк будет.

Деточка, я не доктор, а знахарка. Я перевела шёпот тела на человеческий язык, чтобы ты могла услышать себя раньше, чем болезнь ударит в полную силу. А если у тебя болезнь серьёзная – надобно и к доктору тоже. И слово, и лекарство вместе только крепче будут.

Как понять, что боль – от души

- Врачи ничего не находят, а тебе всё равно плохо.
- Лекарства помогают ненадолго, потом боль возвращается.
- Симптомы усиливаются, когда стресс, ссора или обида.
- Боль «гуляет» – то там, то тут, без причины.
- Болезнь стала твоим способом кричать, когда слова не выходят.

Вот как их читать и применять:

1. Найди болезнь в книге.
 2. Прочитай «корень» – чтобы понять, какая эмоция или мысль могла вызвать недуг.
 3. Прочитай «шёпоток» вслух – это будто я шепчу тебе прямо в ухо.
 4. Закрой глаза и повтори «заклинание».
- Повтори 3 раза, спокойно и с верой.
(Можешь читать на свечу, так вернее будет, только бери

тонкие из воска пчелиного. Гляди на огонь, дыши ровно и да шепчи желаемое.)

5. Ощути отклик в теле.

Иногда после слов придёт тепло, иногда слёзы, иногда лёгкость.

Это значит, что душа услышала.

Запомни: повторение важно. Лучшие читать шёпотки каждый день, пока не почувствуешь, что внутри стало легче.

И ещё одно: не обманывай себя. Если тело требует врача – иди. А шёпотки будут рядом, чтобы душа не молчала.

Важно:

Деточка...

Эта книга не вместо врачей. Если болит – иди к доктору.

Таблетки и больницы никто не отменял.

А мои шёпотки – подсказка. Тело говорит символами, а я перевела эти символы на человеческий язык.

Слушай врачей и слушай себя.

Одно другому не мешает.

Запомни: тело не враг. Оно не ломает тебя, оно предупреждает. Оно стучит, чтобы ты очнулась.

Читай, слушай и повторяй заклинания.

Они простые, но работают, если ты готова работать над собой.

Ну что, деточка... начнём?

Часть I: ЯЗЫК ТЕЛА

Тело меняется в течение жизни. В детстве оно говорит одно, в юности – другое, а ближе к зрелости шепчет совсем иначе.

Каждый возраст – свой узел, своё испытание, свой голос тела. И боль надо слушать не саму по себе, а в том времени, в котором она пришла.

В младенчестве тело может говорить страхом.

В детстве – тем, что не хватает тепла и безопасности.

В отрочестве – стыдом, желанием спрятаться или наоборот вырваться.

В молодости – тяжестью выбора, дорогой, которая зовёт или пугает.

В зрелости – грузом обязательств, накопленным молчанием, произнесёнными «не могу» и «хватит».

А ближе к закату – усталостью, которую человек годами прятал от самого себя.

Так и устроено: жизнь идёт ступенями, и каждая ступень оставляет след в теле.

В этой части расскажу о боли людской. Слышала я от людей разного возраста: где тянет, где давит, от чего душа немеет, и какой смысл скрыт под каждой болью – от детских страхов до родовой тяжести да старческого утомления. Чтобы увидела ты разговор тела с той жизнью, что проживаешь сей-

час.

Глава 1. ДЕТСКИЕ БОЛИ (0–12 лет)

Деточка, детское тело – тонкое. Оно болеет не по своей воле, а по тому, как вокруг живут взрослые. Потому запомни: ребёнка лечат врачи. А бабушкины слова – не вместо, а рядом. Чтобы душа не молчала, пока тело лечат.

Тут много сказано о симптомах, но мало – **о среде.**

Детские боли редко бывают «про само дитя». Чаще – про дом, где шумно или холодно. Про взрослых, которым некогда слушать. Про страхи, которые витают в воздухе. Ребёнок не всегда умеет словами сказать – так он телом говорит.

— • — • — • —

В этой главе ты найдёшь объяснения и шепотки к таким недугам, как:

Астма, бронхит – «боюсь дышать полной грудью в этом доме»

Близорукость/дальнозоркость – «боюсь смотреть в будущее/не хочу видеть настоящее»

Экзема, дерматиты – «кожа кричит, когда слова нельзя»

Энурез (повтор) – «страх ночи, отсутствие безопасности»

Тики, навязчивые движения – «тело говорит то, что нельзя сказать»

Частые ангины, тонзиллиты – «не могу говорить о боли в семье»

Проблемы с ушами (отиты) – «не хочу слышать крики/ссоры»

Ночные страхи, кошмары – «мир кажется опасным»

Отказ от еды/избирательность – «контроль там, где его нет»

— • — • — • —

Детское тело кричит первым. Душа ещё маленькая – слова не знает, вот и говорит через болезнь.

— • — • — • —

Астма, бронхит

Корень:

Чувство удушья. Запрет дышать «свободно».

Дом тяжёлый, воздух колючий, взрослые громкие.

Шепоток:

Астма – часто кричит: «Мне не дают дышать!»

Но воздух твой, деточка. Возьми его.

Мир от тебя дыхания не отнимет.

