

*Комплекс рекомендаций по сохранению здоровья,  
молодости и красоты женщины*

---



## ***Фея всегда молода***

*Автор Нина Ивановна Морозова*

Нина Морозова  
**Фея всегда молода**

«Автор»

2026

## **Морозова Н.**

Фея всегда молода / Н. Морозова — «Автор», 2026

В своей книге "Фея всегда молода" автор раскрывает секреты сохранения здоровья, молодости и красоты женщины. Из книги вы узнаете, какие факторы оказывают влияние на состояние организма, сохранение молодости и красоты, как образ жизни, сознание, внутренний мир, другие факторы могут продлить молодость, укрепить здоровье и приумножить красоту. Большая глава книги раскрывает секреты воздействия на наш организм воды, рассказывает об удивительных, в том числе необъяснимых свойствах воды; дает рекомендации по ее использованию для сохранения здоровья и красоты. В своих рекомендациях автор опирается на научные и эзотерические знания, а также на собственный жизненный опыт и многолетние наблюдения.

© Морозова Н., 2026

© Автор, 2026

# Нина Морозова

## Фея всегда молода

*Комплекс рекомендаций по сохранению здоровья, молодости и красоты женщины*

*Фея всегда молода*

*Автор Нина Ивановна Морозова*

Содержание:

<b>Введение</b>	<b>стр. 3</b>
<b>Глава 1. Гармония души и тела – залог молодости и красоты</b>	<b>стр. 5</b>
<b>Глава 2. Роль физической активности в сохранении молодости тела</b>	<b>стр. 12</b>
<b>Глава 3. Уникальные свойства воды, её использование для сохранения молодости</b>	<b>стр. 18</b>
<b>Глава 4. Питание как важный фактор здоровья и красоты</b>	<b>стр. 24</b>
<b>Глава 5. Рецепты блюд красоты и молодости</b>	<b>стр. 39</b>
<b>Глава 6. Уход за лицом и телом</b>	<b>стр. 62</b>
<b>Глава 7. Образ жизни, режим труда и отдыха, способствующие сохранению красоты</b>	<b>стр. 73</b>
<b>Глава 8. Любовь и личное счастье как условие вечной молодости и красоты</b>	<b>стр. 78</b>
<b>Заключение</b>	<b>стр. 85</b>

### Авторские права

Никакая часть этой книги не может быть опубликована или распространена в любом виде, включая электронный, без письменного разрешения автора.

Любое нарушение авторских прав будет преследоваться в полной мере в соответствии с существующим Российским законодательством.

### Введение.

Красота человека всегда была важна для его жизни, во все времена люди, особенно женская половина человечества, стремились быть красивыми, и хотя в разные эпохи каноны красоты были разными, но неизменными её атрибутами всегда были молодость и здоровье.

Каждая женщина желала бы открыть для себя секреты вечной молодости и красоты. История знает имена незаурядных, прекрасных женщин прошлого, которым удавалось долгие годы оставаться молодыми, сохранять красоту лица и гибкое, упругое, стройное тело. Можно вспомнить фаворитку одного из французских королей, в свои преклонные годы поражающую воображение современников стройностью тела, гладкостью кожи и прекрасным цветом лица, или – неувядающую Клеопатру...

Будучи не в состоянии объяснить немеркнущую красоту этих неувядающих женщин, современники приписывали им колдовские чары, что отчасти было справедливо: истинные женщины во все времена были добрыми феями, так как интуитивно разгадывали законы природы и умели использовать их в своих интересах. Поскольку основная масса людей была лишена знаний о природе явлений, то всем, кто владел этими знаниями, приписывались статусы колдунов, ведьм и магов.

В наши дни науке известны основные причины увядания человеческого тела, а в нашем распоряжении имеются способы продления молодости, основанные на законах природы, подтверждённые научными данными и самой жизнью. В этой работе я стремилась соединить воедино последние достижения классических наук и эзотерические знания, которые предполагают возможность долголетия красоты, молодости тела и духа человека, что подтверждается многочисленными фактами из жизни.

Справедливо считается, что каждый человек имеет три возраста: паспортный, внешний и биологический. Понятно, что паспортный возраст соответствует прожитым годам, а внешний – тот, в соответствии с которым человек выглядит. Биологический возраст – тот, которому соответствует состояние организма человека: один к сорока годам уже болен, имеет дряблую кожу и тусклые глаза, а другой – здоров, полон энергии, желаний и красоты. От биологического возраста напрямую зависит внешний возраст – они, как правило, совпадают, но могут в корне отличаться от паспортного. Поэтому нам, женщинам, необходимо научиться сохранять свой биологический возраст, тормозить процессы увядания своего организма.

### **От чего же зависит наш биологический возраст?**

Многие исследователи процессов старения пришли к выводу, что в генах каждого человека заложены основные параметры его здоровья и внешности, что сохранение молодости и красоты предопределено на генном уровне и передаётся по наследству. И действительно, при желании можно заметить, что одним семьям присуще раннее старение, а другим – продолжительная молодость, которая, как таланты, передаётся детям и внукам. Однако есть и другие примеры: у родителей, долгие годы сохраняющих молодость, дочь в свои тридцать лет выглядит старухой...

В чём же кроется причина раннего старения и как его избежать?

По моим наблюдениям, здоровье и молодость зависят не только от наследственности, но и от иных многочисленных факторов, в частности – от образа жизни, который для каждой семьи может быть отрицательным или положительным фактором здоровья, передающимся по наследству, как гены или предрасположенность к тем или иным заболеваниям.

Но даже при самой хорошей наследственности нельзя полагаться лишь на природу, надо помогать ей и постоянно трудиться над сохранением того, чем наделила вас природа.

Если вы подозреваете, что у вас – не самая лучшая наследственность, если вы знаете, что ваши родители, дедушки и бабушки много болели и быстро увядали, вам необходимо разобраться в причинах этого и организовать особенно тщательный и продуманный уход за своим организмом, лицом и телом. Но как его организовать, чтобы всю жизнь оставаться молодой и красивой? Как нужно жить, чтобы долгие годы сохранять здоровье, молодость и красоту? Об этом мы и будем рассуждать.

Для кого предназначены эти рассуждения? Они – для юных девушек и молодых женщин, сияющих ресурсами молодости и красоты, которые, увы, при небрежном отношении быстро иссякают, и – для зрелых женщин, огорчённо всматривающихся в свои морщинки, от которых вполне можно избавиться, мобилизуя свою природную женскую мудрость.

