

Серия «Подсознание может всё!»

Г. В. Фальковский, Е. Ю. Шапаренко



Рефлексы молодости и красоты



К

Москва

Издательство АСТ

УДК 615.874

ББК 51.230

Ф19

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Фальковский Г. В.

Ф19 Рефлексы молодости и красоты / Г. В. Фальковский, Е. Ю. Шапаренко — Москва: АСТ, 2016. — 192 с.: ил. — (Подсознание может всё!).

ISBN 978-5-17-092006-8

Современный стиль питания «не знаком» генам человека, вызывает у них протест и приводит к серьезным нарушениям здоровья и раннему старению. Применяя древнюю тибетскую формулу составления рациона, вы сможете обновить 90% клеток тела и снизить биологический возраст на 10–15 лет. Вы читаете книгу дома, выполняете простые рекомендации, и ваше тело молодеет 24 часа в сутки 7 дней в неделю.

УДК 615.874

ББК 51.230

ISBN 978-5-17-092006-8

© Фальковский Г. В.,

Шапаренко Е. Ю., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

© ЧП «И-Концепт», оригинал-макет, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОЖИТЬ ДО 100 ЛЕТ ЛЕГЧЕ, ЧЕМ ВЫ ПРИВЫКЛИ ДУМАТЬ.....	5
Тибетские целители знают: это останавливает старость.....	5
Напугай меня!	7
Будем знакомы, или Кто вы, авторы?.....	11
Что такое старость: научный взгляд	18
Что такое старость: взгляд тибетской медицины	22
Синдром «слепых котят», или Сколько лапши висит на ваших ушах.....	27
Как стать здоровым?	36
Чего хотят женщины?	40
О чем мечтают мужчины?	43
Как понять свою мотивацию?	45
ПРОЩАЙ, НЕВЕДЕНИЕ	49
Нас убивают еще детьми	49
Хочешь жить — умей вертеться.....	62
ЗАДАЧА № 1. ХОТИТЕ БЫТЬ МОЛОДЫМИ — НАКОРМИТЕ ТЕЛО	72
Закон пищевых ресурсов.....	72
Ода белку, или Что лежит в основе молодости.....	75
Есть яйца без желтков опасно для жизни!.....	89
Горькая правда о сладких радостях	101
Волокна здоровья, или Целебная сила «балластных веществ».....	108
Биологически активные добавки — в чем фишка?	113

Молодеем по полной: едим на ночь, едим жиры и не считаем калории	119
ЗАДАЧА № 2.	
ЗАПУСТИТЕ ПРОЦЕСС УПРАВЛЕНИЯ	129
Закон управляющей кнопки: гормоны молодости	129
Закон управляющей кнопки: гормон смерти.....	142
Закон управляющей кнопки: необходимый, но опасный гормон	146
Тело — в дело	147
Три золотых упражнения	157
ЗАДАЧА № 3.	
ВЫВОДИМ ОТХОДЫ ПРОИЗВОДСТВА	163
Закон детоксикации: водопровод и канализация.....	163
Безоперационная подтяжка кожи — тибетский самомассаж.....	167
Тибетские рецепты для молодости и сияния кожи	177
ЗАКРЕПЛЯЕМ РЕФЛЕКС МОЛОДОСТИ: ИНСТРУКЦИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ.....	184



ПРОЖИТЬ ДО 100 ЛЕТ ЛЕГЧЕ, ЧЕМ ВЫ ПРИВЫКЛИ ДУМАТЬ

Тибетские целители знают: это останавливает старость

Высоко в горах Тибета стоит монастырь. Даже сейчас, когда туристы могут посещать большинство тибетских святынь, этот монастырь редко раскрывает свои двери посторонним.

Здесь живут всего 15 монахов. Каждое новолуние к воротам монастыря приходят сотни людей и терпеливо ждут, когда монахи выйдут к ним и начнут ритуал — передачу великой тайны омоложения.

12 веков в монастыре хранятся священные для буддистов реликвии — свитки, в которых изложены принципы питания для сохранения здоровья и молодости. Древние тибетские целители были убеждены: только специальное питание может по-настоящему вылечить человека и остановить старость.

30 лет назад, путешествуя по Тибету, в ночь новолуния к дверям монастыря попал молодой американец.



☉☉

На тибетской табличке была формула здорового питания, которая более 1000 лет хранится в горном монастыре. Применение этой формулы позволяет обновить 90 % клеток организма и снизить биологический возраст на 10–15 лет. Какой древний секрет охраняли тибетцы? В этой книге вы получите ответ на этот вопрос.

☉☉

Таинственность церемонии он принял как развлечение, но дар монахов — табличку с тибетскими рунами — сохранил как сувенир.

Через 20 лет, став модным голливудским фотографом, мужчина вспомнил о табличке. Богемный образ жизни подорвал здоровье, и американец решил перевести письмена и рискнуть, испытав рекомендации монахов на своем организме.

Сейчас Оз Гарсия — самый модный диетолог Голливуда. Он восстановил свое здоровье, сбросил лишние килограммы и в свои 58 лет выглядит на 35. Его консультации стоят 2–3 тысячи долларов, а график расписан на 12 месяцев вперед.

