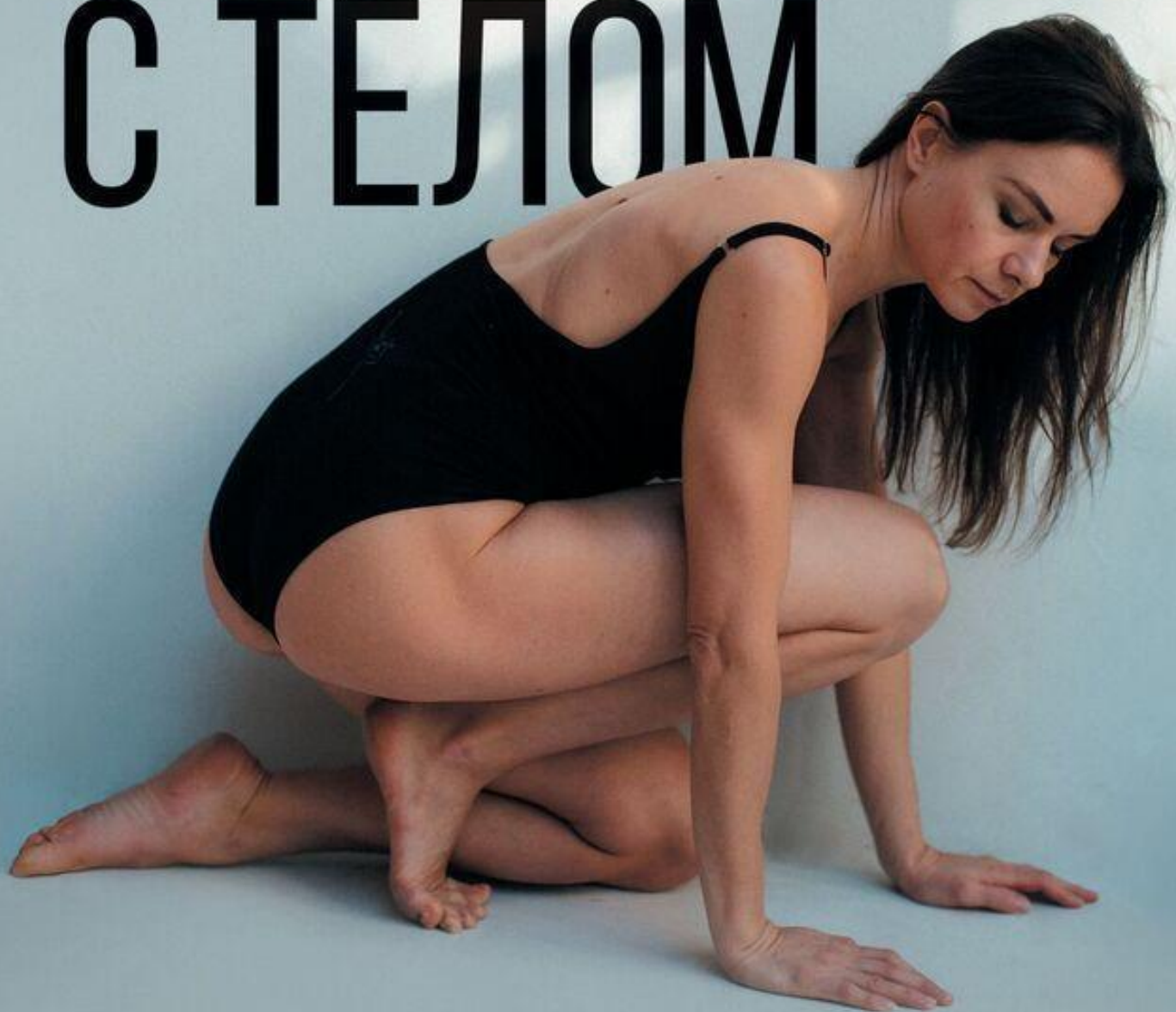


18+

ДИАЛОГ С ТЕЛОМ



ЮЛИЯ
ИВАНОВА

Юлия Иванова

Диалог с телом

«Издательские решения»

Иванова Ю.

