



# СОДЕРЖАНИЕ

## ПРЕДИСЛОВИЕ

---

Здоровье сегодня: много тревог и одна надежда	8
Кризис иммунитета	12
<i>Человечество приближается к переломному моменту</i>	14
<i>Идеальный иммунитет и самоисцеление</i>	16
<i>Преимущества самоисцеления</i>	18
<i>Тайна исцеления</i>	23
<i>Разум тела</i>	30

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

### ПУТЕШЕСТВИЕ К ИСЦЕЛЕНИЮ

---

Глава 1. Иллюзии в сторону – мы начинаем	35
<i>Семь причин, по которым медицинская помощь становится неэффективной</i>	37
<i>Какие результаты может дать самоисцеление?</i>	42
<i>Реалистичный подход</i>	45
<i>Где вы находитесь сейчас?</i>	46
Глава 2. Кто здоров, а кто нет?	51
<i>История Мардж: осознанность прежде всего</i>	57
<i>Невидимое исцеление</i>	62
<i>Базовые знания</i>	65
<i>Исцеление на рабочем месте. Семь инструментов самоосознания, которые можно применить прямо сейчас</i>	67

Глава 3. Нет ничего лучше любви	69
<i>Любовь не знает границ</i>	74
<i>Сердце с точки зрения единой системы</i>	80
Глава 4. Линия жизни, ведущая к сердцу	88
<i>Многообразие рисков</i>	90
<i>Вариабельность сердечного ритма (ВСП)</i>	100
<i>Осознанность и воспаление</i>	109
Глава 5. Конец перегрузкам	113
<i>Как справиться с острым стрессом</i>	115
<i>Инструкция на случай острого стресса</i>	118
<i>Хронический стресс, или «симпатические перегрузки»</i>	120
<i>История Мары: невидимые последствия длительного стресса</i>	125
<i>Как «нормальный» образ жизни противодействует исцелению</i>	129
<i>Три уровня стресса</i>	130
<i>Методика целостной системы</i>	133
Глава 6. Единственное, что нужно исцелить	140
<i>История Тао: умиротворенность и страсть</i>	144
<i>Пища для ума</i>	148
<i>Прибавка в весе: ваше тело не виновато</i>	151
<i>Человек, который сбрасывает вес осознанно</i>	156
Глава 7. Осмысленный или бессмысленный?	159
<i>История Брендды: рассказ человека из серой зоны</i>	163
<i>Беспокойство и иммунная система</i>	167
<i>У врача: будьте своим собственным адвокатом</i>	174

Глава 8. Тайная сила веры	188
<i>Как стать плацебо для самого себя</i>	192
<i>Как изменить вашу интерпретацию</i>	201
Глава 9. Мудрый целитель	212
<i>Контроль хозяина</i>	213
<i>История Бритт: обретение мудрости</i>	220
Глава 10. Конец страданиям	236
<i>Парадокс боли</i>	240
<i>История Даррена:</i> <i>внутренние перемены и обновление</i>	245
<i>Загадочное «я»</i>	251

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ НАЧИНАЕМ ИСЦЕЛЕНИЕ: ПЛАН ДЕЙСТВИЙ НА СЕМЬ ДНЕЙ

---

Понедельник. Противовоспалительная диета	264
Вторник. Снижение стресса	290
<i>Когда стресс поднимает голову</i>	292
<i>Подробно о стрессе: история изнутри</i>	300
Среда. Омоложение	318
<i>Связь с теломерами</i>	333
Четверг. Стойте, ходите, отдыхайте, спите	340
Пятница. Базовые убеждения	353
Суббота. Без борьбы	372
<i>Жизнь может устроиться сама собой</i>	382

Воскресенье. Эволюция	386
<i>Высшая эволюция</i>	401
<i>Притяжение истинного «я»</i>	406
Болезнь Альцгеймера. Сегодня и завтра	413
Несколько оптимистических замечаний о раке	427
<i>Детальный взгляд</i>	429
<i>Контроль онкологических заболеваний: до и после</i>	434
Слова признательности	438
Об авторах	440
Алфавитный указатель	442

ЦЕЛИТЕЛЮ, ЖИВУЩЕМУ  
В КАЖДОМ ИЗ НАС

## ПРЕДИСЛОВИЕ

### ЗДОРОВЬЕ СЕГОДНЯ: МНОГО ТРЕВОГ И ОДНА НАДЕЖДА

**В** июле 2017 года в СМИ и Интернете появилась удивительная новость из области медицины, которой поначалу не придали должного значения. Важное открытие ученых скрывалось под видом очередного списка вредных для здоровья человека факторов. Многие предостережения медиков были не новы, и потому читатели отмахнулись от них, как от скучных советов.

Вот некоторые из них:

- «Работа свыше пятидесяти пяти часов в неделю может быть вредна для здоровья».
- «У многих беременных женщин в организме отмечается нехватка йода».

Однако один пункт заметно отличался от других.

