



САКРАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

Ирина Михеева | Ольга Шамшурина

Писатель, поэт, журналист, психолог, врач, художник

Педагог, писатель, поэт, художник

Включите внутренний свет!

БОЛЬШАЯ КНИГА ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ И СЧАСТЬЯ



Чакры
Тесты
Диеты
Стихи
Любовь
Фитнес
Красота
Гибкость
Витамины
Вдохновение
Здоровье
Счастье



Москва
2015

УДК 613.99
ББК 57.14
М69

Михеева, Ирина Фирсовна.

М69 Включите внутренний свет! Большая книга женского здоровья и счастья / Ирина Михеева, Ольга Шамшурина. — Москва : Эксмо, 2015. — 496 с. — (Сакральные практики).

ISBN 978-5-699-80220-3

На страницах этой книги, которая состоит из разделов по сезонам — «Весна», «Лето», «Осень» и «Зима», — авторы рассказывают о том, как круглый год чувствовать себя так, словно ты живешь на берегу моря или на свежем воздухе в лесу.

Жизнь на Земле циклична и ритмична. Смена дня и ночи, смена времен года заставляют реагировать и приспосабливаться каждую клеточку организма. «Включающими» и «выключающими» факторами являются физические изменения внешней среды: интенсивность светового потока Солнца, фаз Луны, сезонные изменения в природе, солнечные ветры, магнитные бури и другие внешние факторы, порождающие сезоны.

Авторы подробно рассказывают, как уметь включить свой внутренний свет в любое время года, дают советы, как укрепить свое здоровье, подкорректировать фигуру. Здесь собраны советы косметологов и диетологов, необычные гороскопы и тесты, вдохновляющие стихи и аффирмации. Несмотря на свою «энциклопедичную» структуру, книга написана таким языком, что буквально вдохновляет прямо сегодня и прямо сейчас открыть свой сезон красоты и счастья.

УДК 613.99
ББК 57.14

ISBN 978-5-699-80220-3

© Шамшурина О., текст, 2015
© Михеева И., текст, 2015
© Оформление. 000 «Издательство «Эксмо», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	8
Потоки времени.....	10
Астрономическое время	11
Сезоны	13
Цикл циркуляции энергии в органах по сезонам.....	15
Суточные ритмы.....	18
Смены стихий.....	22
Ассимиляция и диссимиляция	22
ВЕСНА И МЕЖСЕЗОНЬЕ	24
Весна	25
Женщина — это цветок весны.....	25
Советы опытного косметолога	29
Фитнес дома.....	36
Утренняя косметика.....	40
Завтрак	41
Красивая походка	43
Вечерние прогулки	48
Красивая фигура	49
Трудно быть женщиной.....	56
Периодичность воплощений в законе энергий космоса	60
Мужская триада	61
Женская триада	66
Неполное прохождение воплощений	69
Советы диетолога — весна	72
Витамины	78
Советы психолога	133
Весенне-летнее межсезонье	138
Весенняя страда.....	140
Чистка суставов	141
Гибкие суставы.....	142
ЛЕТО И МЕЖСЕЗОНЬЕ.....	146
Лето.....	147
Советы опытного косметолога	148

Это интересно	153
Фитнес дома: Вот и лето на пороге	153
Солнце в белой шляпе. Гимнастика на пляже	164
Плавание	167
Четыре группы крови в генетике людей нашей современной цивилизации	170
Советы диетолога — лето	197
Лето — пик активности желающих постройнеть	200
Легкая ягодная диета может творить чудеса	200
«Зеленая» диета	203
Коктейльная диета	205
Легкая летняя соковая диета	206
Мороженое — друг хорошего настроения и стройной фигуры	207
Микроэлементы	208
Советы психолога	254
Летне-осеннее межсезонье	259
Фитнес дома: Мой дом — моя крепость	260
Осенние туманы	266
ОСЕНЬ И МЕЖСЕЗОНЬЕ	268
Осень — пора золотая	269
Советы опытного косметолога: Вот и осень на пороге	270
Фитнес дома: Осенняя причуда	276
Если целый день приходится стоять	277
Гимнастика для ног	281
Мыслеформы здоровья	287
Традиционное и нетрадиционное лечение	320
Советы диетолога — осень	323
Особенности осени	324
Как правильно рассчитать диету и не поправиться	326
Продукты, которые предпочтительны в осенний сезон	328
Продукты питания против осенней депрессии	330
Продукты, которые необходимы в осеннем рационе	331
Продукты, которых следует избегать в осеннем рационе	332
Макроэлементы	333
Советы психолога	351
Осенне-зимнее межсезонье	358
Осеннее очищение организма	358

