

Если врачи не помогли

Норбеков Мирзакарим

Левина Любовь

**МОЗГ
ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ**

Москва
Издательство АСТ

УДК 159.95

ББК 53.4

Н82

Норбеков, Мирзакарим.

Н82 Мозг от всех болезней / Норбеков М., Левина Л.; авт.-сост. С. Кузина. – Москва : Издательство АСТ, 2016. – 256 с. – (Если врачи не помогли).

ISBN 978-5-17-093837-7.

Знаете, что на самом деле может помочь дольше сохранять здоровье и молодость? Вы сами, ваши внутренние силы, о которых вы даже не знаете или, в лучшем случае, смутно их ощущаете, но почти не пользуетесь ими. Где же эти силы? Прежде всего, в вашем мозге!

Мысль материальна. Это утверждал еще великий физиолог Иван Сеченов. «Мысль есть задержанное движение. Мысль – это готовность всего тела к будущему действию», – писал ученый. А из этого следует, что как мы думаем – так и живем. Жалуетесь на жизнь, мыслите негативно – на вас сыплются несчастья и болезни. Радуетесь каждому дню, мыслите позитивно – вы счастливы и здоровы. Но раз наши мысли делают нашу судьбу, то тогда можно ими научиться управлять, и в результате – изменять жизнь так, как пожелаете. А каждый человек желает себе только одного – никогда не болеть и не стареть. Выходит, стоит только приказать телу не дряхлеть – и старость не наступит, и недуги обойдут стороной? Да!

УДК 159.95
ББК 53.4

ISBN 978-5-17-093837-7.

© Норбеков М.
© Левина Л.
© ООО «Издательство АСТ»



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	6
Прикажи себе быть здоровым!	9
Починим «поломки» души и тела	13
Мысли влияют на нездоровый орган.....	19
Шесть важных заповедей.....	21
«ОКТАВА» – сознательное формирование в душе уверенности, силы, могущества!.....	23
Борьба с недугом: берем вершины поочередно	34
Работаем над эмоциями.....	40
Зачем и как тренировать эмоции	41
Концентрация и рассеивание трех ощущений, собранных в нездоровом органе.....	51
Управляя своими мыслями, убираем шрамы.....	52
Об образе здоровья и омоложения.....	58
Вперед, ржавые чайники!.....	62
Играя, учимся жить	65
Некоторые особенности нашего возраста.....	68
Гимнастика для мозгов	74
Помоги себе сам.....	76
«Выключатели» стресса.....	77
Как запахи влияют на человека	80
Массаж и самомассаж.....	88
Самомассаж.....	97
Самомассаж сухой мягкой щеткой.....	101
Приемы самомассажа сухой щеткой	103
Самомассаж при головной боли.....	105
Активные биологические точки против головной боли.....	108
Массаж ... мозга.....	111
Тренируем память.....	111
Смешная гимнастика.....	112
Психологические занятия с элементами тренинга для пожилого возраста.....	114



Упражнения.....	115
Настроение в цвете.....	115
Цветок.....	116
Гимнастика зверей.	
Упражнение на мышечную релаксацию	117
Возьми себя в руки	119
Социально-психологический тренинг общения	119
Упражнения.....	120
Знакомство	120
Рисунок музыки	121
Поменяйтесь местами.....	122
Птички в клетке.....	123
Поговорите через «автобусное стекло».....	124
Мои сильные стороны	125
Дискуссии.....	127
Упражнения.....	127
Кто такой взрослый человек?	128
Ценности.....	129
Релаксация	130
Упражнения.....	133
Водопад	133
Тихое озеро.....	134
Игры – релаксации	137
Лесная полянка	137
Теплый луч	139
Что такое ассертивное поведение	142
Как помочь мозгу развиваться.....	152
Тренировка полушарий мозга.....	152
Правополушарное рисование	155
Задание 1: рисуем руками.....	160
Задание 2: рисуем остров.....	165
Спортзал для мозгов	170
Игры.....	171
«Крокодил».....	171
Пишем на спине	172



Графический диктант	173
Объем внимания	177
Вопросы с подвохом	178
Посчитаем	186
Занимательная психогеометрия	188
Ты не поверишь.....	197
Сто кружочков	199
Советская головоломка	201
На природе.....	203
У дороги.....	205
Слова из имен	207
Тренировка памяти.....	208
Метод Цицерона.....	208
Я на твоём месте	217
Про мелкую и крупную моторику.....	218
Игры и упражнения для развития мелкой моторики	222
Пальчиковые игры.....	228
Хороший глазомер.....	236
Упражнения на зрительную память	241
Головоломки со спичками	254
Сто советов столетних людей.....	268