- Двадцать четыре эксперта по старческому слабоумию — главной угрозе здоровью людей по всему миру — провели оценку того, можно ли

предотвратить возникновение различных видов слабоумия, включая болезнь Альцгеймера.

Их заключение было опубликовано в престижном британском журнале *The Lancet* и быстро стало сенсацией. Ученые утверждали, что одну треть всех случаев слабоумия можно предотвратить, и помогут в этом не лекарства — таблеток от этого недуга по-прежнему не существует.

Но если не лекарственные препараты, тогда что? Ответ оказался прост: на каждом жизненном этапе нужно вести правильный образ жизни. Эксперты выделили восемь факторов, которые предотвращают примерно 35% всех случаев слабоумия: «наличие образования (подростки должны обучаться в школе, по крайней мере, до пятнадцати лет), нормализация кровяного давления, лечение ожирения и диабета, контроль и, при необходимости, восстановление слуха в среднем возрасте, занятия спортом, устранение симптомов депрессии и отказ от социальной изоляции в более поздние периоды жизни».

Один из пунктов в списке особенно примечателен: обучение в школе, по крайней мере, до пятнадцатилетнего возраста. Что же получается? С помощью неких действий в подростковом возрасте можно избежать неприятных старческих симптомов? И как забота о слухе в среднем возрасте может снизить риск слабоумия? Это тоже что-то новое. Предположения ученых кажутся весьма смелыми, однако, если присмотреться внимательнее, становится понятно, что эти открытия могут стать свежим трендом в медицине и привести к настоящей революции.

Ведь дело не только в слабоумии: ученые также уверяют, что можно значительно отсрочить развитие



гипертензии, сердечных и онкологических заболеваний, диабета и даже ментальных расстройств, а именно депрессии и шизофрении. Когда вы простужаетесь, то не сразу замечаете симптомы и тогда с раздражением осознаете, что подхватили вирус уже несколько дней назад. Инкубационный период простуды короток и незаметен, так что заболевание становится очевидным только после появления симптомов. Вредный образ жизни разрушает здоровье не так. Инкубационный период его последствий тоже незаметен, но длится очень долго: годы и десятилетия. Этот простой факт стал озарением для всего медицинского сообщества, и образ жизни постепенно выступает основным фактором при оценке способности человека сохранить свое здоровье.

**Если вы будете заботиться о себе с детства, то сможете избежать угроз, с которыми сталкивается человек среднего возраста. Секрет в том, чтобы начать действовать, не дожидаясь первых симптомов.**

Вместо того чтобы срочно менять свою жизнь, когда проявились неприятные симптомы, или принимать профилактические меры, когда риск заболеть стал высок, врачи советуют задуматься о своем здоровье за двадцать — тридцать лет до этого. Постепенно сформировалось новое представление о болезнях, которое открывает нам заманчивые перспективы. Если вы будете заботиться о себе с детства, то сможете избежать многих угроз, с которыми сталкивается человек среднего возраста. Секрет в том, чтобы начать действовать, не дожидаясь появления первых симптомов.

Такой подход получил название «незаметной медицины», и это целый айсберг, верхушку которого едва открыл отчет о предотвращении слабоумия. Возьмите, к примеру, кажущийся странным факт о необходимости длительного обучения. Эксперты считают, что вероятность слабоумия можно снизить на восемь процентов, если дети будут обучаться в школе до пятнадцати лет, и называют этот фактор одним из самых значимых. Тому есть свое объяснение. Чем лучше ваше образование, тем больше информации хранится в вашем мозге и тем легче вам получать доступ к накопленным знаниям. Сложные задачи, которые мы решаем в детстве, и информация, которую мы запоминаем, помогают построить новые нейронные связи и информационные пути в мозге, а это, в свою очередь, формирует то, что нейробиологи называли «когнитивным резервом»<sup>1</sup>. Если у вас этот резерв есть, вам можно не бояться снижения памяти, поскольку, если одни нейронные связи вдруг будут повреждены или ослабнут, мозг задействует дополнительные. (Подробнее мы обсудим эту тему в разделе, посвященном болезни Альцгеймера, в конце книги.)

Взгляд медиков на причины возникновения заболеваний меняется. Неожиданно оказывается, что значение имеют не отдельные факторы вроде отказа от курения, контроля веса, занятий спортом и снижения стресса — важным оказывается такой образ жизни, при котором вы заботитесь о своем здоровье изо дня в день. Отказ

---

<sup>1</sup> Этим термином обозначают способность мозга справляться с последствиями его повреждений в результате инсульта, травмы, возрастных и прочих нарушений. — *Здесь и далее — примечания авторов.*

от вредных привычек и физическая нагрузка в любом случае пойдут вам на пользу, однако поддерживать здоровье на протяжении всей жизни — это не то же самое, что периодически садиться на диету или покупать абонемент в спортзал. Только целостный подход поможет вам достичь наилучших результатов. Всесторонняя забота о здоровье не равна простой профилактике заболеваний, это огромный перечень мероприятий, который нам только предстоит исследовать. Однако уже сейчас идея общего оздоровления организма дает огромную надежду людям по всему миру. Когда общественность познакомится со всеми фактами, подход к профилактике заболеваний изменится. Однако чтобы оценить масштаб будущих изменений, нужно для начала изучить текущую ситуацию в сфере здравоохранения, где пока преобладают мрачные прогнозы.