Мужчины тоже могут ознакомиться с изложенными в работе мыслями и взять многие из них на вооружение, чтобы стать примером для подражания среди своих стареющих друзей.

В предлагаемой вашему вниманию работе изложен комплексный подход к проблемам молодости и красоты, с использованием знаний о природе человека, о связях между состоя-

нием тела человека с его сознанием, с образом мыслей и жизни, с питанием, с другими факторами нашего бытия.

Быть может, кто-то из вас примет всю комплексную программу действий и взглядов, а кто-то – лишь отдельные её части; в любом случае, само стремление помочь природе в совершенствовании вашего прекрасного тела будет благотворным.

Чем раньше вы откроете для себя и начнёте применять законы природы, ответственные за биохимические процессы в вашем организме, и поставите их на службу своему здоровью, тем результативнее будут ваши усилия. Учитесь быть добрыми феями, которым подвластно течение времени!

## **Глава 1. Гармония души и тела – залог молодости и красоты.**

Наверное, многие замечали, что некоторые обладательницы идеальных по современным канонам красоты черт лица и фигуры вовсе не выглядят красавицами, а есть женщины, от которых мужчины не могут отвести восхищённых взглядов, хотя при внимательном рассмотрении их внешние данные далеки от совершенства.

Что же делает таких женщин неотразимыми? Их красота – в гармонии души и тела, во внутренней, духовной красоте, от которой напрямую зависит человеческое, в том числе – женское обаяние. Настоящая красота это красота, сияющая изнутри, которая заключается в силе и чистоте энергетики человека. Я уверена, что именно от качества души и состояния сознания человека, в главной степени зависит его здоровье, красота и сохранение молодости.

Но какие невидимые признаки обуславливают чистоту и красоту души? Чтобы понять это, необходимо рассмотреть само понятие сущности человека.

Согласно эзотерическим учениям, а также последним открытиям в традиционных науках, в частности – в квантовой физике, физическое тело человека не исчерпывает его сущности, а является лишь одеждой для его энергетических, духовных тел.

Наши души, как и тела, материальны, они состоят из тонкой, невидимой материи, которую правильнее назвать биологической энергией, ведь в микромире понятия материи и энергии – относительно и взаимозаменяемы, а микрочастицы, из которых состоит вся видимая материя, фактически являются движущейся энергией.

Можно сказать, что душа это набор энергетических субстанций, в которых заложены наши мысли и чувства, наше самосознание – наше внутреннее «я».

Человек является духовной сущностью, состоящей из энергетических тел, подобно матрёшкам, вложенных друг в друга и – в физическое тело, состояние и форма которого напрямую зависят от качества духовных тел. Именно душа формирует наше физическое тело, а не наоборот, как трактует грубый материализм.

Исследования последних лет доказали, что все биохимические процессы, происходящие в человеческом организме, происходят не сами по себе, а под контролем и под непосредственным влиянием сознания человека, его мыслей и чувств, то есть – его энергетики, в свою очередь зависящей от качества души.

Отсюда можно сделать вывод, что здоровье, молодость тела, как и внешняя красота человека, находятся в зависимости от уровня и качества его духовности. Люди со светлыми, добрыми, любящими душами – прекрасны, обаятельны, они притягивают к себе взгляды окружающих, к ним тянутся люди, любясь и восхищаясь ими. И, напротив, тёмные личности, даже имеющие классические по канонам красоты, безупречной формы, тела, отталкивают от себя и выглядят неприглядно, даже отвратительно; как правило, они быстро теряют свою красоту и рано старятся. При желании вы можете наблюдать множество таких примеров в окружающей вас действительности. Но как происходят подобные метаморфозы?

Для выяснения этого поставим такой вопрос: для чего мы воплощаемся на Земле? Этот вопрос задают себе все мыслящие люди, но не все находят ответ. Однако, после изучения различных мировых религий, философских учений, а также исследований в разных областях традиционных наук, а, главное, руководствуясь своей интуицией, каждый мыслящий человек неизбежно приходит к выводу: мы живём, чтобы преобразовать этот мир, и в первую очередь – себя, как часть этого мира. Я убеждена, что главная цель нашей жизни на Земле – эволюция души, и от того, как мы эту цель реализуем, зависят наше здоровье, молодость и красота.

Вы, наверняка, замечали, что внешность одних людей с годами почти не меняется, а некоторые удивительные женщины даже приумножают свою красоту, в то время как другие изменяются до неузнаваемости в худшую сторону.

Вот яркий пример такого негативного преобразования. Когда-то я познакомилась с юной обладательницей прекрасной внешности – огромных, шоколадного цвета, глаз, нежной кожи, волнистых, густых каштановых волос... В течение жизни наши пути с ней то сходились, то расходились, но периодически я слышала нелестные отзывы об этой даме, жизнь которой протекала вполне благополучно. Несмотря на внешнее благополучие, женщина была завистливой и нелюдимою, эгоистичной и злобной, и эти негативные качества души с годами возрастали всё больше. Когда после долгого перерыва в общении я встретила эту бывшую красавицу, то была поражена страшной метаморфозой: в свои сорок лет женщина выглядела сморщенной старухой с колючим, злым взглядом бесцветных глаз, с ключьями седых редких волос и опущенными в злобе уголками бледных губ.

Куда делась юная красавица, поражавшая всех своим шармом? Её уничтожила отрицательная духовная энергия, беспощадно пожирающая красоту. Злобные мысли, зависть к преуспевающим, счастливым и красивым подругам, уныние и недовольство собой и всем миром неизбежно превращают красивых в юности девушек в безобразных старух, состарившихся преждевременно.

Но есть и позитивные примеры, подтверждающие прямую зависимость красоты человека от параметров его души. Я знаю много случаев, когда девочки, в детстве и юности скромные и даже невзрачные, но обладающие светлыми душами, стремящимися к любви и добру, с годами превращались из гадких утят в прекрасных лебедей и становились яркими красавицами, за внимание которых боролись многочисленные поклонники. Мне знакомы женщины, которые к своим зрелым годам приобретали ослепительную красоту и особый женский шарм, благодаря возрастающему внутреннему свету, богатству души и приобретаемой с годами мудрости.

Конечно, души даны нам от Бога, как физические тела – от природы, и мы должны изначально любить то и другое. Наше тело всегда соответствует индивидуальным качествам сознания, поэтому оно уникально и заслуживает нашей любви и благодарности; более того, есть версия, что душа до рождения осознанно выбирает тело и фактически выстраивает его, как голограмму. Это доказывает, что ничего не даётся нам неким случайным образом, тем более – наш неповторимый и уже поэтому – драгоценный сосуд нашей души, который именно такой, какой идеально соответствует параметрам души и будет служить реализации нашего счастья в этой жизни. Лишь из невежества мы можем быть недовольны мнимым несовершенством своего тела и отказывать ему в своей любви и совершенствовании его и нашего сознания, нашего внутреннего «я».