Заклинание:

Я вдыхаю свободу. Я дышу полной грудью. Истинно.

— • — • — • —

Близорукость (у детей)

Корень:

Страх смотреть вперёд.

Будущее большое – ребёнок маленький.

Шепоток:

Глазки сжимаются от страха.

Но будущее не кусается.

Смотри смелее, деточка.

Заклинание:

Я смело смотрю вперёд. Истинно.

— • — • — • —

Дальнозоркость (у детей)

Корень:

Нежелание видеть то, что рядом.

Дом шумный, семья тяжёлая – ребёнок уходит взглядом
вдаль.

Шепоток:

Не прячься глазами.

То, что рядом, не враг тебе.

Смотри мягко, смотри спокойно.

Заклинание:

Я вижу то, что рядом со мной. Истинно.



Экзема, дерматит

Корень:

Слова нельзя – вот кожа и говорит.

Обиды, страхи, запреты – всё выходит наружу.

Сильное раздражение, внутренний конфликт, чувство непереносимости ситуации.

Шепоток:

Кожа кричит там, где рот молчит.

Пусть чувство выйдет словом,

а не болью на теле.

Детка, как в душе полегчает и тело тише станет..

Заклинание:

Я разрешаю себе говорить. Я в безопасности.

Я принимаю жизнь и себя. Истинно.



Энурез

Корень:

Страх ночи, я один, мир большой, а я маленький.

Нет ощущения безопасности, нет опоры.

Шепоток:

Ночь – не чудовище.

Ты в руках у ангела, деточка.

Наш дом – твоя крепость.

Моя рука – твоя стена.

Не бойся темноты – она мягкая.

Заклинание:

Я в безопасности ночью. Истинно.

— • — • — • —

Тики, навязчивые движения

Корень:

Запрет на эмоции.

Нельзя злиться, плакать, обижаться вот тело и дёргается

за душу.

Шепоток:

Не тело виновато – душа молчит.

Деточка моя, разреши себе чувства, и руки успокоятся.

Заклинание:

Я имею право чувствовать. Моё тело спокойно. Истинно.

— • — • — • —

Ангины, тонзиллиты

Корень:

Страх говорить о том, что болит.

Дом, где детский голос тихий и его «не слышат».

Шепоток:

Горло зажимает несказанное.

Дай слову выйти, деточка.

Хоть шёпотом.

Заклинание:

Моё горло свободно для правды. Истинно.

— • — • — • —

Отиты (боль в ушах)

Корень:

Нежелание слышать ссоры, крики, угрозы.

Уши закрываются болью.

Шепоток:

Деточка моя, не обязаны уши слушать злость.

Пусть слышат только доброе.

Заклинание:

Я слышу то, что мне подходит. Истинно.

— • — • — • —

Ночные страхи, кошмары

Корень:

Мир кажется опасным.

Дом нестабильный, взрослые непредсказуемые.

Шепоток:

*Страхи ночные – это дневные боли,
что прячутся под подушкой.*

Освободи сердце, деточка.

Заклинание:

Ночь – мой покой. Я сплю спокойно. Истинно.

— • — • — • —

Отказ от еды / избирательность

Корень:

Детский способ контролировать хоть что-то.

Когда мир слишком громкий, еда – единственное «моё».

Шепоток:

Тело не враг.

Оно знает, что ему нужно.

Слушай его мягко.

Заклинание:

Еда – поддержка. Я принимаю то, что полезно мне. Истинно.

— • — • — • —

Детское тело – не хитрое.

Оно не мстит и не врёт.

*Оно просто говорит за тех,
кто рядом и не услышал вовремя.*

— • — • — • —

Бабкины рассказы:

«Девочка, которая перестала дышать после развода родителей»

Пришла ко мне девочка – худенькая, бледная, дышит свистом. Мать злится: «Астма! Лечим, лечим, а толку мало».

Посадила я ребёнка на лавку. Спрашиваю:

– Деточка, а что у тебя в груди?

Она руками обхватила плечи и прошептала:

– Мне нечем дышать... когда мама с папой ругаются.

Вот тебе и ответ.

Дала я ей маленький кусочек шерсти – мягкий, тёплый.

– Положи на грудь и дыши так, будто согреваешь котёнка.

Дышала она. Тихонько. Свой ритм находила.

И грудь у неё раскрылась – не от лекарства, а от того, что наконец почувствовала: дышать можно.

А дома пусть взрослые учатся беречь тишину, коли сосориться по-тихому не умеют.

Глава 2. ПОДРОСТКОВЫЕ БОЛИ (13–19 лет)

Подросток – не дитя и ещё не взрослый.

Тело у него растёт быстрее души, а душа рвётся вперёд, не зная куда.

В эти годы тело часто берёт слово на себя. Говорит резко, сбивчиво, через боль.

Запомни, деточка: подростковые хвори – не про «плохой характер» и не про лень. Это крик изнутри, когда слов не хватает.

Потому и тут скажу сразу: подростков лечат врачи. А бабушкины слова – рядом. Чтобы душа не осталась одна, пока тело лечат.