Диалог с телом / Ю. Иванова — «Издательские решения»,

Новая книга Юлии Ивановой, автора бестселлера «Вначале было тело» и методики «Код молодости», — практическое руководство о том, как слышать тело, доверять себе и останавливать старение, становясь с годами только краше. Внутри: тесты, упражнения, советы по питанию, чек-листы. Это доступная система, которая поможет самостоятельно улучшить здоровье, внешность и энергию. Книга для тех, кто хочет выстроить здоровые отношения с собой и продлить молодость.

© Иванова Ю.

© Издательские решения

Содержание

Об авторе	7
Вступление	11
Основные причины старения	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Диалог с телом

Юлия Иванова

Редактор Дарья Вайнштейн

Фотограф Екатерина Алагич

Фотограф Ольга Комарова

© Юлия Иванова, 2026

© Екатерина Алагич, фотографии, 2026

© Ольга Комарова, фотографии, 2026

ISBN 978-5-0071-1880-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Об авторе

Привет! Меня зовут Юлия Иванова. Я эксперт по работе с телом, автор книги «Вначале было тело», предприниматель, тренер, наставник.

Более восьми лет работаю с людьми, веду персональные консультации. Вывожу людей на новую ветку реальности через работу с телом. По моим программам обучались свыше 5000 человек по всему миру. Двое детей не дают расслабиться и скучать. И это еще больше мотивирует развиваться и расти.

Почему я уверена в том, что пишу? Большую часть сознательной жизни я работаю с телом, исследую его возможности, получаю новые знания. Хореографическое образование дало мне понимание того, как функционирует наше тело. Обучение в Институте биоэнергетического анализа, многочисленные курсы помогли осознать, что наше тело — это ключ ко всем успехам и неудачам в жизни. К тому же у меня за плечами высшее техническое образование и 8 лет опыта работы инженером. Основы физики дает понимание, как устроено тело на уровне атомов и энергии. Ведь все мы состоим из мельчайших частиц.

Фундаментальные знания и навыки, сформированные в стенах вузов, дополнил жизненный опыт и взаимодействие с различными людьми. Именно они стали моими главными учителями и проводниками.

Хочу рассказать вам свою историю.

Мой профессиональный путь начался с пяти лет, когда меня отдали в художественную гимнастику. В 7 лет я заняла первое место на городских соревнованиях и начала готовиться в олимпийскую сборную. А это тренировки каждый день, побои от тренеров, если вдруг недотянула ногу или не вовремя встала со шпагата, и т. д. Родители всего этого не знали, но однажды мама спросила, откуда у меня синяк, и я рассказала. Так меня забрали с гимнастики со слезами на глазах, я не хотела уходить. Наверное, победа и вера в то, что я пережила давали мне силу и уверенность. Мне хотелось и дальше побеждать, но какой ценой. В 7 лет сложно понять, кто прав, а кто нет. Родители видели, что я хочу выступать и что у меня есть способности, поэтому, чтобы я сильно не расстраивалась, меня тут же отдали на танцы. Погоревав немного, я очень быстро стала солисткой в ансамбле народного танца «Дружба», который был мне вторым домом целых 10 лет. Выступления, гастроли, друзья, первая любовь — там мне было очень хорошо. Школу я никогда не любила, была белой вороной, но училась на 4 и 5, чтобы не расстраивать родных. Внутри меня жила удобная, скромная девочка, которая боялась проявлять себя в обычной жизни, но на сцене страх исчезал. Там я самовыражалась и танцевала свой танец жизни.

Когда встал вопрос о моем образовании, отец настоял на профессии инженера, я же, понятное дело, хотела танцевать. Так я получила одновременно два диплома, совмещая учёбу в двух вузах. Профессиональной танцовщицей стать так и не удалось. Я выбрала стабильность и хорошую зарплату инженера. 8 лет руководила мужским коллективом. Но, подсознательно понимала, что это не мое. Было страшно уходить от стабильности. Но, однажды я приняла решение и принялась искать свой путь на ощупь.

Было непросто. На кону стояла карьера, стабильность, доход, проделанный путь. Почти никто меня не поддержал, когда я подала бумагу об увольнении. Многие считали этот поступок сумасшедшем. Но, я знала, что только это правильно для меня.

Первый шаг на встречу к себе был сделан. Но поиск только начался.