Несомненно, нам бывает трудно не то, что изменять себя, но даже – контролировать свои мысли, чувства и эмоции, но это вполне возможно. Если вы проникнитесь важностью эволюции своей души, то само стремление к этому скоро будет приносить свои плоды, что вдохновит вас на дальнейшее самосовершенствование.

Для начала необходимо разобраться в себе, постараться понять, какими качествами наделена наша душа. Что мы чувствуем при виде страданий других людей – сочувствие и желание помочь, или равнодушие? Какие мысли появляются у нас при виде счастливого человека –

радость или зависть? Есть ли у вас стремление помочь людям, не только близким, но и посторонним, с которым сводит вас жизнь, или вы думаете только о своём благополучии и удовольствиях? Как вы воспринимаете окружающий мир – радостно, с верой в добро, или видите его в чёрных и серых красках, часто пребывая в глубоком унынии? Верите ли вы в любовь, в гармонию мира, в божье провидение или вы по натуре – пессимист, не верящий в победу света над тьмой? Задумываетесь ли вы о своей миссии на этой Земле, или живёте только ради получения физических удовольствий?

Понаблюдайте за окружающими вас людьми, и вы увидите, что оптимистично настроенные люди со светлыми, добрыми душами притягивают к себе людей, а мрачные, злобные личности – отталкивают их. Подумайте, как относятся к вам люди – тянутся к вам или шарахаются от вас?

При честном анализе своих мыслей и чувств вы поймёте, что представляет собой ваша душа, и какую работу вам необходимо проводить для её преобразования. Ведь даже в самой светлой душе можно найти тёмные пятна: чувство уныния, гордыню, накопленные обиды, неверие, равнодушие, слабость духа ...

И в самой, казалось бы, чёрной, девственной душе имеются светлые пятна, ведь в ней заложена божья искра, которую необходимо разжигать. Эзотерики считают, что тёмные души – молодые, идущие вслепую, как младенцы, а светлые – зрелые, опытные, твёрдо стоящие на пути своей эволюции. Если вы поймёте, что у вас – молодая душа, нетронутая развитием, то сделайте первый решительный шаг, чтобы ускорить свою духовную эволюцию, которая станет залогом молодости, красоты и гармонии вашего тела.

Справедливо говорят, что святых на Земле нет, все святые – на небесах, а земные люди грешны по своей сути; для избавления от греховности, для преобразования души, мы и рождаемся на Земле, живём в разных условиях, преодолевая испытания, уготованные нам нашим же собственным сознанием.

Стремление к свету, возвращение светлых духовных качеств, избавление от негативных мыслей и чувств – непереносимое условие нашего хорошего самочувствия, крепкого здоровья и немеркнущей красоты.

При скептическом отношении к изложенным мыслям проведите эксперимент. Обследуйте свои чувства и эмоции, которые заложены в ближнем к физическому телу, астральном теле и наблюдайте за соответствием между внутренним своим состоянием и внешними проявлениями. Посмотрите на себя в зеркало, нахмурьтесь, думая о неприятностях, потом улыбнитесь, вспомнив приятное. Вы заметите, что при светлых чувствах ваше лицо озаряется улыбкой и хорошеет, глаза сияют ярким светом и счастливым блеском, а при негативных мыслях лицо дурнеет, морщится, хмурится, глаза тускнеют. Чем чаще вы будете думать мрачно, печалиться, злиться, тем быстрее будут формироваться морщины, уголки будут губ сползать вниз, глаза тускнеть, а всё ваше лицо будет претерпевать негативные метаморфозы.

Замечено, под влиянием светлых чувств даже черты лица, полученные нами от природы, постепенно становятся красивее, гармоничнее, в то время как под влиянием негативных эмоций они меняются в худшую сторону: глаза тускнеют и заплывают, уменьшаясь в размерах, губы сжимаются, уродуется их форма, появляются морщины и глубокие складки...

Не огорчайтесь, замечая в своей душе те или иные негативные свойства, а смело начинайте духовную работу над ними, которая скоро начнёт приносить свои плоды.

Старайтесь постоянно возвращать в себе добрые, светлые чувства: радость, добродушие, доброжелательность, сочувствие, любовь к жизни и людям...

На корню пресекайте появление в душе негативных чувств: злобы, зависти, жадности, эгоизма, уныния. Особенно пагубно отражаются на красоте и здоровье человека зависть, злоба и обиды, которые могут превратить вашу жизнь в полосу неудач и уничтожить вашу женственность и красоту. И, если вы заметите в себе ростки обиды или зависти, особенно – по отноше-

нию к близким людям, постарайтесь открыто признаться в этом себе и изгнать эти чувства из своей души, думая об обидевшем вас человеке с любовью и теплом. Обидевшего вас человека постороннего просто мысленно удаляйте из своей жизни, стараясь не помнить причинённого вам зла.

Особое внимание хочу уделить мыслям, которые являются главными носителями параметров души. Формируясь в нашем тонком, ментальном теле, мысли осуществляют связь с внешним миром и с другими людьми. Подтверждением этого может стать телепатическая связь, существование которой доказано наукой и жизнью. Разве не ловите вы порой мысли самых близких по духу людей?

Как же осуществляется эта связь? Как трактуют древние и современные философские учения, а в последние годы подтверждают открытия в квантовой физике, всё пространство, вся вселенная наполнены космической, духовной энергией, в восточных религиях называемой праной, а некоторыми учёными – древними и современными – эфиром или квантовой средой. Эта духовная, биологическая энергия пронизывает многочисленные миры, как состоящие из грубой материи (видимый мир, в том числе и наши тела), так и все тонкие, невидимые миры, к которым относятся наши души, таким образом, неразрывно связывая между собой всё сущее.

Разновидностью этой космической энергии являются и наши мысли, находящиеся в тесной зависимости от чувств и эмоций.

Сформированные в глубинах нашего сознания, мысли, как энергетические потоки, вылетают в окружающее пространство и существуют в тонких мирах в виде, так называемых, мыслеформ. Мыслеформы навсегда остаются в информационном поле космоса, через квантовую среду оказывая воздействие на мир и, в первую очередь, на нас самих: они формируют нашу ауру, внешность и судьбу. Светлые, добрые мысли очищают душу, оздоравливают организм и преображают нашу внешность, в то время как мысли чёрные возвращаются к нам болезнями и ранним увяданием тела.