Многое из того, что болит в эти годы, – про стыд, страх, злость и одиночество. Про тело, которое меняется быстрее, чем сердце успевает привыкнуть.

Подросток редко говорит прямо. Он прячет боль в спине, в животе, в коже, в дыхании. Слушай внимательно. В эти годы тело говорит громче слов.



В этой главе ты найдёшь объяснения и шепотки к таким недугам, как:

Сколиоз, сутулость – «не хочу быть заметным», «стыд за тело»

Дисменорея (болезненные месячные) – «непринятие женственности»

Выпадение волос – «страх взросления», «потеря контроля»

Проблемы с зубами, кариес – «не могу "кусаться", отстаивать себя»

Вегетососудистая дистония – «мир слишком быстрый, не успеваю»

Панические атаки – «боюсь будущего, не справлюсь»

Самоповреждения – «боль внутри ищет выхода наружу»

Булимия – «ем эмоции, потом выбрасываю их»

Проблемы со зрением (усиливаются) – «не хочу видеть правду о себе/семье»

— • — • — • —

Подросток – душа между двумя берегами. Детство кончилось, взрослость ещё не началась. Вот и говорит тело – за страхи и тайны, которые словами не выйдут.

— • — • — • —

Сколиоз, сутулость

Корень:

Страх быть заметным.

Стыд за тело. Желание «уменьшиться», спрятать себя.

Шепоток:

Сутулится не спина – сутулится душа, когда ей страшно расти.

Поднимайся, деточка. Мир не съест тебя.

Заклинание:

Я распрямляюсь. Я имею право занимать место. Истинно.

— • — • — • —

Дисменорея (болезненные месячные)

Корень:

Непринятие женственности.

Страх взросления, стыда, тела.

Шепоток:

Боль в животе говорит: «Я боюсь быть женщиной».

Прими себя мягко и тело успокоится.

Заклинание:

Я принимаю свою женскую силу. Истинно.

— • — • — • —

Выпадение волос

Корень:

Страх взросления.

Чувство потери контроля, страх, переживания о будущем.

Шепоток:

Деточка, волосы – ниточки силы.

Часто они уходят вместе с твоим страхом.

Отпусти страх, а не себя.

Заклинание:

Я доверяю жизни. Я в безопасности и под защитой. Я крепну. Я держу себя в руках. Истинно.

— • — • — • —

Кариес, проблемы с зубами

Корень:

Неспособность «кусаться» – отстаивать себя.

Подавленная злость, проглоченная обида.

Шепоток:

Зубы – оружие души.

Если молчишь, они слабеют.

Скажи своё слово и зубы станут прочнее.

Заклинание:

Я умею себя защищать. Моё «нет» – мой щит. Истинно.

— • — • — • —

Вегетососудистая дистония (ВСД)

Корень:

«Мир слишком быстрый. Я не успеваю».
Тело не выдерживает скорости взросления.

Шепоток:

*Сердце скачет, как испуганный заяц.
Остановись на минуту, деточка.
Жизнь не гонка.*

Заклинание:

Я живу в своём ритме. Истинно.

— • — • — • —

Панические атаки

Корень:

Страх будущего.

Страх «не справлюсь», «меня бросят», «я недостаточен».

Шепоток:

*Паника – это душа, что кричит: «Мне страшно одному».
Ты не один. Ты дышишь – значит, живёшь.*

Заклинание:

Я держусь за жизнь. Я вдыхаю спокойствие. Истинно.

— • — • — • —

Это не слабость, деточка.

Это способ выдержать то, что внутри.

— • — • — • —

Самоповреждения

Корень:

Боль внутри ищет выход.

Нет слов, нет поддержки – остаётся кожа.

Шепоток:

Деточка моя, резать кожу – значит, боль ищет выхода..

Пусть боль выйдет через слово, а не через кровь.

Заклинание:

Я выбираю жить. Моя кожа – не для боли. Истинно.

— • — • — • —

Булимия

Корень:

Ем эмоции, которых слишком много.

Потом выбрасываю их, потому что не могу переварить.

Шепоток:

Булимия – это крик: «Мне плохо, и я чувствую себя одинокой».

Ты не одна, деточка. Тело хочет любви, а не еды.

Заклинание:

Я слышу свои чувства. Я забочусь о себе. Истинно.

— • — • — • —

Проблемы со зрением (усиливаются)

Корень:

«Не хочу видеть правду».

О себе, о семье, о мире.

Шепоток:

Глаза не слепнут – они защищаются.

Но правда не убивает. Она освобождает.

Заклинание:

Я вижу правду и не боюсь её. Истинно.

— • — • — • —

Подростковое время – тяжёлое. Тело в нём растёт рывками, а душа не всегда поспевает.

В эти годы много боли бывает и телесной, и такой, что слов для неё нет.

Запомни, деточка: всё, что болит в это время, не навсегда.

Тело не враг тебе. Оно старается выдержать перемены, как умеет.

Если услышишь его раньше – оно кричать не станет.

А если уже кричит – значит, помощь рядом нужна. И телу, и душе.

Это не слабость, деточка. Это способ выдержать то, что внутри.