Уволившись, я получила третье образование — журналиста. Так я оказалась на канале «Россия-24», где делала новости. Работа была интересной и захватывающей. Продержалась год. Быстро поняла, что и это не, то, чем я горю. Хотя было дико интересно. Очень много сил

и энергии забирали «голубой экран». Мне было 30, когда я выбрала семью. Наступила долгожданная беременность. И новый этап.

После рождения дочки моя жизнь круто поменялась. Находясь в декрете, я поняла, что хочу вернуться к тому, к чему всегда тянуло и влекло, — к танцам. Несмотря на то что я работала инженером, а потом журналистом, танцы всегда были частью моей жизни. Я постоянно брала мастер-классы, участвовала в различных фестивалях, заканчивала разные курсы и училась современному танцу. Но внутри было убеждение, что профессией танцора или хореографа денег не заработать. И все же, я решила попробовать. Как только дочери исполнилось 2 года, я начала преподавать танцы для мам с детьми.

На это решение повлиял мой учитель, с которым я занималась после родов. Он помог мне быстро восстановить тело, решить проблемы с позвоночником и просто стал наставником и тренером в одном лице.

В прошлом известный танцор, который преодолел травмы, зависимости и тяжелую болезнь. Доктора говорили, что он не сможет ходить, но он не только пошел, а возобновил танцевальную деятельность, стал профессором в университете, написал книгу и обрел счастье и тысячи учеников. За 2 года он научил меня слушать себя, свое тело, изучать себя и следовать за собой. Однажды он сказал, что наши занятия окончены и я сама уже могу дальше справляться и даже давать другим знания. В тот момент — это было моей личной трагедией. Я так привыкла к его поддержке и урокам. Это была обида и непонимание. И только спустя 2 года, я осознала, что он был прав, что поверил в меня и отпустил. Он понял, что я стала «взрослой». А вот я в себя тогда не очень верила. Были проблемы в семье. И пришло время начать действовать, а не жалеть себя или анализировать.

Все быстро закрутилось. Кроме преподавания танцев, родилась идея с созданием своей линейки одежды для спорта. И буквально за пару месяцев в одиночку и с ребенком на руках я сделала свой бренд одежды, выпустила первую коллекцию. Сейчас я не понимаю, как мне удалось все это проворачивать. В любом случае, тогда я не оценила себя и не ощутила счастья от того, что придумала и создала очень хороший и нужный продукт. Внутри еще не было понимания себя, своей ценности. Травмы прошлого не давали жить полной жизнью.

Я была потеряна, ходила к психологу. Это только обострило мои отношения и в семье, и с собой. Все больше погружаясь в обиды, чувство вины и страдания, я строила бренд и работала в качестве тренера. Результат был не тот, который я ждала.

Что-то внутри меня говорило, что выход не в самокопании, а в другом, что он не связан с проблемами в голове. Опыт работы с телом и интуиция меня не подвели, и так в 2020 году, прямо в год пандемии и рождения второго ребенка — долгожданного сына, я поступила в Институт биоэнергетического анализа. Там впервые узнала о четырех столпах женского здоровья — физике, психике, биохимии и биоэнергетике. Все эти элементы взаимосвязаны. Все ответы — в нашем теле. Несмотря на то, что телом я занималась с самого детства, я не умела выводить из него накопившиеся обиды и травмы прошлого, складывая все внутри. Тогда мое ЭГО потерпело крах. Все это время я продолжала жить в травматике и не идти в свою силу. Постепенно, я начала учиться не быть жертвой и искать опору в себе. Не искать причины, не винить других, а отвечать за свой собственный выбор. Научилась дышать полной грудью и всем телом. Я увидела наконец себя не во мраке зимнего темного утра, а в свете яркого летнего дня. Наступил просвет. Родился мой собственный метод работы, появились интересные и масштабные клиенты. Дальше я придумала курс, написала первую книгу «Вначале было тело». Многие жизни поменялись через работу по моей методике и это все больше дает мне уверенности. А у других людей вызывает доверие.

Мой путь продолжается и сейчас. Но это уже совсем другая Юлия. Или возможно, даже не так. Не другая, а вновь обретенная себя. Уверенная, любящая, открытая, знающая себе цену женщина, которая нашла себя истинную. И теперь ведет за собой других.