Душевные качества, качество мыслей, наше стремление к их преобразованию, очищению, отражаются на состоянии наших тел – это должно стать главной идеей в борьбе за молодость и красоту. Я не устану повторять, что само стремление к внутренним преобразованиям будет приносить свои плоды, и постепенно ваша жизнь и ваша внешность начнут меняться к лучшему, улучшится здоровье, а время для вас замедлит своё течение.

Позитивные, светлые мысли могут стать для нас главным лекарством и эликсиром молодости. Именно мысли – носители характера нашей души, формируют наш мир, нашу жизнь и нашу внешность. Любая позитивная мысль, особенно, если она сильная, многократно повторяющаяся, как положительная энергия, залечивает душевные раны, выравнивает энергетику, ауру нашего тела. Негативные мысли, напротив, имеют разрушающее влияние на состояние души и тела. Известны многочисленные случаи, когда люди своими негативными мыслями и страхами притягивали к себе болезни и даже смерть. Особенно это характерно для людей впечатлительных, внушаемых, в том числе – талантливых актёров, что подтверждает и традиционная медицина, будучи пока не в состоянии дать этому явлению научного объяснения.

Яркий пример влияния мыслей и чувств на здоровье являет собой известный актёр Александр Абдулов, который в одной из последних своих ролей воплотил образ смертельно больного человека. Гениальный актёр так вжил в роль онкологического больного, как бы примеряя её на себя, постоянно думая о болезни героя, по системе Станиславского – мысленно представляя себя больным, умирающим человеком, что внушил себе точно такое заболевание, которое по сюжету фильма убило его героя. Не прошло и года, как актёр слёг, и скоро врачи поставили ему смертельный диагноз, а вскоре наступил летальный исход. Думаю, что, если бы Абдулов имел знания о природе мыслей и их влиянии на организм, он смог бы преодолеть болезнь: стоило ему внушить себе состояние человека, пышущего здоровьем, и болезнь начала бы отступать.

Можно привести и другие подобные примеры того, как талантливые актёры, сыгравшие болезнь и смерть своих героев, заболели и умирали от сыгранной, внушённой себе, болезни.

Позитивным примером влияния светлых мыслей на здоровье может служить жизнь популярной советской певицы Аиды Ведищевой, которой американские врачи поставили смертельный диагноз, не оставив шансов на излечение; однако певица не сдалась на милость болезни, а проделала огромную внутреннюю работу по преобразованию своей души. Аида кропотливо анализировала все свои прошлые обиды, негативные чувства, возникшие в вынужденной эмиграции, и поставила своей целью излечиться и вернуться на родину. Каково было удивление американских врачей, когда они увидели цветущую, помолодевшую женщину, самостоятельно избавившуюся от грозного заболевания!

Аида неоднократно рассказывала телезрителям о своём чудесном спасении силой веры, вернувшись в Россию цветущей, преобразившейся женщиной, на радость своим многочисленным поклонникам.

Мыслями можно притянуть к себе болезни и старость, а можно отодвинуть то и другое; своим просветлённым сознанием, правильными мыслями можно на долгие годы обеспечить себе крепкое здоровье, молодость и красоту. Поэтому научитесь постоянно контролировать свои мысли и чувства, направлять их в нужное русло света и любви – касается ли это вас самих, ваших близких, родных людей или окружающего мира.

Управлять своими мыслями и эмоциями нелегко, но вполне можно научиться не оставлять внутри себя негативное, усилием воли изгоняя его из своего существа, а оставлять в себе и поощрять только светлые, позитивные мысли, эмоции и чувства.

Чтобы мысли наши способствовали здоровью, никогда не позволяйте себе страхов заболеть или состариться: дело в том, что, мысленно говоря себе слова «не хочу болеть» или «не хочу стариться», вы крутите в воображении образы болезней и старости, чем и притягиваете их к себе, независимо от наличия в словах предлога «не». Нужно, напротив, думать и говорить себе: «я всегда буду здоровой, молодой и красивой», представляя себя активным и молодым человеком и тем самым – притягивая к себе положительный результат.

Чтобы ваши мысли помогали вам преображать себя в лучшую сторону, периодически мыслите о себе, как о светлом, солнечном существе, вечно юном и прекрасном. Любите себя, как искру божью, как существо света, рождённое для счастья, любви и красоты, для добра и эволюции. Пробуждаясь утром, подумайте: «Как прекрасна жизнь! Как я прекрасна и молода! Спасибо, Господи, за то, что ты мне дал эту жизнь, это чудесное тело и эту светлую, добрую душу!» После этого представьте себя такой, какой бы вы хотели быть и выглядеть в глазах окружающих; вспомните себя такой, какой вы были в детстве или в юности.

Такая мыслительная работа называется визуализацией образа – процесс, способный творить чудеса, преображать нас и окружающий нас мир.

Формируйте в своём сознании добрые мысли, приумножайте их, направляя в нужное русло, и пресекайте на корню мысли чёрные, негативные. Запомните: очень важны для жизни и здоровья именно мысли, а не поступки; даже сомнительные, кажущиеся дурными, поступки, совершаемые под влиянием светлых мыслей, не отразятся на вас так негативно, как хорошие, на первый взгляд, дела, мотивированные дурными помыслами. Хотя на нашу жизнь оказывают влияние и наши поступки, но они, как правило, продиктованы теми или иными мыслями и намерениями, которые надо стараться держать в чистоте.

Ещё раз хочется подчеркнуть: именно мысли и чувства формируют материальную действительность и нас самих. Чаще практикуйте визуализацию своего образа: думайте о себе с любовью, представляя юную, прекрасную девушку, обаятельную женщину; представляйте свою кожу нежной и гладкой, а тело – стройным и упругим. Для подкрепления мыслей можете произносить слова комплиментов, в которые вкладывайте желаемый результат.

Постепенно ваши мысли станут эликсиром молодости и красоты, а вы сами почувствуете себя настоящей доброй волшебницей, способной творить чудеса!

Конечно, не все люди имеют сильную энергетику, способную сразу же дать положительные результаты внутренней работы, но наша энергетика способна развиваться и приумножаться, главное – вера в себя и в свои силы. Ни в коем случае не критикуйте и не ругайте свои природные данные, а благодарите природу за то, что она вам дала.

