

Если врачи не помогли

Практики
и слова-лекари
от всех болезней

Издательство АСТ
Москва

УДК 133.4
ББК 86.42

П69 Практики и слова-лекари от всех болезней /
авт.-сост. С. Кузина. — Москва: Издательство
АСТ, 2016. — 256 с. — (Если врачи не помогли).

ISBN 978-5-17-097425-2.

Каждый из нас когда-то болел или чувствовал недомогание, которое выбивало из привычной колеи и заставляло принимать какие-то меры. Мы покорно глотали прописанные лекарства и ждали улучшения. А недомогание тем временем перерастало в хроническое заболевание. Появлялась привычка чувствовать себя больным человеком, зависимым от лекарств, врачей, погоды.

Но почему мы не можем распрощаться с заболеванием раз и навсегда? Дело в том, что люди часто надеются на помощь извне: принимают лекарства, даже зная, что они имеют побочное, вредное действие. При этом совершенно забывают, что человеческий организм обладает способностью к самовосстановлению. Различные народные и магические практики давно доказывают это: наш организм сам справляется с «поломками», без постороннего вмешательства. Ваш главный лекарь — вы сами, ваши внутренние силы, которыми вы почти не пользуетесь. Как работать с резервами своего организма — научат известные целители, представленные в этой книге.

УДК 133.4
ББК 86.42

ISBN 978-5-17-097425-2.

© Кузина С.

© ООО «Издательство АСТ»

ПРЕДИСЛОВИЕ. ЗДОРОВЬЕ ВЕРНУТ СИЛЫ ДУШИ

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 проститься с заболеванием раз и навсегда?

Давайте обратимся к природе. Животные интуитивно чувствуют, что им полезно. Они никогда не сделают того, что им не нужно, бесполезно или



Китайцы помогут от всех болезней

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 вымывают 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.

После установления диагноза в европейской медицине больному назначается лечение — лекар-



ства, которые направлены на устранение симптомов болезни, и гораздо реже даются рекомендации и ограничения, борющиеся с причиной заболевания. При этом больной, как правило, пассивен, полностью полагается на врача и назначенное лечение.

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.

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.

ЭМОЦИИ: ПРАКТИКИ И СЛОВА-ЛЕКАРИ

МЫСЛЬ МАТЕРИАЛЬНА: СВЯЗЬ МЕЖДУ ОТРИЦАТЕЛЬ- НЫМИ ЭМОЦИЯМИ И БОЛЕЗНЯМИ

— Известный русский физиолог Иван Сеченов писал, что мысль есть задержанное движение, то есть мысль — это готовность всего тела к будущему действию, — уверяет писатель, деятель нетрадиционной медицины, основатель и руководитель организации «Институт самовосстановления человека», президент компании ООО «Центр учебно-оздоровительных технологий М. С. Норбекова» Мирзакарим Норбеков. — 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.

Сейчас научно доказана прямая связь между отрицательными эмоциями и мыслями и многими грозными заболеваниями.

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.



ВАЖНО ЗНАТЬ! Сейчас научно доказана прямая связь между отрицательными эмоциями и мыслями и многими грозными заболеваниями.

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

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. Не важно, 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.

Чем реальнее вы представили, вспомнили образ лимона, тем быстрее и ярче ответит ваше тело, запустятся уже помимо вашей воли, помимо контро-



Китайцы помогут от всех болезней

ля над собой те процессы, которые помогут переварить «съеденный» вами лимон.

А теперь представьте море. Вы качаетесь на волнах. Вызовите в себе образ волны — и с закрытыми глазами будете тихо-тихо покачиваться.

На первом этапе обучения я предлагаю вызывать образы только приятные или нейтральные и не вызывать, не вспоминать ничего неприятного, нежелательного. Всему свое время.

А почему?

Представьте, что вы неожиданно увидели мышь, крысу или змею. Если вы относитесь к этим животным спокойно, то реакция будет спокойная, нейтральная. А если боитесь — сердце ваше едва не выскочит из груди.

И все потому, что образ мыши-крысы-змеи для вашего разума означает опасность или нечто очень неприятное, отвратительное. Ваше тело независимо от вашего желания моментально придет в соответствующее состояние — готовности отреагировать, спастись, выделить всем известный адреналин.

Вы ничего и сообразить не успели, а уже раздаются ваши вопли.

Вот почему я прошу вас пока создавать только приятные образы и представления. Отрицательные эмоции, неприятные воспоминания вызовут в вашем теле материальные процессы, и без того хорошо вам знакомые. Но управлять ими вы пока не можете.