Сейчас в 42 года я выгляжу лучше, чем в 22, и чувствую себя прекрасно. У меня нет проблем с питанием и здоровьем, которые были всю жизнь. Я знаю, чего хочу, и меня окружают просто невероятные и успешные люди. Моё тело гибкое, подвижное, манкое. Я притягиваю возможности, и мне есть что вам рассказать.

В этой книге я поделюсь с вами своими секретами и рецептами красоты и молодости, научными открытиями в этой сфере.

Я очень хочу вдохновить и убедить вас, что молодость можно продлить и оставаться прекрасной и притягательной и в 40, и в 50, и в 60, и в 70 лет, найдя себя и следуя за собой.

Мой путь был долгим и у каждого он свой. Цель этой книги, помочь вам понять, что все ответы уже есть внутри нас. Задать себе вопрос: Кто же я на самом деле? Увидеть свою аутентичность и «заводские настройки» и следовать за собой без чужих убеждений и защит. Именно это и есть путь к красоте, молодости, реализации и счастью. Только находясь в контакте с собой, можно сохранить энергию в любом возрасте.

Книга написана простым и понятным языком, практические упражнения и задания помогут вам пройти путь и не сдаться на пути к вашим желаемым целям.



Вступление

*Красота должна начинаться
в сердце и душе, иначе
косметика бесполезна.*

Коко Шанель

Есть женщины, обладающие привилегией — не стареть телом и душой.

Кто они такие? Ведьмы? Или, может быть, просто очень богатые? Может, им просто повезло, и таких одна на миллиард? Или их вообще не существует в реальной жизни?

Знаете, я знала одну такую «ведьму», да что скрывать, — теперь я и сама такая. Подождите, не спешите откладывать книгу с мыслями: «Ну вот, началось, сейчас сказки будут рассказывать, всё это нереально, и мне точно не светит». Поверьте, светит, и никакого волшебного зелья пить не придется. Летать на метле тоже необязательно.

Эта книга содержит исключительно обоснованные факты, проверенные практики и реальный опыт женщин, которые действительно смогли остановить время. Речь идет не о страхе старения и возрастных изменений. Бывает, что женщины пытаются молодиться, и это выглядит комично. Обычно так бывает, когда в молодые годы им не хватало удовлетворенности собой, не хватало эмоций. Когда слишком много внимания уделяется работе, мужчине, детям и мало — себе и своим удовольствиям. Вот тогда может появиться желание обнажать тело, доказывать, что «я еще ого-го».

Здесь мы говорим о другом.

Сегодня женщинам доступно множество способов продлить молодость. Например, пластические операции становятся все более популярными и доступными. Превентивная медицина, спорт, здоровое питание, витамины — все это, конечно, можно и нужно применять для борьбы с неизбежным ходом времени. Но есть нечто большее, что действительно может изменить ваш биологический возраст.

Многие, опасаясь морщин и возраста, готовы на все, лишь бы сохранить соответствие общепринятым стандартам красоты. Но мы знаем, что красота — это не сделанная грудь или обколотое ботоксом лицо. Это немного другое.

Честно ответьте себе: до скольких лет вы планируете дожить и для чего?

Если до 60—70 лет, то, вероятно, вы сдаете иногда анализы, пьете лекарства и витамины и не задумываетесь о том, что наш образ жизни, мышление и состояние влияют на продолжительность и качество жизни. Проще говоря, вы сдали анализ на витамин D, пропили курс и считаете, что все нормально. Или заболели, выпили лекарство и не задумываетесь о том, откуда эта болезнь возникла, каковы ее истинные причины.

А если, например, увеличить цель — дожить до 100 лет. То необходимо поддерживать другое отношение к себе. Тут уже вы задумаетесь, почему витамин D низкий, в чем причина.

А если у вас амбициозная цель — дожить до 150 лет? Тогда, возможно, вам стоит научиться управлять своим телом, освоить техники, как быть в гармонии с собой и своим телом, интуитивно питаться, зарабатывать, быть счастливой и делиться этим с миром.

Вот для таких людей — я и решила написать эту книгу.

Во-первых, я хочу донести до вас одну важную мысль: мы действительно можем отсрочить старость, болезни, морщины и дряблую кожу. И для этого не нужно обладать соответствующей генетикой, нужно вести такой образ жизни и иметь такое мышление и знания, которые позволят вам как можно дольше не стареть и не болеть.