## КРИЗИС ИММУНИТЕТА

Большинство людей воспринимает отсутствие болезней как должное, не задумываясь о том, что в первую очередь здоровье зависит от иммунитета. Иммунитет — это система защиты, которую наше тело вырабатывает в ответ на внешние угрозы. Медики называют их патогенными факторами, а обыватели используют слово «микробы», обобщая под этим термином различные бактерии и вирусы. Важно знать, что микроорганизмы движимы одной целью: выстроить свою цепочку ДНК, а то, что мы боеем из-за деятельности некоторых из них, это лишь побочный эффект. Биосфера Земли весьма разнообразна, а молекулы ДНК постоянно эволюционируют. И хотя

человечество считает себя венцом творения природы, наша ДНК — всего лишь один генофонд из миллионов других.

Иммунитет помогает нашему организму противостоять микробам или адаптироваться к ним, его работа сводит вероятные угрозы жизни на нет. До недавнего времени иммунитет вполне успешно справлялся со своей задачей. Несмотря на страшные болезни, которые захлестывали нашу ДНК подобно цунами, — оспе в древнем мире, бубонную чуму в Средневековье, СПИД в наши дни, — иммунная система человека никогда не сталкивалась с таким количеством угроз, как сегодня. Ни оспа, ни бубонная чума, ни другой патогенный микроорганизм не смогли уничтожить человечество как вид благодаря трем факторам, оказавшимся для нас спасительными:

- во-первых, ни одно из этих заболеваний не распространяется настолько быстро, чтобы его могли подхватить разом все люди на Земле. Микробы погибали либо теряли свою силу за то время, пока зараженный человек добирался до других людей. Из-за этого эпидемии оставались локальными;
- во-вторых, наша иммунная система способна очень быстро вырабатывать новые типы генетических реакций с помощью процесса гипермутации. Благодаря ему организм выстраивает тактику борьбы с неизвестным патогенным микроорганизмом, как только он вторгается в наше тело;
- в-третьих, когда иммунная система человека оказывалась не в состоянии самостоятельно выявить заболевание, ей на помощь приходили врачи с их

лекарственными препаратами и хирургическими инструментами.

Все эти три элемента и сейчас защищают человечество от вымирания, однако их эффективность все время снижается. Глобальное соревнование между миллионами цепочек ДНК в последнее время вышло на опасный уровень. Жизнь в цивилизованной и развитой стране больше не гарантирует того, что у вас будет сильный иммунитет. Наша система защиты от болезней испытывает перегрузки и постепенно ослабевает, что может привести к более серьезным последствиям, нежели опасная эпидемия вируса Зика или птичьего гриппа. Заголовки газет пестрят пугающими названиями, но гораздо страшнее то, что вся система здравоохранения перестает справляться со своими задачами.

#### **ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ПРИБЛИЖАЕТСЯ К ПЕРЕЛОМНОМУ МОМЕНТУ**

- Современная свобода передвижений не только сокращает расстояние между людьми, но и позволяет патогенным микроорганизмам легче и быстрее распространяться по планете.
- Вирусы и бактерии мутируют быстрее, чем когда бы то ни было, поскольку число их носителей все увеличивается из-за неслыханного ранее роста населения планеты.
- Современная медицина не успевает за мутацией потенциально опасных микроорганизмов. Новые штаммы супербактерий, например метициллин-резистентного золотистого стафилококка,

- опережают создание антибиотиков и противовирусных препаратов, которые могли бы их победить.
- Угроза нарастает, а медицинские организации закрывают на нее глаза, интересуясь лишь своими астрономическими расходами, научными изысканиями и распределением доходов.
  - Профилактика заболеваний сердца, гипертензии, диабета второго типа, депрессии и тревожных состояний, а также бича современности — ожирения проводилась на протяжении пятидесяти лет, но ситуация не улучшилась.
  - Чем старше становится население, тем выше вероятность возникновения онкологических заболеваний и слабоумия, вызванного в основном болезнью Альцгеймера.
  - Люди хотят быть здоровыми и физически активными и в шестьдесят пять, и в девяносто лет. Только вот поддерживать себя в хорошей форме люди привыкли за счет лекарств и попали в настоящую зависимость от таблеток, что обострило такую общественную проблему, как наркомания. Но доктора упорно не обращают внимания на вредные побочные эффекты медикаментов. По статистике, семидесятилетнему человеку врач прописывает в среднем семь рецептурных препаратов.

Ситуация складывается очень серьезная. Приведенные выше факторы влияют на здоровье каждого из нас, и самое важное сейчас — обратить на них особое внимание.

Сейчас нам всем как никогда нужно постараться, чтобы по максимуму зарядить иммунную систему. Также