ПРЕДИСЛОВИЕ

Мысль материальна. Это утверждал еще сам великий физиолог Иван Сеченов. «Мысль есть задержанное движение. Мысль – это готовность всего тела к будущему действию», – писал ученый. Когда человек только готовится что-либо сделать, у него сокращается определенная группа мышц, выделяется соответствующее количество гормонов и других веществ, необходимых для данного действия. Это и подтверждает, что мысль материальна. А из этого следует, что как мы думаем – так и живем. Жалуемся на жизнь, ноим, ненавидим, завидуем, ждем только плохого, мыслим негативно – на вас сыплются несчастья и болезни. Радуетесь каждому дню, любите людей и себя, смеетесь, мыслите позитивно – вы счастливы и здоровы. Но раз наши мысли делают нашу судьбу, то тогда можно ими научиться управлять, и – как результат – изменять жизнь так, как пожелаем. А каждый человек желает себе только одного – подольше оставаться молодым и здоровым. Выходит, стоит только приказать телу не дряхлеть – и старость не наступит, и недуги обойдут стороной? Да!

Это удивительное свойство нашего мозга подтверждают и авторы книги. Вот несколько цитат:

«Пересмотрев свое отношение к себе, своим неудачам, к окружающему миру, люди избавляются от многих заболеваний, которые нередко мучили их десятилетиями».

«Исключите слово «болезнь» из своего сознания. Как можно чаще мысленно и вслух повторяйте себе: «Я здоров... Я счастлив... Я молод... Я неуязвим... Я все могу...»



– Когда человек научится управлять своими мыслями, воображением, он сможет, как скульптор, заново воссоздать свое тело, свою физическую молодость».

Авторы этой книги в течение многих лет успешно работают по своим уникальным методикам раскрытия и использования внутренних возможностей человека, которые заложены в каждом из нас. А главное – использование чудесных свойств нашего мозга.

Мирзакарим Санакулович Норбеков – деятель нетрадиционной медицины, писатель, основатель и руководитель организации «Институт самовосстановления человека», президент компании ООО «Центр учебно-оздоровительных технологий М. С. Норбекова».

И Любовь Тимофеевна Левина – педагог дополнительного образования, режиссер массовых мероприятий, педагог-логопед, основатель Клуба Деловых Старух.

Авторы уверены, что если только суметь разбудить дремлющие возможности нашего разума, заставить себя мыслить в правильном направлении, то все недуги отступят. Это подтверждает эффективное использование знаний о природе человека, переданных нам древними философами, и современных представлений о возможностях организма. Системы, представленные в книге, способствуют самовосстановлению организма.

Во время семинаров, которые проводят авторы, на человека не оказывается никаких непосредственных воздействий. Усилия направляются на то, чтобы помочь поддерживать душевное равновесие и здоро-



вье тела, осознать свое место в мире. Когда это происходит, многие болезни уходят, словно сами собой.

Что может помешать достижению цели — восстановлению здоровья и молодости?

Еще древние мыслители говорили об искусстве слушать и слышать. Большинство из нас слушают как бы через экран сопротивления. Нам мешают наши знания, наш старый опыт, предрассудки — религиозные, научные или психологические, на нас давит груз повседневных забот, желаний, страхов. В итоге новые сведения либо искажаются до неузнаваемости, либо не доходят до сознания вообще.

Так вот, если при чтении книги вам встретится нечто противоречащее вашему образу мыслей, мы просим довериться авторам, пойти за ними по дороге, уже пройденной тысячами людей, для того чтобы познать себя и помочь себе. Истина не может быть дана кем-то посторонним, вы должны открыть ее сами. Она приходит через понимание того, что есть настоящее, без оправдания и осуждения.

Подумайте, в каком настроении вы чаще всего находитесь. Соберите на одну чашу весов свою раздражительность, отчаяние, страх, неприязнь к себе и другим и посмотрите, не перевешивает ли она чашу добра, покоя и любви. Мысли, отраженные от отрицательных эмоций, несут негативный потенциал, это путь смерти.

Чтобы открыть новое в себе, вы должны очиститься от груза прошлых лет, ошибок, обид, боли. На этом пути вы можете встретиться с информацией, которая не соответствует вашим прежним знаниям о своем недуге.