Во-вторых, я сама себе нравлюсь все больше с каждым годом, и это не мое субъективное мнение. Все мои подруги и близкие замечают этот факт. Когда мы встретились с давней зна-

комой, с которой не виделись 2 года, потому что живем в разных странах, она была поражена, насколько молодо я выгляжу, не прибегая к ботоксу и другим ужасающим средствам современной косметологии, которые создают однообразные лица.

В-третьих, у меня достаточно знаний, чтобы поделиться с вами ценной информацией в доступной и понятной форме. И конечно, я хочу, чтобы эти знания получило как можно больше людей.

Ведь молодость — это не то, как вы выглядите (хотя это тоже важно), сколько то, как вы себя ощущаете и насколько здорово ваше тело. Внутри нас скрыта огромная способность к самовосстановлению. Наше тело — это лучшее лекарство, но мы об этом не догадываемся.

Мозг и тело человека обладают огромным потенциалом, который мы практически не используем. Достаточно лишь активировать скрытые способности, чтобы избавиться от значительного количества болезней в нашем теле.

На протяжении всей жизни наш организм непрерывно обновляется. Ежесекундно около 20 миллионов старых клеток умирают, и их место занимают новые. Задача — произвести новые клетки на смену умершим. Ошибка при подобном копировании является причиной развития рака.

Наша задача — предотвратить ошибки и сбои во время копирования и обновления. А с возрастом это сделать все сложнее. Особенно если вы не щадите себя и отравляете свой организм табаком, стрессом и вредной едой. Естественный процесс очищения и обновления замедляется.

Вы понимаете, насколько важно при решении многих проблем со здоровьем бороться с причиной, а не со следствием.

Ведь важно не то, что вы читаете и узнаете, а то, что вы конкретно сделаете, чтобы «зелье», которое я вам предложу, начало работать.

Я надеюсь, что вы не просто прочитаете книгу, но и будете выполнять мои рекомендации и делать ежедневные упражнения, которыми я делюсь в практической части книги. Без применения и ежедневной практики любые знания теряют свою ценность.

В этой книге вы также узнаете еще о том, что вы тоже можете стать такой женщиной — «ведьмой» вне времени.

Но сначала давайте вместе определим, кем же мы хотим быть прямо сейчас. И как мы себя ощущаем в нашем теле? Есть ли у нас претензии к себе, непонимание, сравнение с другими?

Честный и откровенный разговор с собой поможет нам понять свою суть и действовать, исходя из нее.

Признаюсь, я всю жизнь сравнивала себя с другими. И конечно, это сравнение всегда было не в мою пользу. Пришлось пройти длинный путь, чтобы выйти из этой самоуничтожающей неуверенности и неприятия себя. Можно оценивать себя объективно, знать сильные и слабые стороны и понимать, что они есть у всех. Что каждая женщина прекрасна, удивительна и ценна просто по факту своего рождения. Что любовь и признание не нужно заслуживать, когда есть контакт с собой и понимание своей уникальности и неповторимости. Но, увы, никто не объяснил мне этого в детстве. Никто не объяснил, что со мной все в порядке, что с моим телом все хорошо. Не рассказал, что не обязательно быть идеальной и соответствовать чьим-то стандартам, — это дает внутреннюю опору и позволяет ощутить свою ценность. Это позволяет дарить себе любовь и заботу, не оглядываясь на чужое мнение. Знание себя и своих истинных потребностей — это уже огромное преимущество, которое облегчит достижение своих истинных целей.

Таким образом, *мы подходим к правильной постановке цели*. Это очень важно, ведь не зная, куда конкретно хочешь прийти, невозможно туда добраться. Можно просто растрачивать свою энергию на псевдоцели или чужие мечты, так и не достигнув истины.

Честно ответьте себе на несколько вопросов: какая у вас цель?

Есть ли у вас девиз или главный жизненный принцип? Можете сформулировать его для себя? Зачем каждое утро вы просыпаетесь и совершаете те или иные действия? К чему они вас ведут? После прочтения этой книги снова задайте себе эти вопросы и посмотрите, что изменилось.

Хочу поделиться с вами тем, как я в свое время сформулировала свои главные жизненные принципы.