— • — • — • —

Бабкины рассказы:

«Парень, который сгорбился от отцовских слов»

Привели ко мне паренька – шестнадцать лет, а спина дугой, плечи вперёд, взгляд в пол.

Спрашиваю:

– Что ты там прячешь, деточка?

А он шепчет:

– Отец говорит: «Мужиком будь!» А я боюсь. Я не тяну.

Вот он и сгорбился, да не от тяжести мешков, а от тяжести ожиданий.

Вывела я его во двор. Сказала:

– Стань ровно. Не как мужик. Как человек.

Он выпрямился – робко, но прямо.

А спина – хрусть! – будто вспомнила, какой должна быть.

Запомни, деточка: сутулость – это не слабость, а страх жить сполна.

Когда перестанешь прятаться – спина сама расправится.

Глава 3. МОЛОДОСТЬ И СТАНОВЛЕНИЕ (20–35 лет)

Молодость – время, когда тело уже взрослое, а жизнь ещё не устоялась. С виду человек крепкий, а внутри – всё на весу.

В эти годы боль часто приходит тихо. Не сразу валит с ног, а тянет, ноет, возвращается. Тут уже не про рост и не про страх темноты.

Тут про выбор, про ответственность, про то, что «надо», когда ещё не знаешь – как.

Молодое тело многое терпит. Долго молчит. Делает вид, что справляется.

А потом начинает напоминать: усталостью, спазмами, сбоем сна, болью без явной причины.

Запомни, деточка: в молодости тело редко ломается сразу. Оно сначала просит остановиться.

— • — • — • —

В этой главе расскажу я о той боли, что приходит, когда человек уже сам за себя, но ещё не научился себя беречь, здесь объяснения и шепотки к таким недугам, как:

Бессонница – «голова не выключается, слишком много планов»

Гастрит, изжога – «глотаю стресс работы/отношений»

Проблемы со спиной – «несу ответственность, но нет опоры»

Кисты, миомы (у женщин) – «нереализованное материнство/творчество»

Простатит, проблемы потенции (у мужчин) – «страх не состояться»

Аллергии (возвращаются/обостряются) – «непринятие своей жизни»

Мигрени – «перегруз от выбора: карьера, семья, самореализация»

Проблемы с щитовидкой – «не могу говорить о своих потребностях»

Начало варикоза – «иду не своей дорогой, но уже далеко»

Цистит, молочница – «нежелание близости», «гнев на партнёра»

— • — • — • —

В эти годы человек строит себя. Душа растёт быстрее тела, вот и начинает болеть то, что удерживает, сдерживает, скрывает.

— • — • — • —

Бессонница

Корень:

Голова не выключается, страх будущего, перегрузка ума.

Слишком много планов, обязанностей.

Шепоток:

Деточка, бессонница часто приходит, когда страшно за завтра.

Голова гремит, как базар, а душа молчит.

Ночь дана для отдыха, а не для войны.

Отпусти контроль – и сон сам придёт.

Заклинание:

Я отпускаю ночь. Я доверяю утру прийти вовремя. Истинно.

— • — • — • —

Гастрит, изжога

Корень:

Тревога, страх, невозможность «переварить» жизнь.

Шепоток:

При гастрите тревога делает боль острее.

Ты глотаешь страхи, как горькую пищу, и не можешь их переварить.

Детка, жизнь не враг – не травя себя ею.

Заклинание:

Я отпускаю тревогу. Я принимаю жизнь спокойно. Истинно.

— • — • — • —

Проблемы со спиной

Корень:

Несу ответственность, но нет опоры.

Всё тяну на себе, а помощи нет.

Шепоток:

Спина ломается не от тяжести, а от одиночества.

Поддержку просить – не слабость.

Заклинание:

Я опираюсь на себя и тех, кто рядом. Истинно.

— • — • — • —

Кисты, миомы (у женщин)

Корень:

Долгое внутреннее напряжение.

Жизнь в режиме «надо», без права на свою роль.

Шепоток:

Матка – дом твоей силы.

Не копи в ней чужие ожидания.

Выбирай своё время и свою судьбу.

Заклинание:

Я создаю свою жизнь в своём ритме. Истинно.

— • — • — • —

Простатит, проблемы потенции (у мужчин)

Корень:

Долгое внутреннее напряжение.

Постоянное давление ожиданий и оценок.

Шепоток:

Мужская сила живёт не в страхе, а в спокойствии.

Прими себя – и тело откликнется.

Заклинание:

Я достаточен. Я стою твёрдо. Истинно.

— • — • — • —

Аллергии (возвращаются, обостряются)

Корень:

Непринятие своей жизни.

Протест против работы, отношений, быта, отвержение себя.

Шепоток:

Аллергия – это протест:

«Я не хочу этого!»

Но ты не можешь жить, воюя с воздухом.

Попробуй перестать воевать – телу станет тише.

Заклинание:

*Я в безопасности. Я живу в согласии с собой и миром.
Истинно.*

— • — • — • —

Мигрени

Корень:

Перегрузка от выбора: карьера, семья, деньги, самореализация – всё сразу.

Жизнь чужой жизнью, давление со стороны родителей или авторитетов.

Шепоток:

Голова трещит от чужих ожиданий, а ты забываешь о себе.