Даже при скептическом отношении к изложенным здесь идеям попытайтесь начать работу над своим внутренним миром – над эмоциями, чувствами, мыслями, и скоро вы убедитесь в её результативности: увидите, что именно состояние души формирует внешнюю оболочку – тело, которое мудро называют храмом души.

Однако, являясь главным фактором здоровья, молодости и красоты, духовная работа не должна исчерпывать всех усилий на пути к совершенству. Этой, самой трудной, внутренней работе необходимо оказывать поддержку, выполняя продуманный уход за своим организмом, лицом и телом.

Для наибольшей результативности ваших усилий вы должны любить вашу душу и ваше тело, как единое целое, и ухаживать одинаково тщательно за тем и другим.

Ниже мы рассмотрим, как можно помочь нашей душе формировать физическое тело – здоровое, красивое, неувядающее.

## **Глава 2. Роль физической активности, гимнастики и спорта в сохранении здоровья и молодости.**

Если гены, наследственность, склонность к тем или иным болезням и даже душевные качества даются нам свыше, то образ жизни каждый из нас выбирает сам, как и способы ухода за лицом и телом. А ведь от образа жизни в значительной степени зависит состояние нашего тела, его молодость, здоровье и красота.

Важную роль в сохранении здоровья и красоты играет фактор движения и отказ от гиподинамии, в последние годы превратившейся в один из главных врагов здоровья и молодости. Умственный и административный труд, компьютеризация, технические достижения и автоматизация процессов в быту и на производстве избавили человека от непосильного физического труда, одновременно снизив его физическую нагрузку, что грозит атрофией мышц, дряблостью кожи, увяданием мышечной массы тела.

Из законов физики известно, что движение это основа бытия: при движении происходит преобразование энергии в тепло, в химические и биологические процессы, то есть – в жизненные обновления. Отсюда ясно, что отсутствие движения ведёт к застойным явлениям, к снижению скорости химико-биологических процессов в организме, к торможению процессов обновления клеток, и, в конечном счёте, к быстрому увяданию тела.

Можно заметить, что дети в раннем детстве много двигаются: кажется, что в их телах встроены некие моторчики; подвижные дети растут крепкими, их тела упругие и красивые...

С годами человек двигается всё меньше, и всё меньше тратит своей энергии, которая обновляется тем хуже, чем меньше мы её тратим, тем самым включая окислительные процессы в организме, приводящие к отмиранию клеток и старению тела.

Только движение, физическая активность, существенные физические нагрузки могут остановить эти негативные процессы, и даже повернуть их вспять, активировав процесс восстановления клеток, то есть – обновление организма.

Верный путь к молодости – постоянные физические тренировки, которые должны стать не просто привычкой, а образом жизни женщины, стремящейся к долголетней юности тела.

Каждая женщины должна сама выбрать для себя такие виды физических занятий, которые ей больше по душе: плавание, тренажёры, гимнастика, игровые виды спорта. Если вы не

склонны к каким-либо видам спорта, выберете обычный бег или быструю ходьбу, но непременным условием должна стать регулярность физических упражнений, привычка постоянно, с частой периодичностью двигаться, не позволяя себе много времени пребывать в состоянии неподвижности.

Каждый день начинайте с выполнения не сложных, но эффективных гимнастических упражнений, заканчивая их бегом, ходьбой или быстрым танцем под музыку – на своё усмотрение. Пробудившись, никогда резко не вскакивайте с постели, а потянитесь, прогните спину, как это делают кошки, сделайте лёгкий массаж тела, поглаживая грудь, живот, бёдра, потом сделайте несколько бодрящих движений ногами и руками в положении – лёжа. Очень полезно, особенно – в зрелом возрасте, делать гимнастику для глаз, которая тормозит разрушающие процессы в глазном яблоке и в кровеносных сосудах глаз.

1. Интенсивно потрите ладони рук друг о друга до появления ощущения тепла и приложите ладони к закрытым глазам, тем самым подпитывая их энергией. В таком состоянии подержите ладони одну – две минуты.

2. Откройте глаза и посмотрите вверх, как бы пытаясь увидеть лоб, потом – вниз, пытаясь увидеть подбородок, затем – влево, вправо;

3. Посмотрите в крайний левый верхний угол комнаты, затем – в правый нижний угол;

4. Направьте взгляд в правый верхний угол комнаты, затем – в противоположном направлении;

5. Совершите несколько вращательных движений глазного яблока по часовой стрелке и – против часовой стрелки;

6. Закройте глаза, напрягая мышцы, не морщась, затем резко, как можно шире распахните глаза.

7. Подведите палец к глазам, посмотрите на него и медленно удаляйте палец, продолжая смотреть на его кончик.

Расслабьтесь, мысленно представляя себя молодой и прекрасной, как описано в предыдущей главе и мысленно направляя энергию в свой организм, уделяя особое внимание органам и частям тела, состояние которых вы особенно хотели бы улучшить. Затем весело вставайте с постели и приступайте к упражнениям, которые доставляют вам удовольствие.

Выбирая виды упражнений, обязательно учитывайте их воздействие на мышцы талии, живота, бёдер, груди, шеи, ног, особое внимание уделяйте растяжению позвоночника, состояние которого играет важнейшую роль в сохранении здоровья и молодости.

Очень хорош для повышения тонуса и упругости тела женщины предлагаемый ниже, несложный комплекс гимнастических упражнений, воздействующий на все основные группы мышц женского тела.

1. *Разминка* – ходьба, прыжки на месте или ритмичный танец – пробуждают тело, бодрят нас и повышают наше настроение. Начинайте с ходьбы, затем переходите к прыжкам, а заканчивайте бегом или быстрым танцем.

2. *Пружинистые наклоны туловища*

Исходное положение – стоя, ноги – на ширине плеч, руки сцепить за спиной. Напрягите мышцы живота и наклоните туловище вперёд, с поднятием сцепленных рук назад; максимально прогните спину, стараясь смотреть вперёд и вытягивая шею.

Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение от 7-до 17 раз.

Это упражнение отлично разогревает тело, усиливает циркуляцию крови в организме, вытягивает позвоночник и мышцы тела, способствует сохранению гибкости позвоночника, бёдер и шеи, а также – сохранению плоского живота.

3. *Упражнения для груди, шеи и спины.*

3.1. Исходное положение – стоя, ноги – на ширине плеч, руки – на талии. Плавно запрокиньте голову назад, стараясь сблизить лопатки и откидывая назад плечи. Затем медленно возвращайте голову в исходное положение и, не останавливая движения, сделайте наклон головы вперёд, прогибая спину, словно сутулясь, и сдвигая плечи вперёд, к середине груди. Повторите упражнение 7-17 раз.