«Хочу быть успешной молодой мамой, легкой, нежной, способной согреть детей, принять их такими, какие они есть. Хочу путешествовать, иметь свой дом и квартиру, где царят красота и уют. Хочу любить без оглядки и быть любимой. Хочу жить у моря и гулять вместе с детьми босиком по волнам, провожая закат. Пить шампанское с подружками на верандах. Хочу приносить пользу людям, развивать свое дело, хочу не беспокоиться о достатке. Хочу быть изобильной как внутренне, так и внешне. Хочу научиться играть на пианино, летать на самолете и многому другому. Как будто жизнь только начинается.

Хочу дожить до 120 лет, и чтобы мое тело оставалось здоровым, сильным, не болело. Быть радостной и счастливой до последних дней. Свободно перемещаться по миру, реализовывать себя и не быть обузой для детей и внуков. Быть современной, наполненной, красивой и манкой как можно дольше».

Отвечайте не общими фразами, которые вы где-то слышали. И не торопитесь. Услышьте себя. Это ваше первое задание. Без постановки целей и понимания своих жизненных принципов ничего не поменяется, даже если вы прочитаете 100 книг самых умных и заслуженных ученых.

Важно то, что у вас внутри. Что вами движет.

Конечно, очевидно, что все хотят хорошо выглядеть, быть здоровыми, привлекательными как можно дольше. Но ответьте себе, что по-настоящему хотите или боитесь вы?

Основные причины старения

Гори-гори ясно, чтобы не погасло!
Народная песня

Старение — это не болезнь. И уже сейчас мы можем изменить свой биологический возраст! Согласно прогнозам, современные 40-летние люди имеют реальную возможность дожить до 100—120 лет. Нужно знать свои особенности, изучать себя и начинать влиять на себя уже сейчас. И делать это можно в любом возрасте. Давайте рассмотрим, что влияет на старение с научной точки зрения.

Наш организм, как и все живое, состоит из клеток. Клетка — это элементарная единица, строительный кирпичик нашего организма. В каждой клетке есть особые структуры — митохондрии. Это своеобразные топливные станции нашего организма, которые берут наши калории, глюкозу, жиры, окисляют, перерабатывают и отдают нам это в виде чистой энергии. Другими словами, это «энергетические станции» в организме, которые дают нам «бензин». Митохондрии играют важную роль в регуляции обмена веществ (метаболизма).

От работы митохондрий, напрямую зависит энергодефицит. Каждый из нас периодически его испытывает. По опросам, проведенным в 2023 году, 75% россиян отметили у себя хроническую усталость, 30% испытывают ее постоянно. Улучшить работу митохондрий мы можем, выполняя правильные физические упражнения. В приложении этой книги вы найдете упражнения и практики.

Интересно, что клетки нашего организма постоянно обновляются. Вы только представьте, что слизистой кишечника всего 3 недели. Коже, в которой вы сейчас сидите, — 6 недель. Вашей печени — 8 недель. Вашей нервной системе — 8 месяцев. Чтобы обновления происходили корректно, нам нужна энергия. Без нее мы не можем создавать новые здоровые клетки. И мы начинаем стареть, потому что перестаем корректно обновляться. Для корректного обновления нам необходимы знания, навыки и практика. Это как построить дом и потом заботиться о нем, о его состоянии. Я все время сравниваю тело с домом, нашим временным пристанищем.

Меняются ли люди со временем? Да, так же, как и дом. Разумеется, скажете вы: мы растем, взрослеем, стареем и увядаем, набираемся если не ума, то опыта. С возрастом меняется даже характер, но в целом мы остаемся самими собой с момента, когда начинаем себя осознавать, и до самой смерти. Все это так, и тем не менее, как утверждает шведский исследователь, сотрудник кафедры клеточной и молекулярной биологии Каролинского института в Стокгольме Олаф Бергман, с каждым днем мы — это уже не совсем мы, а в среднем каждые семь лет человек вообще оказывается в совершенно новом (но не чужом) теле. Происходит это потому, что триллионы наших клеток все время стареют; что-то в них ломается, и их приходится менять. К примеру, клетки, выстилающие ротовую полость, желудок и кишечник, изнашиваются особенно быстро и требуют замены каждые 2—10 дней (вы наверняка замечали, как быстро заживают ранки во рту или случайно прикушенный язык).