Выходи на свет, детка, и станет тише.

Заклинание:

Я выбираю свой путь. Я иду по своей дороге. Истинно.

— • — • — • —

Щитовидная железа

Корень:

Не могу говорить о своих потребностях.

Боюсь сказать «мне нужно», «мне важно», «мне больно».

Шепоток:

Деточка, когда трудно говорить о себе, телу тоже нелегко.

Дай ему работать.

Скажи своё слово.

Заклинание:

Я имею право хотеть и просить. Истинно.

— • — • — • —

Начало варикоза

Корень:

Долгая усталость от пути.

Ощущение, что идёшь не туда.

Тяжесть жизни, усталость, неприязнь к работе или обязанности.

Шепоток:

Ноги ноют, потому что душа устала идти туда, куда не хочет.

Детка, перестань таскать чужое – у тебя своих дорог хватает.

Заклинание:

Я выбираю лёгкость. Я шагаю своей дорогой. Я поворачиваю туда, где мне легче идти. Истинно.

— • — • — • —

Цистит, молочница

Корень (женский):

Длительное напряжение в близости.

Отсутствие ощущения согласия и безопасности.

Шепоток:

Женское тело остро реагирует, когда в близости нет согласия.

Деточка моя не молчи.

Скажи, что тебе больно.

Заклинание:

Я выбираю близость, которая мне по сердцу. Истинно.

— • — • — • —

Молодость редко ломает сразу. Чаще она изматывает. Человек в эти годы много тянет, много терпит, много решает за себя и за других.

Тело сначала молчит. Потом напоминает. И если его не слышат – начинает говорить громче.

Запомни, деточка: не всякая боль – про болезнь. Иногда это знак, что пора остановиться и оглянуться. Береги себя в молодости. Не потому, что ты слабая, а потому, что силы не бесконечны.

Тело – не враг и не помеха. Оно рядом, чтобы ты шла дальше, не надломившись в пути.

— • — • — • —

Бабкины рассказы:

Женщина, у которой внутри всё жгло

Была тут у меня одна женщина... ну, совсем как ты. Молодая ещё, а в глазах – усталь, будто зиму без снега прожила:

одна грязь да слякоть.

Пришла, села вот на этот самый порог: в плечах – камень, в груди – птица колючая.

– Бабушка, – шепчет, – у меня внутри пожар. Прямо вот тут, под ложбинкой. Пью – ем – огонь. Задремлю – пламя. Заговорю с кем – искры из глаз. Всё жжёт, всё горит. Врачи плечами пожали, микстуры прописали, а он, огонь-то, только притушится да и разгорится снова, ещё злее.

Я на неё посмотрела – туда, где душа сквозь рёбра просвечивает.

– Дитяtko, – говорю, – а что у тебя внутри, скажи, не ладится? Что не переваривается-то?

Она замолчала. Тишина в избе. Потом губы задрожали.

– Да всё, бабушка. Всё. Утро – не своё. Слова – не свои. Дела – словно чужими руками делаю. Словно не я живу, а кто-то во мне. Всё через силу, всё с надрывом, да ещё и совесть мучает, что силы этой мало.

Ага, вот оно где собака-то зарыта.

Когда душа день за днём тянет лямку, которая ей не по плечу, тело кричать начинает. Оно ведь не отдельно – оно подруга душе верная. Душа задыхается, и желудок спазмом сжимается. Душа в тревоге и в животе пожар. Эх, деточка, это живая боль, что с этажа душевного на этаж телесный переехала.

– Запомни, милая. Когда внутри пожар – смотри не только в тарелку, чем ты её наполняешь. Какими разговорами? Ка-

кими мыслями? Какими людьми? Что ты выпускаешь в уши да в очи, кроме еды? Горькое? Кислое? Невкусное? От этого в душе изжога бывает пострашнее, чем от щей с капустой.

Отпустила я её. Не с микстурой, а с одной-единственной мыслью, как с лучинкой: «Чем я себя кормлю?» И не ложкой – нет.

А огонь... он ведь только там и живёт, где есть что жечь. Где сухо, горюче да безрадостно. Напитай душу тишиной, простым «не хочу», добрым взглядом на себя в зеркало – глядишь, и пламя станет тише. Не пожаром, а тем самым тёплым угольком, на котором и кашу сварить, и душу отогреть можно.

Глава 4. ЗРЕЛОСТЬ И НАГРУЗКА (36–55 лет)

Зрелость – это не про годы, деточка. Это когда уже многое поняла, а себя всё ещё откладываешь. В эти годы человек редко жалуется: привыкает терпеть, быть сильным, нужным, надёжным. И всё чаще забывает – живым.

Тело в зрелости не кричит, как в юности. Оно ноет, тянет, устаёт, напоминает о себе медленно и настойчиво. Здесь боль уже не про выбор, а про груз. Про то, сколько лет тащи-ли, не сбрасывая ношу. Про невысказанное. Про отложенное «потом». Про жизнь, прожитую для всех, кроме себя.