Эти движения очень бодрят, способствуют сохранению гибкости позвоночника, упругости груди и шеи, улучшают кровообращение в сосудах головного мозга, препятствует возникновению второго подбородка и деформации овала лица.

3.2. Исходное положение – стоя, руки – на талии. Медленно, плавно поворачивайте голову влево, скользя подбородком по плечу и стараясь достать левое плечо. Затем сделайте такое же движение в противоположном направлении – поворот головы к правому плечу. Повторите 7-17 раз. Эти движения должны быть плавными и осторожными, они очень эффективны для сохранения овала лица, упругости шеи, улучшения циркуляции крови в голове.

3.3. Вращение головой по часовой стрелке и против часовой стрелки. Выполняется очень медленно и осторожно, дополняет действие предыдущего упражнения.

#### 4. Упражнения для гибкости тела, сохранения стройности талии.

Исходное положение – стоя, ноги – на ширине плеч, левая рука – на талии, правая заведена за голову слева. Наклоните туловище влево, прогибаясь, как можно больше, и сделайте несколько пружинистых наклонов.

Поменяйте положения рук и сделайте такое же упражнение, но – в зеркальном направлении, пружинисто прогибаясь вправо. Повторите 7- 17 раз.

#### 5. Вращение туловища.

Исходное положение – стоя, ноги – на ширине плеч, руки – вверх, ладони соединить, мышцы живота напряжены. Втяните живот и вращайте тазом и бёдрами по часовой стрелке – 7 – 10 оборотов, потом – против часовой стрелки – 7 – 10 оборотов, повторить несколько раз. Продолжайте это упражнение как можно дольше, но не менее одной минуты.

Эти движения, напоминающие танец живота, способствуют сохранению плоской формы живота, стройности и гибкости талии, а благодаря усилению кровообращения предупреждают гинекологические заболевания, поэтому желательно выполнять их несколько раз в день, разминаясь после длительного сидения.

#### 6. Упражнения для рук.

6.1. Исходное положение – стоя, ноги – на ширине плеч, руки – согнуты в локтях перед грудью. Сделайте три резких движения согнутыми руками – назад, сближая лопатки, затем – разогните руки и резко и пружинисто сделайте три рывка руками назад, сближая лопатки. Движения эффективны для сохранения упругости груди, тонуса мышц рук.

6.2. Исходное положение – стоя, ноги – на ширине плеч. Поднимите левую руку вверх, правую опустите вниз; производите резкие движения левой рукой – вверх и назад, правой – вниз и назад; поменяйте положения рук и повторите движения.

6.3. Вращение руками. Исходное положение: стоя, ноги – на ширине плеч, руки – в стороны. Сделайте несколько вращательных движений руками по часовой стрелке, потом – против часовой стрелки.

Эти упражнения благотворно влияют на состояние сердца и лёгких, разогревают и бодрят, укрепляют мышцы рук и груди.

6.4. Исходное положение – стоя на расстоянии вытянутых рук от стены, лицом к стене, ноги – на ширине плеч, живот втянут. Вытяните руки, обопритесь ладонями в стену, сделайте пружинистые отжимания от стены, стремясь коснуться стены грудью. Укрепляет мышцы рук, груди и спины.

#### 7. Упражнения для пресса.

В состоянии лёжа – поднятие обеих ног вверх при неподвижном торсе, или поднятие торса при неподвижности ног.

#### *8. Упражнения для ног.*

Исходное положение: стоя, ноги – на ширине плеч, руки – вдоль туловища. Согните левую руку в локте, правую ногу – в колене, и резким движением старайтесь достать правым коленом – левый локоть, при этом максимально напрягая мышцы живота; затем выполните движение левой ноги к локтю правой руки.

Упражнение ускоряет циркуляцию крови в венах ног, предотвращая застойные явления, чем способствует сохранению молодости и красоты ног и предупреждает заболевание коленных суставов.

#### *9. Дыхательное упражнение.*

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Сделайте глубокий вдох, максимально наполнив лёгкие воздухом, задержите воздух несколько секунд, после чего выдыхайте его прерывистыми порционными выдохами, стараясь удалить воздух без остатка. Повторить несколько раз.

#### *10 Эффективные упражнения на гибкость тела из китайской гимнастики.*

Наверное, многие замечают, как гибки кошки, как грациозны они в своих движениях, ставших основой для комплекса китайской гимнастики. Эти упражнения выполняются в положении – лёжа на коврик.

Вот некоторые из них:

10.1. Исходное положение – лёжа на ковре, животом вниз. Опираясь на руки, поднимите голову и максимально прогнитесь, как проснувшаяся кошка.

10.2. Исходное положение – сидя на ковре на согнутых коленях, руки – вдоль туловища. Сгруппируйтесь, положив руки на пол ладонками вниз, и начинайте медленно сползать руками по коврику, до тех пор, пока грудь не коснётся пола, затем медленно возвращайтесь в исходное положение. Упражнение способствует сохранению гибкости спины, упругости груди и шеи.

10.3. Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Наклоните голову вниз, коснитесь лбом пола, вернитесь в исходное положение.

Упражнение способствует сохранению упругости шеи и спины, улучшает кровообращение в сосудах головы.

10.4. Исходное положение – сидя на коленях, руками упритесь в пол. При максимальном напряжении мышц груди максимально прогнитесь спиной внутрь, сутулясь и наклоняя голову вниз, затем выпрямитесь и максимально прогните спину в противоположном направлении, вытягивая шею. Повторите 7-9 раз.

Из предложенного комплекса упражнений вы можете выбрать те, что вам понравятся больше, но – с учётом воздействия на разные группы мышц. Можно в ежедневных тренировках использовать отдельные упражнения, периодически чередуя их.

Регулярные выполнения этих упражнений каждое утро в течение 5 – 15 минут будет способствовать сохранению тонуса тела, гибкости позвоночника и мышц, что является одним из решающих факторов сохранения молодости и красоты тела.

Кроме того, при интенсивных занятиях происходит потоотделение, что очищает организм от токсинов при условии смывания пота.

Можно одни упражнения выполнять утром, а другие, более плавные и спокойные, например – на гибкость, из китайской гимнастики – вечером.

Периодически выполняйте дыхательные упражнения, укрепляющие дыхательную систему и обогащающую организм кислородом, и обязательно проветривайте ваше жилище, в любую погоду, не менее двух раз в сутки – утром, перед физзарядкой, и вечером, перед сном.