При помощи радиоуглеродного анализа Бергман исследовал скорость обновления печени и выяснил, что большинство ее клеток обновляется за трехлетний цикл. Оказывается, наш организм производит даже полную замену скелета, но на это уходит около 10 лет. А вот некоторые органы так полностью и не обновляются: по словам исследователя, за всю жизнь мы успеваем заменить только 40% всех кардиомиоцитов — клеток сердечной мышцы. Процесс обновления клеток в нашем мозге может быть еще более неторопливым. Ранее ученые уже обнаружили доказательства того, что некоторые нейроны в гиппокампе обновляются со ско-

ростью 1,75% в год. А большинство нейронов, по словам Бергмана, остаются с человеком на всю жизнь, так что смена индивидуальности нам не грозит.

И тут возникает законный вопрос: если клетки нашего организма, за редким исключением, постоянно обновляются, что же тогда мешает нам оставаться вечно молодыми? Ну или, по крайней мере, жить очень, очень долго? Все дело в том, что тут, по словам Бергмана, включается такое понятие, как биологический возраст. Клетки ваших органов могут быть новыми, но они уже не те, что были 10 или 20 лет назад, потому что в результате постоянного копирования и деления ДНК происходят неизбежные ошибки и сбои, которые имеют свойство накапливаться со временем, как в случае с многочисленными перезаписями, и этот кумулятивный эффект приводит к тому, что ваша печень, скажем, будет по-прежнему полностью обновляться раз в 3 года или около того, но это все равно будет новая-старая печень.

В старении клеток, вернее, в конечности их жизни, задействован один удивительный механизм. Все клетки нашего тела (кроме красных кровяных клеток — эритроцитов) содержат ядро, которое несет в себе генетическую информацию (набор генов, которые определяют признаки организма). Эта информация записана в длинных молекулах ДНК. Молекулы ДНК свёрнуты и образуют хромосомы. Каждая хромосома имеет концевые участки — теломеры, которые укорачиваются при каждом делении клетки. И чем короче теломеры, тем меньше делений остается у клетки впереди, тем быстрее она погибнет. Очень важный маркер биологического возраста — длина теломер. Я не предлагаю вам ее измерять. Достаточно того, что вы это теперь знаете.

Методики воздействия на теломеры есть и это совсем не медикаментозное вмешательство, а всем известное интервальное голодание (8 часов принимаем пищу, а следующие 16 часов — перерыв). В общем то это же совсем не сложно, если приучить себя не есть за 4 часа до сна, спать 8 часов, с утра делать зарядку, принимать душ и только потом полноценно завтракать. Все, это система на пути к здоровью и молодости.

Еще одна причина старения — стресс. Так как под воздействием стресса клетки мутируют и разрушаются. Но без стресса нет и жизни. Стресс можно выбрать. То есть вы сами решаете, не дожидаясь, пока жизнь вас подтолкнет к пиковым сильным переживаниям, и пропускаете через себя жизненные проблемы, с помощью дыхания и отпускания. Выбранный вами стресс поднимает вас над вашими внутренними конфликтами. Вы становитесь больше своих проблем. Когда тело в напряжении, когда тело реагирует зажимом на любой стресс, нам очень сложно пропускать через себя энергию. Через тело сложно проходить потоку и ресурсу.

Какой стресс можно выбрать? Например, ежедневны холодный душ, каждый день делать то, что страшно и непривычно: публично выступать, заговорить с прохожим на улице, улыбнуться охраннику в подъезде или офисе, делать комплименты, танцевать у всех на виду, попробовать новый вид спорта, купить билет в один конец. Такой стресс поднимает нас над своими собственными ограничениями. И помогает преодолеть более серьезные стрессы и вызовы, не замирая.

Только вы выбираете, как реагировать на те или иные жизненные невзгоды и испытания. Зажиматься и удерживать или отпускать и продолжать двигаться. Давая жизни течь в вас и принимая ее, проживая каждый миг, не отрицая и не прячась, не дает телу сморщиваться от старости, потому что в таком теле есть жизненный ток. А пока есть ток — жизнь и здоровье бьет ключом. И эта совершенно иная система жизни. Она непростая, потому что жить с защитами кажется на первый взгляд проще. Жить, не чувствуя, в ракушке, под маской. Постоянно обманывая себя и все дальше удаляясь от своей сути. А это прямой путь к болезням и ранней старости. Дальше вы поймете почему.

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.