Чистка суставов с помощью лаврового листа	359
Древний тибетский метод очищения организма с помощью чеснока	360
Комплекс лечебных пасов	362
Фитнес дома: Модная фигура	365
Еще несколько слов о ногах	368
ЗИМА И МЕЖСЕЗОНЬЕ	372
Зима, холода, белых далей красота	373
Советы опытного косметолога: Ой, мороз, мороз	374
Фитнес дома	379
Гимнастика для лыжниц	382
Энергетическое дыхание	385
Гигиена энергетического пространства	387
«Камушек прощения»	392
Советы диетолога — зима	397
Правила зимней диеты и диеты межсезонья	398
Снижение веса	400
Советы диетолога по косметологии зимой	402
Аминокислоты и их значение в питании	406
Незаменимые белковые соединения	406
Частично заменимые аминокислоты	417
Незаменимые аминокислоты: мифы о дефиците белка	420
Регуляторы защитных сил организма	423
Пищевые добавки	430
Наступающий Новый год	438
История календаря	439
Современный календарь	440
История календаря России	441
Список дат начала различных эр	442
Восточный Новый год	446
Мечты сбываются. Рекомендации по встрече Нового года	453
Рекомендации по встрече Нового года для знаков зодиака	456
Советы психолога	469
Законы счастливых отношений	474
Зимне-весеннее межсезонье	478
Фитнес дома	479
Релаксация	483

ПРЕДИСЛОВИЕ

Древние мудрецы говорили, что жизнь — это цветок, окрашенный нашими чувствами в разные цвета и оттенки. Самый яркий и насыщенный оттенок нашему жизненному цветку придает чувство любви. Любить мы можем всё, что нас окружает или дарит нам возможность жизнедеятельности.

Мы можем любить всю природу или ее отдельные частички: цветы, деревья, животных.

Мы можем любить людей, весь мир или отдельного человека.

Мы можем любить дела людей, радуясь достижениям цивилизации, или же просто любить свое дело, совершенствуясь и развиваясь в определенном направлении.

Мы также можем не любить дела рук человека, сетуя, что прогресс губит природу и мешает жить, хотя сами активно и ревностно пользуемся достижениями ума человеческого.

Мы можем уверять, что любим природу и активно защищаем ее, а сами оставляем горы мусора и выжженные кострищами территории в тех местах, где побывали.

Кроме того, мы можем утверждать, что любим себя, при этом утопаем в зависимости от вредных привычек, употребляем в пищу неразумно приготовленные продукты, надеваем на себя вредную для здоровья одежду и обувь, применяем опасную косметику.

Все это окрашивает наш жизненный цветок в яркие красивые цвета или в мрачные оттенки, поэтому жизнь кажется нам яркой и счастливой или тусклой, серой, бесцветной и безрадостной.

Что же надо делать, *чтобы жизнь засияла ликующими оттенками счастья, любви и радости?*

Во-первых, надо по-настоящему полюбить себя, приняв ту жизнь, которая у нас есть, которая, как говорят в народе, нам досталась. Ведь у каждого человека свои жизненные программы, свои возможности. У каждого Рода, где мы появились на свет, тоже разные возможности.

Во-вторых, приняв жизнь, надо принять себя с тем генетическим набором, который предоставила Природа: с принадлежностью к одной

из половинок человечества, с внешностью, какая есть, а также с теми талантами и способностями, какие имеются. Все это дано жизнью для прохождения своих уроков, для развития своих душевных, духовных и деловых качеств.

В-третьих, не стоит ревностно и завистливо смотреть на более удачливых и состоятельных людей, у них своя точка жизненного старта, а значит, и другие показатели достижений.

В-четвертых, надо научиться принимать и любить свое тело, знать, как устроен организм и в чем он ежедневно нуждается.