Не допускайте длительной неподвижности различных групп мышц в течение дня, и, если ваша профессиональная деятельность связана с сидячим образом жизни, обязательно прерывайтесь на кратковременные разминки, а заканчивайте день пешей прогулкой, бегом, быстрой ходьбой, танцами или гимнастическими упражнениями – на своё усмотрение. Важно, чтобы тренировки были вам приятны, вызывали у вас положительные эмоции, повышали настроение и были регулярными.

Тренировать свои мышцы нужно систематически – долго сидя на стуле перед компьютером или телевизором, при длительной ходьбе или – стоя в очереди, везде держите свои мышцы под неустанным контролем, и они сами будут регулировать свою форму. Ваш живот должен быть постоянно втянут, тогда ему не будут грозить дряблость и отложения целлюлита, он будет оставаться плоским и упругим.

Ярким примером подтянутости фигуры являются собой француженки, которые поражают иностранцев своей грациозностью и стройностью, так как постоянно держат мышцы живота в напряжении, втягивая его в себя. Возлюбленная Наполеона Жозефина была матерью двух взрослых детей, когда будущий император, поражённый шармом и грациозностью этой незаурядной женщины, влюбился в неё и любил долгие годы, несмотря на разницу в возрасте, хотя рядом с ним постоянно крутилось огромное количество писанных красавиц, а черты лица его возлюбленной были далеки от совершенства. Жозефина стала императрицей и до глубокой старости сохраняла гибкость тела, стройность фигуры и шарм, приобретённый благодаря своему воспитанию и природной мудрости.

Особенно важно для женщины – следить за своей осанкой при ходьбе: втяните в себя живот, плечи расправьте, шею и спину держите прямо. Голова должна гордо стоять на плечах, подбородок слегка приподнят, взгляд устремлён вперёд; шаги должны быть мягкими, средней величины, не крупные, но и не семенящие; ступайте легко, женственно, но уверенно – на женщину с такой походкой все будут обращать внимание, любясь ею.

При дефиците времени можно найти неординарные способы тренировок, например, в общественном транспорте или в автомобиле, даже – за рулём в уличных пробках: сидя, напрягайте мышцы живота, ног, рук, шеи... Вы можете сами изобретать движения, которые будут доставлять вам удовольствие и разминать мышцы.

Кроме ежедневных упражнений найдите для себя любимый вид спорта; это могут быть занятия в тренажёрном зале или фитнес – клубе, теннис или иной игровой вид спорта, аква – аэробика или плавание в бассейне...

Особенно полезно для женщин, как, впрочем, и – для мужчин, плавание в бассейнах и в водоёмах: в процессе плавания участвуют практически все группы мышц тела; энергичные движения и напряжение всех внутренних органов повышают упругость мышц, положительно воздействуют на сердечно – сосудистую систему, а вода увлажняет и массирует кожу, способствует сохранению её упругости.

О влиянии воды на состояние нашего организма, и, в конечном итоге, на сохранение молодости и красоты, необходимо поговорить отдельно.

### **Глава 3. Уникальные свойства воды, её роль в сохранении здоровья и молодости человека.**

Все знают, что вода – источник жизни на Земле, она необходима всем живым организмам для поддержания жизнедеятельности, но мало кто задумывается о том, что представляет собой эта живительная влага, к существованию которой мы привыкли, как и к существованию воздуха. Все знают, чистая вода и чистый воздух – неперемненные условия здоровья чело-

века, однако в последнее столетие человек относится к этим уникальным природным ресурсам весьма расточительно, беспощадно загрязняя их.

Чистота воды, которую мы употребляем и которой производим омоложения наших тел, играет важную роль для нашего здоровья, состояния тела и всего организма; чистая вода нас лечит, а загрязнённая может принести человеку страшные заболевания. Поэтому для сохранения здоровья и молодости мы должны понимать, какую воду можно использовать в тех или иных целях, какой бывает вода по своему химическому составу, какими свойствами она может обладать...

Несмотря на то, что учёные изучают воду на протяжении долгих столетий, это, на первый взгляд, простейшее химическое вещество до сих пор досконально не изучено, оно продолжает удивлять своих исследователей.

Последние исследования показали, что вода обладает особыми, пока необъяснимыми классической наукой, почти мистическими свойствами: вода чувствует энергетику людей и окружающего пространства, музыку и даже мысли человека, в зависимости от которых изменяет свои свойства; кроме того, она впитывает в себя информацию, которую впоследствии способна отдавать окружающей среде.

В девяностые годы прошлого века учёными были обнаружены необъяснимые явления, присущие водным растворам. Так, при растворении определённого вещества в чистой воде и при последующих разбавлениях полученного раствора до концентраций, при которых вещество практически отсутствует, вода продолжает иметь свойства побывавшего в ней вещества: она словно запоминает всё, что с ней происходило, и содержит в себе информацию о прошлом.

Как же это происходит? На первый взгляд вода имеет очень простой химический состав: формула молекулы воды включает два атома водорода и один атом кислорода –  $H_2O$ .

Но эти, казалось бы, простейшие молекулы воды ведут себя очень причудливо: они существуют не обособленно, а объединяются между собой в крупные конгломераты, образуя кристаллические решётки самых разнообразных форм, от которых существенно зависят свойства воды. Формы кристаллических решёток воды меняются очень быстро под влиянием разных факторов: так, при воздействии классической музыки, добрых мыслей и молитвы, произнесённой вслух или мысленно, форма кристаллической решётки, сформированной молекулами воды, правильная и гармоничная, а при воздействии металлического рока, агрессивных мыслей и негативных чувств человека – хаотичная, неправильная, даже уродливая. Вода, словно живое существо, реагирует на эмоции, мысли, энергетику людей, слова и музыку, запоминает их и хранит информацию, которую впоследствии передаёт людям и окружающему пространству.

Такие необычные свойства воды объясняют существование святой и крещенской воды: в ночь с 18 на 19 января по неизвестным науке причинам вода во всех природных источниках изменяет свою структуру, приобретая гармоничное строение кристаллической решётки и целебные свойства, которые могут использоваться для лечения болезней. Можно предположить, что крещенская вода, как и вода святых источников, в какие-то временные моменты или в определённых местах вбирает в себя появляющуюся неведомо – откуда положительную энергию, гармонизирующую структуру межмолекулярных связей воды, а впоследствии передаёт эту энергию живым организмам, излечивая болезни, успокаивая стрессы, ускоряя рост растений...

Это опять подтверждает существование биологической энергии, объединяющей всё – духовное и материальное, в этом мире.