Именно в такой момент подумайте: а откуда вы знаете, что ваша болезнь неизлечима или исключительно тяжела? Может быть, это и есть ваши старые знания, которые отнюдь не соответствуют действительности. Поверьте, до вас по этой дороге прошли тысячи людей, и они вернули себе здоровье.

В книге вы найдете:

- гимнастику для мозга;
- упражнения для тренировки памяти;
- описания психологических тренингов;
- интерактивные игры для всех возрастов.

А также – море позитивных эмоций и познавательных историй!

Перевоплотитесь и живите в образе молодости, красоты и здоровья!

ПРИКАЖИ СЕБЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

Каждый из нас когда-то болел или хотя бы чувствовал недомогание, которое выбивало из привычной колеи, меняло планы, заставляло принимать какие-то меры. Мы покорно глотали прописанные лекарства и ждали улучшения.

А небольшому недомоганию, признаемся в этом честно сами себе, иногда даже радовались: можно взять в поликлинике больничный лист и несколько дней отдохнуть, заняться домашними делами...



Подумайте, вспомните. Вы узнали себя? Конечно, узнали.

Если же случались серьезные сбои в здоровье, начинали сами себя жалеть, сочувствовать себе: какой я несчастный, как мне не повезло.

Недомогание тем временем перерастало в хроническое заболевание, и появлялась привычка чувствовать себя больным человеком, зависимым от лекарств, врачей, погоды. В конце концов, мы смирялись, покорялись этому и уже просто не могли представить себя другими.

А теперь задайте себе вопрос: неужели нет другого выхода? В чем наша ошибка? Почему мы не можем распрощаться с заболеванием раз и навсегда?

– Давайте обратимся к природе, – предлагает доктор психологии Мирзакарим Норбеков. – Животные интуитивно чувствуют, что им полезно. Они никогда не сделают того, что им не нужно, бесполезно или вредно, хотя их этому никто специально не учил. Им от природы дано умение принять правильное решение для своего выздоровления.

А как поступают люди?

Они надеются на помощь извне, принимают лекарства, даже зная, что любое лекарство, созданное искусственно, всегда неполноценно, имеет побочное, вредное действие, то есть является одновременно и ядом. При этом совершенно забывают, что человеческий организм обладает способностью к самовосстановлению.

Простейшие примеры: когда соринка попадает в глаз, слезы независимо от вашей воли тут же вы-



мывают ее. А поврежденная кожа восстанавливается за несколько дней.

Таким образом, наш организм сам справляется с «поломками», без постороннего вмешательства.

Над этими вопросами люди задумывались с давних пор. Врачами Древнего Востока болезнь всегда рассматривалась как результат вредных воздействий, с которыми борются защитные силы организма. Если последние достаточно сильны, болезнь не развивается; если же защита «прорвана», то болезнь проникает сначала неглубоко и с ней достаточно легко справиться. Если же болезнь прошла глубоко, она может, поразив один, затем и другие органы, стать хронической. Считалось, что главный противник болезней и средство их борьбы с ними — правильный образ жизни. Вот здесь-то и проявляется разница в подходах к лечению в восточной и европейской медицинских системах.

В восточной медицине, после того как обнаружен «прорыв» защитных сил организма, устраняется причина, которая к этому привела. Причем делается это с помощью самого пациента и при его активном участии.

Так в чем же здесь секрет? Что помогает избавиться от болезни?

Ответ простой — вы сами, ваши внутренние силы, о которых вы даже не знаете или в лучшем случае смутно их ощущаете, но почти не пользуетесь ими.

ВАЖНО ЗНАТЬ! *Что помогает избавиться от болезни? Ответ простой; вы сами, ваши внутренние силы, о которых вы даже не знаете.*



Где же эти силы? Прежде всего в вашей душе. Если вы считаете это ерундой, не верите в такие возможности, вам лучше сейчас же закрыть эту книгу и никогда больше не брать в руки, толку не будет...

Но если вы верите в себя, если ваша душа жива и готова воспринимать и вы решились остаться с нами, продолжим этот путь вместе.

Теперь поговорим о сути того, что вам предстоит изучить.

Лечить я никого не собираюсь. В данном случае уместно, наверное, сравнить мои занятия с указателями у дороги, по которой вам предлагают пойти. «Направо пойдешь... налево пойдешь...». Выбирайте сами. Справедливо высказывание: тысяча лекарей предлагают тысячу дорог, но все они ведут к храму здоровья. Эта книга предлагает одну из них.