В этой части расскажу я о боли зрелой – той, что приходит не вдруг, а накапливается годами. Чтобы ты увидела: ещё не поздно переложить тяжёлое и оставить при себе главное. Здесь ты найдёшь объяснения и шепотки к таким недугам, как:

Гипертония – «давление обязательств».

Диабет 2 типа – «нет сладости в жизни, одна обязан-ность».

Остеохондроз, грыжи – «согнулся под грузом долгов, ипотек, детей».

Желчнокаменная болезнь – «окаменевшие обиды».

Панкреатит – «не могу переварить предательство/потерю».

ИБС, стенокардия – «сердце устало ждать любви».

Геморрой – «сизжу на проблеме, не решаю».

Аутоиммунные заболевания (расцвет) – «иммунитет против себя – как я сам против себя».

Онкология (первые случаи) – «непрощённая обида съедает».

Выгорание, хроническая усталость – «душа устала, но тело тащит».

Климактерические расстройства – «страх быть ненужной», «потеря женской силы».

— • — • — • —

В эти годы человек несёт больше всего. Дом, дети, работа, прошлое, ожидания, долги... Тело первое не выдерживает.

— • — • — • —

Гипертония

Корень:

Длительное напряжение.

Жизнь в режиме постоянных обязательств.

Слишком много «надо» и слишком мало «хочу».

Шепоток:

*Кровь бурлит от того, что всё держишь в себе.
Научись снижать груз, деточка – не только давление.*

Заклинание:

Я сбрасываю лишнее. Моё сердце бьётся ровно. Истинно.

— • — • — • —

Диабет 2 типа

Корень:

Долгая усталость.

Ощущение пустоты и утраты радости.

Тело перестаёт верить в радость.

Шепоток:

Иногда тоска делает жизнь особенно горькой.

Душа ждёт радости, а ты кормишь её горечью.

Отсюда и жажда, и боль.

Найди вкус в малом, детка, и жизнь станет слаще.

Заклинание:

Я выпускаю жизни сладость. Я выбираю радость. Истинно.

— • — • — • —

Остеохондроз, грыжи

Корень:

Долгие годы тяжёлой ответственности.
Годы ноши без опоры, отсутствие гибкости.

Шепоток:

Позвоночник – ось жизни.

Не ломай её чужими грузами,
не тяни прошлое на себе.

Не бойся быть гибкой.

Детка, отпусти лишнее и выпрямись.

Заклинание:

*Я отпускаю тяжесть прошлого. Я выбираю лёгкость.
Беру только своё. Истинно.*

— • — • — • —

Желчнокаменная болезнь

Корень:

Долгое внутреннее напряжение.

Невысказанные чувства, накопленные годами.

Шепоток:

Желчь кипит там, где душа молчит.

Не храни камни – они не украсят.

Отпусти яд, детка, пока он не разрушил тебя.

Заклинание:

Я отпускаю обиду. Моё сердце светлеет. Истинно.

— • — • — • —

Панкреатит

Корень:

Сильное внутреннее напряжение после утраты или потрясения.

Тяжёлые переживания, которые долго не находят выхода.

Шепоток:

Горечь не еда.

Деточка, переваривать нужно не чужие поступки, а свою боль.

Заклинание:

Я принимаю то, что случилось, и отпускаю горечь. Истинно.



ИБС, стенокардия

Корень:

Долгая эмоциональная усталость.

Чувство одиночества и нехватки тепла.

Шепоток:

Боль в груди – это крик сердца:

«Полюби меня хоть ты сама».

Детка,пусти радость.

Заклинание:

Я даю себе любовь, которой мне не хватало. Истинно.



Геморрой

Корень:

Долгое застревание в нерешённых делах.

Накопленное напряжение и нежелание отпускать прошлое.

Шепоток:

Проблема не уйдёт, если на ней сидеть.

Поднимайся и разбирай, деточка.

*Ты держишь в себе старое дерьмо —
и оно начинает рвать тебя изнутри.*

Пора отпускать, детка.

Заклинание:

Я двигаюсь вперёд и решаю то, что назрело.

Я отпускаю прошлое. Я выбираю лёгкость. Истинно.



Аутоиммунные заболевания

Корень:

Долгий стресс и внутренний конфликт.

Истощение и утрата ощущения безопасности.

Шепоток:

Тело теряется, когда внутри идёт война.

Деточка, стань себе другом.

Заклинание:

Я на своей стороне. Истинно.

— • — • — • —

Онкология (первые случаи)

Корень:

Долгое тяжёлое переживание.

Истощение после затяжного внутреннего напряжения.

Шепоток:

Долгая боль тяжело носится внутри.

Ты устала держать её годами.

Деточка, забота о себе – не слабость. Это опора.

Заклинание:

Я отпускаю боль старую. Я выбираю жизнь. Истинно.

— • — • — • —

Выгорание, хроническая усталость

Корень:

Душа устала, а тело тащит.

Годы жизни «на автомате».

Шепоток:

Деточка, ты не машина.

Если душа молчит – тело упадёт.

Заклинание:

Я останавливаюсь. Я возвращаю себе силы. Истинно.

— • — • — • —

Климактерические расстройства

Корень:

Тревога перемен.

Привыкание к новому этапу жизни и тела.

Шепоток:

Деточка, женщина не заканчивается с циклом.