Форма кристаллической решётки чистой природной воды, как и воды, содержащейся в здоровых организмах и растениях, имеет гармоничную, правильную форму, и такую воду принято называть структурированной.

К сожалению, чистой природной воды на Земле остаётся всё меньше из-за пагубного влияния неразумной хозяйственной деятельности человека, безжалостно загрязняющего водоёмы.

Кристаллическая решётка загрязнённой воды имеет неправильную, уродливую конфигурацию; подобную структуру имеет и вода, проходящая многочисленные стадии очистки и доставки в системах водоснабжения – такая вода вредна для здоровья. Водопроводная вода, как правило, даже после предварительной очистки, содержит большое количество солей, а в некоторых городах и – органических загрязняющих веществ, концентрации которых, как правило, повышаются при транспортировке, вносящей в воду вторичные загрязнения. В разных населённых пунктах нашей страны подаваемые потребителям воды, в зависимости от источника водоснабжения, имеют разный, специфический химический состав, который может варьироваться от низкого содержания солей и органических веществ до самых высоких, близких к верхним пределам допустимых концентраций, и даже превышающих установленные нормативы. Каждый потребитель вправе потребовать от коммунальных служб сведений, характеризующих качество подаваемой в сеть воды, оказывающей огромное влияние на наше здоровье.

Следует помнить, что при подготовке воды в большинстве населённых пунктах нашей страны производится её обеззараживание жидким хлором или хлорсодержащими веществами, и, согласно нормативам, вода подаётся в сеть с наличием, так называемого, остаточного активного хлора, который сам по себе является вредным окислителем, а при соединении с органическими веществами образует канцерогенные вещества.

Отсюда ясно, что перед употреблением необходимо очищать воду от хлора и других остаточных загрязнений в бытовом ионообменном фильтре. Используйте в приготовлении пищи и напитков только очищенную воду! Если у вас нет бытового фильтра, то перед употреблением воды необходимо, как минимум, очистить её от хлора методом отстаивания до исчезновения запаха хлора, используя летучие свойства газообразного хлора, а затем прокипятить её, чтобы уничтожить бактериальные загрязнения. Не кипятите воду долго или многократно, тем самым концентрируя содержащиеся в воде соли; для уничтожения бактерий достаточно просто довести воду до кипения: выше ста градусов большинство бактерий погибает.

Но даже очищенная в бытовом фильтре или кипячёная вода по своим свойствам зачастую не удовлетворяет строгим требованиям: она может содержать остаточные вредные примеси и всегда имеет неправильную, уродливую структуру кристаллической решётки, а значит, такая вода вредна для здоровья.

Но где нам, горожанам, взять чистую природную воду с гармоничной структурой межмолекулярных связей?

В домашних условиях чистейшую, целебную воду можно получить при заморозке фильтрованной воды и последующем оттаивании полученного льда – получается, так называемая, талая вода – чистая, с гармоничной структурой межмолекулярных связей.

Дело в том, что при замерзании воды структура её межмолекулярных связей упорядочивается, и форма кристаллической решётки воды становится гармоничной, какой остаётся и после оттаивания льда; таким образом, приобретая свойства чистейшей природной, структурированной воды (воды с гармоничными межмолекулярными связями).

Кроме того, методом замораживания воды можно очистить её от большого количества загрязняющих веществ, растворённых в воде – солей, остаточного хлора, органических веществ. Благодаря зависимости температуры замерзания водных растворов, чем является водопроводная вода, от концентраций растворённых веществ, она замерзает поэтапно, по фракциям, по мере повышения концентрации солей, что можно использовать для получения чистой воды.

Для изготовления талой воды залейте воду в полутора – двухлитровую полиэтиленовую бутылку, не доливая до горлышка около 50 мл, так как при замерзании вода расширяется, и поместите бутылку в морозильную камеру. После полного замерзания воды проводите постепенное оттаивание образовавшегося льда при комнатной температуре, причём, первые фракции талой воды, содержащие соли в высоких концентрациях, необходимо отбросить. Коли-

чество отбрасываемой воды зависит от загрязнённости исходной воды, которую вы можете определить опытным путём; чем большую фракцию воды вы отбросите, тем меньше солей и других растворённых примесей останется в воде, тем более чистой будет оставшаяся вода. Замораживайте воду, очищенную в бытовом ионообменном фильтре, тогда отбрасывать нужно небольшой объём воды. Таким способом можно получить чистой воду с низким содержанием и гармоничной структурой, по свойствам схожую с чистой родниковой водой.

Чтобы убедиться в эффективности такого способа получения чистой воды, вы можете заказать химический анализ вашей исходной и талой воды в любой гидрохимической лаборатории, например – в лаборатории организации, которая подаёт воду в городскую водопроводную сеть, или в санитарно-эпидемиологической лаборатории.

Отбросив первые фракции талой воды, оставшийся лёд держите в холодильнике для постепенного оттаивания и употребляйте по мере оттаивания, так как целебные свойства талой воды сохраняются дольше в присутствии тающего льда.

Полученная таким способом вода способна разжижать и очищать нашу кровь, вследствие чего кровь выводит из организма большее количество солей, других отходов обмена веществ, токсинов и шлаков, а также наполняет нас позитивной жизненной энергией, оздоравливая и омолаживая организм.

Бесспорно, кровь человека имеет не только соответствующий химический состав, но и соответствующую структуру молекулярных связей воды, являющейся основой крови, что определяется состоянием внутренней энергетики человека. Изменяя структуру нашей крови, мы тем самым изменяем свою энергетику, от которой, как говорилось выше, в большой степени зависит состояние организма.

Последние исследования традиционной медицины показали, что структура крови здоровых и больных людей различна, что любое заболевание тела начинается с искажения структуры межмолекулярных связей воды, входящей в состав крови; на этом, доказанном наукой, факте в настоящее время уже проводится ранняя диагностика многих болезней. Можно предположить, что структура воды в крови формируется под влиянием энергетики наших тонких тел, то есть – вода или кровь, как водный раствор, являются связующим звеном между нашей душой и нашим телом.

Вода составляет около восьмидесяти процентов физического тела человека, и её недостаток приводит к пагубным последствиям: в организме нарушается водный баланс, замедляются химико-биологические процессы, нарушается обмен веществ, накапливаются шлаки и отходы от процессов обмена – всё это ведёт к болезням, старению, высыханию кожи и, как следствие – к дряблости кожи и морщинам. Во избежание этого как можно чаще увлажняйте своё тело снаружи и изнутри.

## **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.