Прежде чем читать дальше, постарайтесь отрешиться от устоявшихся суждений, мнений и довериться нам, нашей системе обучения. Это необходимо. Это, если хотите, — основное условие; не отвергать то, что вы не можете немедленно проверить.

Так в чем же главное отличие моего метода, моей системы обучения от прочих методик выхода из нездоровья?

Это целостная система, в которой все взаимосвязано. Она помогает каждому найти свой индивидуальный путь выхода из состояния нездоровья, в котором он оказался.

Метод учитывает, что человек — тоже целостная система (а не набор органов — здоровых и не очень здоровых), что у него есть не только тело, но и душа,



то есть эмоции, психика, интеллект. Этими на первый взгляд нематериальными составляющими, официальная медицина, кроме психиатрии, почти не интересуется, пытаясь лечить лишь тело.

Осознание этой простой истины помогает понять, почему прежний опыт человека — даже при огромном желании выздороветь — оставался неудачным.

Все методики устраняли проявление недуга, а истинная, часто неосознанная причина оставалась незатронутой. Каким бы ни был метод лечения — лекарственные препараты, операция, медицинский гипноз, кодирование, экстрасенсорное вмешательство, — он означал воздействие на больного извне, «гуманитарную помощь», навязывание чуждой программы действий.

В основе моей системы оздоровления — осознание человеком необходимости внутреннего духовного пересмотра, изменение самого себя в соответствии с законами Природы. Это пробуждение способности организма к самовосстановлению и саморегуляции, восстановление внутренней гармонии, душевного равновесия. В этом цель, смысл работы над собой.

Починим «поломки» души и тела

Как мы будем работать?

Воздействие на тело — самый простой и самый известный способ оздоровления и омолаживания организма.



Прежде всего нас с вами интересует позвоночник: его состояние влияет на организм в целом; проблемы с позвоночником вызывают множество самых разнообразных заболеваний.

Чего стоит такая «болезнь цивилизации», как остеохондроз, который можно обнаружить практически у каждого взрослого, даже молодого человека? За наши удобства мы расплачиваемся болями в спине.

Но это не все. Нервы, ведущие к внутренним органам, на выходе из позвоночника зажимаются. В результате — изменение нормального положения и нарушение функций практически всех внутренних органов, боли в сердце, ухудшение зрения и так далее.

Вот почему упражнения для позвоночника в сочетании с массажем биологически активных точек головы — необходимое условие освоения системы оздоровления по Норбекову.

Восстановление душевного равновесия путем специальных тренировок эмоций, чувств, воображения.

Зачем это нужно? И. Сеченов писал, что мысль есть задержанное движение, то есть мысль — это готовность всего тела к будущему действию.

Когда человек только готовится что-либо сделать, у него сокращается определенная группа мышц, выделяется соответствующее количество гормонов и других веществ, необходимых для данного действия. Это подтверждает, что мысль материальна.



ВАЖНО ЗНАТЬ! *И. Сеченов писал, что мысль есть задержанное движение, то есть мысль — это готовность всего тела к будущему действию... Мысль материальна.*

В организме при этом происходят очень неблагоприятные биохимические и биоэнергетические сдвиги, на фоне которых и возникают заболевания.

Также доказано, что положительные эмоции и мысли влияют благотворно, способствуя выздоровлению. Давно было замечено, что «раны у победителей заживают быстрее».

Но эмоции и воображение можно тренировать с помощью специально подобранных упражнений по развитию образного мышления. Что это такое? Попробуем разобраться на примере.

Итак, закрыли глаза (чтобы легче было сосредоточиться и не отвлекаться по сторонам) и представили: перед вами на тарелочке лежит лимон, нарезанный аппетитными ломтиками... Вы берете один ломтик, кладете в рот и начинаете жевать... Представьте это как можно яснее, всеми вашими чувствами, ведь с вами такое бывало много раз... Ну что? Представили? И даже наверняка успели сглотнуть слюну. Открываем глаза.

Давайте проанализируем, что произошло. Вы вспомнили знакомый образ — образ лимона. Неважно, любите вы его или нет (если не любите, слюны выделится даже больше, да? Вас еще и передернет: б-р-р-р). Вы пожевали лимон мысленно, а слюна во рту появилась реально.