Она лишь меняет кожу и мудреет.

Заклинание:

Я принимаю свой возраст. Моя сила – со мной. Истинно.

— • — • — • —

Зрелость, деточка, – это время, когда тело уже не терпит обмана. Ни чужих ролей, ни вечного «потом», ни жизни на износ. Всё, что годами тянули молча, начинает отзываться – не криком, а тяжестью. Здесь боль не пугает, она предупреждает. Не наказывает, а останавливает.

Запомни: забота о себе в зрелости – не прихоть и не слабость, а необходимость. Это умение вовремя сбросить лишнее, перестать тащить чужое и оставить при себе главное. Тело не враг тебе. Оно рядом, чтобы ты пошла дальше, не выгорев на полпути.

— • — • — • —

Бабкины рассказы:

«Женщина, что камень в желчном вырастила за молчание»

Пришла ко мне женщина, сорок пять лет, держится за бок – камень в желчном.

Глаза пустые, губы тонкие.

Спросила:

«Сколько лет ты молчишь, деточка?»

А она тихо:

«Двадцать. Муж гулял... я терпела. Для семьи. Для детей».

Вот и камень вырос – не в желчном, а в душе.

Тело лишь повторило.

Я посадила её ближе к печи.

Говорю:

«Обиду проглотила – она и окаменела.

Выплюнь её хоть сейчас – словом».

Она всхлипнула, сказала:

«Мне больно».

И знаешь – плечи её опали, дыхание стало шире.

Запомни, деточка: молчание женщины тяжёлое, тяжелее камня. Коль долго носишь и телу приходится брать на себя то, что словами не вышло.

Глава 5. РОДОВЫЕ И НАСЛЕДСТВЕННЫЕ БОЛИ (все возрасты)

Есть боли, деточка, что не с тобой начались и не тобой придуманы. Они идут по роду тихо, из поколения в поколение, как старая песня без слов. Иной раз человек живёт, старается, лечится, а боль всё возвращается, будто память чужую носит. Родовая боль – не проклятие и не приговор. Это след. Непрожитое, недосказанное, неотпущенное – то, что когда-то было слишком тяжёлым для тех, кто жил до тебя. Оно не исчезло, оно просто перешло дальше.

Такие боли могут откликаться в любом возрасте:

- у ребёнка – страхом без причины,
- у взрослого – повторяющимися бедами или болезнями,
- у старого – тяжестью, что не уходит, сколько ни лечи.

Запомни, деточка: род не наказывает, он помнит. И тело иногда говорит не только за тебя, но и за тех, кто когда-то молчал.

— • — • — • —

В этой главе расскажу я о болях наследственных и родовых – не для страха, а для понимания. Чтобы ты увидела: не всё в жизни начинается с тебя, и если понять, что именно несёшь, можно не тащить дальше то, что пора оставить

в прошлом. Здесь объяснения и шепотки к таким недугам, как:

Псориаз, витилиго – «стыд рода», «желание сменить кожу»

Эпилепсия, неврология – «родовая тайна, которую нельзя вынести»

Ревматические болезни – «застывшая злость поколений»

Психические заболевания в роду – «невысказанное поколениями»

Бесплодие неясного генеза – «род не хочет продолжаться»

Ранние инсульты/инфаркты – «родовая усталость жить»

Алкоголизм, зависимости – «бегство от родовой боли»

Повторяющиеся сценарии (все женщины бросают, все мужчины пьют) – «родовая программа»

— • — • — • —

Есть болезни, что приходят не к телу – к роду. Человек рождается уже с грузом, который носили до него. Тело помнит то, что душа забыла.

— • — • — • —

Псориаз, витилиго

Корень:

Чувство отчуждения и небезопасности.

Желание отгородиться и спрятаться от мира.

Шепоток:

Кожа меняется там, где человеку тяжело быть открытым.

Прими свою кровь – она не враг.

Псориаз прячет тебя под коркой.

Ты боишься открыться и подпускаешь только боль.

Но кожа – не броня, а твой дом.

Полюби себя, детка, и дом станет светлым.

Заклинание:

Я принимаю свой род и свою кожу. Я в безопасности. Истинно.

— • — • — • —

Эпилепсия, тяжёлая неврология

Корень:

Тяжёлые неврологические состояния.

Испытание, которое не объясняется словами.

Шепоток:

Бывает, тело идёт своим путём,

и человеку с этим трудно.

Деточка, сила – не всегда в словах.

Иногда она в заботе и поддержке.

*Найди выход для силы —
не в болезни, а в творчестве.*

Заклинание:

Я отпускаю напряжение. Я направляю свою силу в свет.

— • — • — • —

Ревматические болезни

Корень:

Долгая скованность – телесная и душевная.

Накопленное напряжение, идущее годами.

Шепоток:

Суставы ноют там, где долго не было тепла.

Дай его туда, где был лёд.

*Ты думаешь: «Со мной поступили нечестно»,
и тело отзывается жёсткостью на обиды.*

Отпусти, детка, и движения станут свободнее.

Заклинание:

Я согреваю род своей мягкостью. Я отпускаю злость.