Осмотрите вокруг и почувствуйте, что при меняющейся жизненной обстановке, особенно при смене сезонов, меняются и потребности организма, ведь он усиленно приспосабливается к изменяющимся условиям жизни: температуре, длине светового дня, избытку или недостатке солнечной энергии.

Загляните в салон красоты самой Природы, примите с радостью и благодарностью те изменения, которые происходят в каждом сезоне.

Помогите себе, своему организму сохранить жизнелюбие в меняющейся жизненной обстановке, укрепляя этим здоровье, сохраняя молодость и радость бытия.

На страницах этой книги, которая состоит из разделов по сезонам: «Весна», «Лето», «Осень», «Зима» — мы с вами узнаем о том, как грамотно помочь себе подготовиться к переменам погоды, как укрепить свое здоровье, подкорректировать фигуру, словно побываем в салоне красоты самой Природы.

В этом нам помогут советы косметолога, диетолога и психолога на каждое время года. А если мы еще и освоим комплекс упражнений для коррекции фигуры и укрепления здоровья, создав свой домашний мини-фитнес-центр, мы почувствуем прилив сил и бодрости, которые привлекут внимание противоположного пола.

Заглянув в современный научный центр, мы найдем доступные и подробные описания полезных свойств макро- и микроэлементов, витаминов и важных белковых соединений — веществ, из которых состоит наше тело и которые в относительно больших или малых дозах требуются нашему организму ежедневно. Мы также рассмотрим, какие номера пищевых добавок из разряда E опасны для здоровья.

С честью пройти все природные испытания сезонов мы сможем с помощью советов из этой книги, ежедневно уделяя немножко внимания себе любимым.

Потоки времени

Жизнь современного человека — это скорость, точное время и мобильность бытия. Все это нам подарила новая эпоха Водолея, которая вывела нашу человеческую цивилизацию на энергоинформационный уровень, то есть в Зеленый спектр, на уровень Звука. Обитание на уровнях Звука — дело непростое, это 13-й уровень новой энергетической реальности, что соответствует цифровому знаку 4, а четверка по закону движения энергий осуществляет одновременное движение энергий во все четыре стороны света. Такая своеобразная лучистая точка реальности.

Чтобы совладать с потоками встречных энергий этого уровня, человек должен находиться в постоянном аналитическом сосредоточении, мгновенной реактивности и одновременно уметь спокойно принимать решения.

Отсутствие или ослабление спокойной сосредоточенности приводит к перенапряжению и утомляемости, что нарушает обмен энергий в организме и способствует возникновению различных заболеваний.

Тело человека устроено уникально, в нем, в каждой его клеточке, имеются программы жизнеобеспечения. Они находятся у нас на уровне Подсознания — программы Тела, это ритмы работы органов и систем организма. На уровне Сознания находятся программы Духа, это наши знания, умения, навыки. Имеются программы жизнеобеспечения и на уровне Надсознания, то есть программы Души, которые даны нам Природой и Космосом.

Природные программы — это инстинкты, основные из которых — инстинкты самосохранения, выживания и размножения. Программы Космоса, то есть нашей Солнечной системы, — это социально-этнические установки, куда входят религиозные и государственные программы. Все эти программы базируются на программах нашей Млечной галактики, которые, в свою очередь, входят в межгалактические программы.

Астрономическое время

Одной из основных программ нашей галактики является программа ритмов времени. Четко следуя ритмам энергии времени, которая базируется на магнетизме, планеты кружат по своим орбитам вокруг Солнца.

Солнце со своими планетами кружит вокруг центра нашей Млечной галактики, соблюдая свою орбиту. А наша галактика кружит вокруг центральной галактики тоже по своей орбите, соблюдая ритмы, которые определяются как циклы времен.

Поэтому жизнь на Земле циклична и ритмична, и это свойственно всей природе нашей планеты. Так, смена дня и ночи происходит в результате вращения Земли вокруг своей оси. Смена времени года происходит от изменения угла приближения планеты к Солнцу. Эти ритмы заставляют планеты реагировать и приспосабливаться каждую клеточку организма, настраивая данные ей ритмы жизнеобеспечения. Этот настрой приводит к тому, что органы человека так же ритмично изменяют свою активность. В противном случае возникает разбалансировка и заболевания.