Вы спросите: зачем мне тренировать эмоции и образное мышление, если у меня болит печень? Или коленный сустав? Ответим: для того, чтобы сформировать свой ясный и четкий образ здоровья.



ВАЖНО ЗНАТЬ! Вы спросите: зачем мне тренировать эмоции и образное мышление, если у меня болит печень? Или коленный сустав? Ответим: для того, чтобы сформировать свой ясный и четкий образ здоровья.

Ведь мы уже договорились, мысли материальны. **Наши чувства, ощущения, мысли — это программа действий для нашего организма.**

Поэтому страх, обиды, неуверенность в себе, непощение часто становятся толчком для развития самых разных болезней. Научившись управлять своими эмоциями — всей гаммой эмоций, положительных и отрицательных, — мы получим ключ, с помощью которого запустим механизм выздоровления.

* * *

Мы уже говорили, что наш организм способен к самовосстановлению. Известно, например, что слизистая желудка обновляется за 7-10 дней, кровь — за 3-4 месяца. Значит, ваш организм течет, как река.

Но если наше тело — река, то мысли — русло этой реки. Направьте русло туда, куда вам нужно — к здоровью и молодости, внушите себе веру в такую возможность, проявите вашу волю.

Да, и волю, и веру в себя и свои силы можно тренировать.

Давайте начнем с того, что подумаем о вашем образе жизни.



Китайцы помогут от всех болезней

Как вы относитесь к своему организму, как с ним обращаетесь?

Как относитесь к своему брэнному телу, которое вынуждено таскать вашу вечную душу?

Наверное, многие могут признать, что живут в своем теле как квартиранты, а не хозяева, не задумываются о последствиях своего образа жизни, не берегут себя. Тогда можно рассматривать их нездоровье как результат такого пренебрежительного отношения к себе, к своему телу, как, если хотите, наказание, месть природы за нарушение ее законов.

Между тем сама мать-природа подсказывает нам, как, опираясь на свое желание выздороветь, свое умение направлять чувства и мысли в нужное русло, выйти на дорогу к здоровью и молодости.

Пересмотрев свое отношение к себе, своим неудачам, к окружающему миру, люди избавляются от многих заболеваний, которые нередко мучили их десятилетиями, и это все подтверждено документально, клиническими исследованиями и обследованиями с помощью самых точных современных приборов.

Заповеди

- Начинайте каждый день с чувством радости жизни, счастья, душевного полета, поддерживайте это состояние в течение всего дня и перенесите его на всех, кто вас окружает. Если это состояние не приходит самопроизвольно, особенно в первые дни, создавайте и поддерживайте его искусственно.
- Внутренне соберитесь, настройтесь на полное выздоровление и омоложение. Успех сопут-



ствует тому, чье сознание на него настроено. Помните, что даже во временной неудаче есть глубокий смысл. Это ваша интуиция подсказывает: надо изменить направление.



ВАЖНО ЗНАТЬ! *Никогда не ругайте, не унижайте себя даже в мыслях. Хвалите себя за малейший успех.*

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...»+ Почаще представляйте себя всегда таким, каким вам хочется себячувствовать внутренне и выглядеть внешне. + Относитесь к себе всегда с любовью и уважением. Никогда не ругайте, не унижайте себя даже в мыслях. Хвалите себя за малейший успех. Восстановите ощущение себя как хозяина, властелина своей судьбы и своего тела, а не пассивного человека, ждущего милости и помощи от других.

* * *

Итак, **наша цель — обретение молодости души и тела**, реализация духовных возможностей, заложенных в нас природой. Обретение утраченного здоровья — залог молодости. Она достигается попутно, независимо от нас, как бы сама собой.

Идти к этой цели следует поэтапно, начиная с освоения методики и постепенно усложняя тренировки.

ТРИ ЭТАПА НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ

Представьте себе: вы решили дома сделать ремонт.

С чего начать? Очевидно, сначала нужно запастись всем необходимым для предстоящей работы: купить обои, клей, побелку, краску, гвозди и т. п. Согласны? Конечно. Ведь без соответствующих материалов невозможно сделать то, что задумано.

Что дальше? Дальше надо подготовить стены, потолок, окна и т. д. для обновления: где-то содрать старую штукатурку, иначе не будет держаться новая, где-то отмыть, отскрести старую краску, а, может, и часть перекрытий. Затем уже на подготовленную поверхность наносить новую шпаклевку. Можно эту часть ремонта назвать «капитальный ремонт».

И только после капитального ремонта можно клеить новые обои, красить окна, в общем, наводить красоту в собственном доме — с любовью, очень тщательно, ведь делаете все для себя, добровольно, а не по принуждению.