Я выбираю гибкость. Истинно.

— • — • — • —

Психические заболевания в роду

Корень:

Повторяющиеся тяжёлые состояния в роду.
Уязвимость психики и сильное напряжение.

Шепоток:

*Это тяжёлый крик,
и человеку с ним непросто.*

Дай этому крику имя и станет тише.

Не всё, что откликается, нужно брать на себя.

Заклинание:

Я уважаю путь своего рода и выбираю беречь себя. Истинно.



Бесплодие неясного генеза

Корень:

Родовые страхи и утраты.

Глубинное напряжение вокруг темы продолжения жизни.

Чувство небезопасности, сомнение в себе, страх будущего.

Шепоток:

*Иногда путь новой жизни закрывается страхом,
а не телом.*

Ты держишься за старую боль, и новое боится прорасти.

Деточка, жизнь течёт по-разному,

и каждый путь имеет право быть.

Заклинание:

*Я принимаю свой путь таким, какой он есть.
Я выбираю беречь себя и своё тело. Истинно.*



Ранние инсульты, инфаркты

Корень:

Долгий износ.

Родовая усталость жить на пределе.

Жизнь без радости, под гнётом ответственности и контролю.

Шепоток:

Сердце сдаёт там, где долго не было покоя.

Где жили «надо», а не «по сердцу».

Ты несёшь больше, чем можешь.

Деточка,пусти передышку.

Не всё нужно тянуть до конца.

Заклинание:

*Я выбираю жизнь. Я разрешаю себе покой и мягкость.
Истинно.*



Алкоголизм, зависимости

Корень:

Бегство от боли, которую не выдержали.

Родовая рана, оставшаяся без поддержки.

Попытка забыть то, что просится быть увиденным. *Вина, бесполезность, бегство от реальности.*

Шепоток:

*Пьют не из-за слабости – из-за раны,
которую не лечили сто лет.*

Закрой рану и жажда уйдёт.

Водка боль не лечит, она её консервирует.

А пьёшь, потому что от себя бежишь.

Но, детка, ты не стакан. Ты человек.

Заклинание:

*Я исцеляю боль, от которой бежал мой род. Я выбираю
жизнь трезво. Я ценю себя. Истинно.*

— • — • — • —

Повторяющиеся сценарии рода

*(все мужчины пьют, все женщины остаются одни, все
болеют одним и тем же)*

Корень:

Родовая программа.

Один делает – следующие повторяют.

Шепоток:

Деточка, сценарий – не судьба.

Это круг, по которому ходят, пока не остановятся.

Кто-то должен выйти из него.

Пусть это будешь ты.

Заклинание:

Я разрываю старый круг. Моя жизнь – моя. Истинно.

— • — • — • —

Бабкины рассказы:

Про Кудрявого, беса запойного

Пришла ко мне Маруся – за сына просить. В ноги кинулась, плачет, слова не держатся.

– Пелагея, пропадает мой Елисей. Пьёт. Всё пьёт. Ни уговоры, ни слёзы не берут. Может, зелье дашь? Горькое, чтоб отвернуло.

Посмотрела я на неё – не зельем тут помочь.

– Не снимет моя трава его хворь, – говорю. – Пусто в нём. Душа спит. А где пусто – там бес сел запойный. Кудрявым зовётся.

– Бес?.. – Маруся ахнула, перекрестилась.

– Да, – говорю. – В нутре живёт. В печёнке да в сердце. Любит горькую. Чем горче – тем ему слаще. Пусть сын твой завтра на заре сам придёт. Подумать мне надобно.

Приплёлся Елисей наутро – зелёный, руки трясутся, в землю смотрит.

– Садись, – говорю. – Вижу, Кудрявый у тебя разгулялся.

– Сказки, – буркнул он.

– Сказки, – согласилась я. – Только от этих сказок либо живут, либо пропадают.

Сказала ему так: в каждом человеке озеро есть. Пока вода чистая – силы есть. А Кудрявый мутит. Тину со дна поднимает, щепки бросает. Ты пьёшь – думаешь, себя поишь. А поишь его. Он жиреет, а ты пустеешь.

Молчал Елисей.

– Выгнать его нельзя, – продолжила я. – Он живёт, пока ты ему служишь. А вот извести можно. Голодом. И дала я ему простой наказ.

Каждое утро парное молоко пить, которое работой заработать надобно: к корове сходить, помочь, подоить. Да и пить молоко чистое, от земли. От него бес сохнет. И три дня ни капли горькой. А когда потянет – пей студёную воду, по глоточку. Кудрявый воды не выносит иль чай травяной, зверобой да душица, чтоб нутро успокаивалось. И ещё сказала:

– Руки держи в деле. Дрова коли, воду носи, старухе помоги. Чтоб тело помнило: оно живое. Ушёл он злой. Кудрявый внутри выл, требовал. Руки тряслись, нутро жгло. А он бесу шептал:

– Не дам. Не для тебя молоко.

На третий день пришёл тихий. – Ушёл? – спрашивает.

– Нет, – говорю я. – Ссохся. Без поила сидит. Пока жив – будет рядом. Но хозяин теперь ты. Корми себя – и беса не станет.

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.