«Включающими» и «выключающими» факторами являются физические изменения внешней среды: интенсивности светового потока Солнца, фаз Луны, сезонные изменения в природе, солнечные ветры, магнитные бури и другие внешние факторы, порождающие сезоны.

Прежде чем приступить к описанию времени действия сезонов природы, разберемся с нашим местным астрономическим временем. Существующие часовые пояса лишь приблизительно отражают то время, по которому живет наш организм в определенной точке планеты. У каждого живого существа есть внутренние часы, которые отслеживают время всю жизнь. Когда мы перелетаем в другие часовые пояса, наши внутренние часы в течение суток подстраиваются к местному часовому поясу и еще через сутки уже могут работать по местному времени, если мы активно поможем им, то есть ляжем спать и разбудим себя с их восходом солнца. Это трудная нагрузка на организм, но посильная. В природе только птицы меняют часовые пояса, но они летят неспешно, с передышками, поэтому постепенно привыкают к смене времени.

Но если человек постоянно живет по времени часового пояса, в котором пребывает, а не своего астрономического, естественного времени, то возникает серьезная проблема, приводящая к нарушениям в циркуляции его энергий и, соответственно, к болезням и расстройствам нервной системы.

Что же такое астрономическое время и как его вычислить? Давайте вспомним мудрость древних народов: знаменитые каменные круги на полях, английские каменные сооружения — Стоунхендж, световые тоннели в гробницах царей и так далее. Все это делалось неслучайно, таким образом люди корректировали рабочие часы со своими внутренними астрономическими часами. Это делалось для точной ориентации в пространстве, а также для того, чтобы не возникали конфликты с работодателями, которым во все времена казалось, что рабочие мало работают.

В наше научно развитое время нет необходимости ловить луч солнца в оконце из камней, чтобы отрегулировать свои солнечные часы. Мы можем точно знать свое астрономическое время, ведь у нас есть календари с точным указанием времени года и дня, а значит, мы точно знаем день равноденствия — весеннего и осеннего. В этот день мы сами должны внимательно следить за временем восхода и заката солнца. Восход будет в 6 утра, закат в 18 часов, относительно полудня и полуночи. Закат, наверное, отследить будет проще, так как у современного человека утреннее время очень загружено. В таком случае полдень будет в 12 часов, это то время, когда от палочки, воткнутой в землю, практически не будет тени. В северных регионах в это время тень минимальна.

Вы, наверное, уже сами заметили, что в наступившей новой эпохе весеннее равноденствие приходится уже не на 21 марта, а на 17 марта (в високосный год — на 18 марта), именно в этот день светлое время суток равно темному. Если вы очень заняты и у вас нет времени поэкспериментировать с восходами и закатами, то посмотрите в Интернете, когда по вашему местному времени в день равноденствия наступает восход и закат, а когда — полдень.

В Москве с 2015 года, после отмены перехода на зимнее и летнее время, полдень в период равноденствия наступает в 12 часов 35 минут, то есть астрономическое время смещено на полчаса, относительно поясного времени. Люди, живущие в других регионах могут проанализировать

свое региональное время, найти правильный вариант и придерживаться его.

Если время в вашем регионе значительно отличается от астрономического времени, то установите на одних из часов в вашем доме астрономическое время, и вы всегда будете знать его. А остальные часы пусть показывают местное поясное время.

Сезоны

Сезоны появились на планете в те далекие времена, когда Земля стала вращаться вокруг своей оси. Как говорят древние источники, раньше наша планета подобно юле вращалась на одной точке, имея лишь один холодный полюс и теплый мономатерик, благоприятный для обитания.

В настоящее время ось проходит сквозь нашу планету, причем она слегка наклонена. В силу передвижения водных масс планеты наклон ее циклически меняется. Вода, как мы знаем, основной элемент природы нашей планеты, который может находиться в трех состояниях: жидком, твердом и газообразном.

Вода никуда не исчезает с планеты, но постоянно перемещается. Переходя из одного состояния в другое, она постоянно мигрирует по планете. За счет наклона оси сторона планеты, расположенная ближе к Солнцу, нагревается, вода из жидкого состояния переходит в газообразное, устремляясь по закону

Человек

Человек, в чём его существо:
 В дружбе, братстве, любви,
 лицемерии?
 Кто живёт на Земле
 волшебство,
 только ль сила его в суеверии?
 Что? Когда? Отчего и зачем?
 Не узнать и десятой доли.
 В силу дивных и вечных систем
 По весне просыпается поле.