Когда вы вобьете последний гвоздь и сами себе с удовлетворением скажете: все! — можно считать, что вы сделали ремонт полностью. Только тогда вы будете жить в собственном доме с радостью.

Практика воздействия мысли на тело — такой же ремонт, и его необходимо проводить по порядку, полностью, ничего не пропуская, не игнорируя ни одну рекомендацию.

Первый этап. Забыть о конкретных диагнозах и заболеваниях

Чтобы достигнуть цели — восстановить здоровье и гармонию, то есть омолодить свой организм,



начнем с того, что забудем о конкретных диагнозах и заболеваниях.

Да, ваш организм состоит из органов, но все они взаимосвязаны, взаимозависимы. За долгие годы они не видели от вас ни благодарности за неустанную службу, ни особой заботы, ни тем более любви.

Они испытывают хроническую усталость, истощены. Какие-то больше, какие-то меньше, поэтому и работают как могут — одни лучше, другие хуже, приспособившись к условиям, какие вы им создали. Ведь любое нездоровье — это приспособление к тем условиям, в каких вы заставляете жить ваш организм.

Вот почему начните с того, что, **ощутив себя единым целым, ощутите и потребность, желание измениться в сторону здоровья.**

Ведь ваш организм это может, в него природой заложена способность к самовосстановлению. Ведь вы не какая-то машина, которую один человек создал, другой должен ремонтировать или вытаскивать, если она забуксовала. Вы многое можете сами — так вас создала Природа.

Человеческий организм имеет 8-10-кратный запас прочности. Подумайте, как долго и как сильно надо вредить своему организму, чтобы прорвать такую защиту. А ведь вы ее уже прорвали. Но есть путь к здоровью и гармонии; только от вас зависит, пойдете ли вы по этому пути.



ВАЖНО ЗНАТЬ! Любое нездоровье — это приспособление к тем условиям, в каких вы заставляете жить ваш организм.



Китайцы помогут от всех болезней

Ваше тело и ваша душа должны объединиться, они должны желать одного и того же — гармонии, они должны стать соучастниками в достижении результата — полного восстановления данного Природой здоровья и обретения молодости.

Тело подчиняется мозгу, это мы знаем. Следовательно, **наша задача — поселить глубоко, на уровне подсознания, образ здоровья и молодости**, выбросить оттуда, как износившуюся, надоевшую, уже ненужную вещь, ваш теперешний несовершенный образ, то, чем вы были до сих пор. Тогда мозг начнет издавать новые приказы о здоровье, и телу ничего не останется, как подчиниться и выполнять команды мозга, то есть здороветь. А мозг знает, как и что надо делать, уж будьте покойны.

Начните хотя бы с воспоминаний. Не правда ли, когда вам было хорошо, вы выглядели иначе, лучше, чем теперь. Женщины особенно хорошо знают, что мы выглядим так, как себя чувствуем. Но нужно ли ждать того момента, когда по какой-то причине вы снова начнете чувствовать себя лучше?

Сейчас же, немедленно ощутите это, захотите ощутить. Это самое главное. Надо захотеть стать хозяином своего тела и своей судьбы, а не щепкой, которую поток несет неизвестно куда, и тогда станет возможным очень многое.

«Сохрани зеленое дерево в сердце своем, и, может, однажды певчая птица совет там гнездо», — гласит китайская пословица.

Как только «дерево в сердце» у вас начнет распускаться, все получится само собой. Просто не может не получиться, потому что вы к этому будете готовы.

Как видите, все очень просто и ясно. Надо только не мешать Природе и любить, уважать себя, не



нарушать законов Природы. Но при этом оставьте себе небольшой «запас прочности» на этом пути. Ведь всегда лучше иметь небольшой запас прочности, необходимый для важной работы.



ВАЖНО ЗНАТЬ! Мозг начнет издавать новые приказы о здоровье, и телу ничего не останется, как подчиниться и выполнять команды мозга, то есть здороветь.

Второй этап. Избавляться от многолетних «любимых» болячек

Для него характерен лавинообразный, быстрый процесс избавления от ваших многолетних любимых болячек. Причем этот процесс обычно идет легко, словно сам по себе, но в этом кроется немалая опасность.

В чем же заключается опасность? Придется открыть еще один секрет. Дело в том, что этот процесс действительно идет как бы сам собой, помимо вашей воли, но... при вашем участии, т. е. если вы задали вашему мозгу правильную программу и если вы ее контролируете. Если вы задали программу на обретение здоровья и молодости, мозг ее выполняет, и органы вашего тела начинают функционировать иначе, подчиняясь мозгу.

Значит, выздоровление в данном случае — это побочный эффект, это вам подарок от вас же, это награда. Вот почему мы так серьезно предупреждаем