материи в более прохладное место, то есть в ту часть планеты, которая дальше от Солнца. Сторона планеты, которая ближе к Солнцу, становится легче, подводные родники здесь, испаряясь, высыхают. Перелетев осадками в прохладную часть планеты, вода наполняет там родники, и сторона планеты, удаленная от Солнца, становится тяжелее, перевешивает и способствует наклону планеты в другой бок.

Так меняются сезоны, причем наклон идет небольшими скачками, поэтому по весне бывают оттепели, так называемые февральские окна, в которые на юге стараются провести сев, ведь дальнейшее похолодание не повредит зерну, посаженному в теплую почву, а пришедшие вдруг осадки будут только во благо для посевов.

Осенью же, напротив, среди холода приходит благодатное потепление — бабье лето, когда в период листопада становится тепло, как летом. В жизни человека тоже случаются такие моменты, когда в период увядания вдруг наступает время возврата молодости. Такому возвращению больше радуются женщины, поэтому это время называли бабьим летом. Это состояние в природе появляется оттого, что опустевшие родники, оставшись без воды, сжимаются от давления массы энергий,двигающихся от полюса к экватору, и отдают внутреннее тепло, накопленное за время жары и зноя. Происходит своеобразный выдох. Весной же, напротив, бывают серьезные похолодания, к примеру черемуховые холода. Они тоже наступают из-за движения энергии, которая теперь направлена от экватора к полюсу, уменьшая давление, и в это время в опустевшие и охлажденные за зиму родники начинает заливаться вода от растаявшего снега, и холод, находящийся в сжатых пространствах родников, выходит наружу, охлаждая воздух. И весной, и осенью обычно бывает три таких заметных скачка.

Если внимательно присматриваться к количествам осадков, длительности периодов потепления и похолодания, можно легко прогнозировать погоду, и не только в нашем полушарии, но и в противоположном, ведь мы тесно зависим друг от друга, когда вода из родников нашего полушария «переливается», мигрируя в родники соседнего полушария, и наоборот.

Подобные изменения мы испытываем и в своих организмах. Есть определенные ритмы выветривания и наполнения водой нашего организма, но в зависимости от своей конституции люди переносят разные сезоны по-разному.

Цикл циркуляции энергии в органах по сезонам

Сезон длится 72 дня, межсезонье — 18 дней, зима длиннее лета на 5 дней. Весна и осень по времени равны.

- *Весна* (11.03—21.05) — время ветра, активный орган — печень. Хорошо в это время проводить чистку печени и организма от шлаков.
- *Межсезонье* (22.05—08.06) — время воды, активны гормональная и кроветворная системы. Полезны дыхательные упражнения, гимнастика, массаж, растяжки, физические нагрузки.
- *Лето* (09.06—20.08) — время огня, активно сердце. В это время полезно быть на свежем воздухе, много двигаться, нагружая сердечно-сосудистую систему.
- *Межсезонье* (21.08—07.09) — время воды, активны гормональная и кроветворная системы. Полезны дыхательные упражнения, гимнастика, массаж, растяжки, физические нагрузки.
- *Осень* (08.09—19.11) — время огня и ветра, активны легкие. Время стабильных нагрузок, концентрации тепла, уравнивания симпатической и парасимпатической нервной системы через дыхательные упражнения.
- *Межсезонье* (20.11—06.12) время воды, активны гормональная и кроветворная системы. Полезны дыхательные упражнения, гимнастика, массаж, растяжки, физические нагрузки.
- *Зима* (07.12—19.02) — время воды и ветра, активны почки. В это время полезно пить чистую противую (размороженную) воду, а также настои трав в теплом виде, ягодные морсы. Рекомендуются разогревающий массаж, горячие ванны.
- *Межсезонье* (20.02—10.03) — время воды, активны гормональная и кроветворная системы. Полезны дыхательные упражнения, гимнастика, массаж, растяжки, физические нагрузки.

Весной энергетика природы направляется от космоса к планете, получая из атмосферы теплые воздушные потоки, которые поступили