Под его руководством худеют, омолаживают тело и поддерживают форму Гвинет Пэлтроу, Ричард Гир, Роберт де Ниро и Вайнона Райдер.

Древние рассматривали человека как часть природы и не лечили его болезни, а настраивали организм на природные ритмы. Современная медицина лечит болезни, но печально то, что природные настройки «спрятаны» под «слоем» маркетинга фармацевтических компаний, медицинских и косметологических учреждений.

Подумайте сами: кому выгоден здоровый человек? За обследование и лечение он не платит, лекарства не покупает. В еде здоровый человек не привередлив, к излишествам равнодушен. Поэтому старение и болезни стали навязываться вам социальными правилами с детского возраста.

Прочитав эту книгу, вы получите возможность сделать выбор между социальными стереотипами, прижившимися в обществе правилами и своим собственным путем к здоровью и молодости. Куда двигаться — решайте сами.

Напугай меня!

Вы когда-нибудь считали то количество «пугалок» и «псевдоистин», которые скармливаются вам разного рода «авторитетами»?

Организм человека начинает стареть уже с 13–14 лет!

Здоровых людей старше 30 лет просто не существует!

Генетически модифицированные продукты убивают нас день за днем!

Подвергая себя ежедневно стрессу, мы приближаем свою смерть!

Экологическая катастрофа поставила человечество на грань выживания!



Печально, что часто подобная «информация», связанная с вашим здоровьем, исходит от «людей в белых халатах». А уж бредовых истин о работе человеческого организма, в которые продолжают верить, существует предостаточно.

Плохая новость: подобная вера действительно может убить верующего.

При этом совсем у небольшого количества людей услышанные «пугалки» заставляют «включиться» мозги и найти логику в приводимых «авторитетами» доводах. Кому-то не хватает образования, кому-то — желания.

Мы все неотделимы от общества себе подобных. Коллективный разум за века впитал в себя огромное количество суждений, оценок, выводов. Вы, скорее всего, с детства привыкли считать эти суждения своими собственными — вас так воспитывали.

Однако зачастую на своем собственном опыте вы получаете результаты, противоречащие коллективным стереотипам. Получаете и тут же отвергаете их: так быть не может, так не принято.

В результате вы вырастаете и становитесь не такими, какими хотели стать, а такими, какими вас хотят

— ⑥⑥ —
*Всегда проще
поверить в «плохую экологию»
и ничего не делать — привычка
отдавать свою жизнь на управление
другим людям
въелась в ваше сознание с молоком
матери.*

видеть. И продолжаете жить «не своей» жизнью, поддерживая и укрепляя общественные стереотипы.

Что же нужно вам? В качестве ответа на этот вопрос лидирует опять-таки банальный общественный стереотип: «Здоровье, счастье, долгие лета...».

Влияние общих стереотипов настолько велико, что сложно понять, что такое «здоровье», что такое «счастье» и какое количество лет считается «долгим».

Основатель теории рефлекса, великий русский физиолог И. П. Павлов, считал смерть до 150 лет насильственной. Он и его сотрудники многократно повторяли следующий опыт и получали один и тот же результат.

Одна группа подопытных собак помещалась в благоприятные условия повседневной жизни. Животным второй группы создавались условия максимально тяжелые: им нарушали режим еды и сна, их постоянно пугали и раздражали.

Собаки, которым были созданы хорошие условия, росли здоровыми, бодрыми, игривыми, живо реагировали на все внешние сигналы. Собаки второй группы становились слабыми, немощными, раздражительными, быстро дряхлели, проявляя все признаки



старости, а затем преждевременно погибали.

На основании проведенных исследований Павлов сделал следующие выводы: старение организма зависит от центральной нервной системы и ее условно-рефлекторной деятельности, которая отражает действие окружающей среды на организм.

С помощью условных рефлексов можно создать новые модели своего поведения, которые станут эмоциональной защитой нервной системы и позволят управлять своим здоровьем, долголетием и красотой.

Поди попробуй создать в своей жизни идеальные условия для существования! Хотите секрет? Это и не нужно. Мало того, это вредно! Вы не подопытные собаки, и в ваших силах самостоятельно использовать свои нервные и психические возможности.

Какие ассоциации обычно вызывают следующие понятия: отец семейства, мать семейства, бабушка, дедушка?

У отцов, матерей, бабушек и дедушек функция продления рода выполнена — зачем напрягаться? Проще всего «отдать себя» в плен стереотипам: создал семью, произвел на свет потомство — расти брюшко, покрывайся жиром или целлюлитом в самых аппетитных частях тела.

В качестве руководства к действию удобно принять еще один общественный стереотип «После 30 лет здоровых



людей нет». И все внимание направить на начинающиеся болезни, а финансы — на развитие медицинской индустрии и огромных аптечных сетей.

Хотите реально экономить и использовать деньги на удовольствия? Станьте здоровыми!

Подробный алгоритм формирования рефлекса здоровья и молодости вы узнаете из этой книги.

Будем знакомы, или Кто вы, авторы?

В вашем распоряжении наверняка имеется достаточно информации о здоровье, долголетию, омоложении. Сейчас недостатка в теориях и методиках нет. Возможно, вы что-то пробовали и достигали результатов.

Зачем, скажите, напрягаться и читать еще что-то?

Скорее всего, коль эта книга у вас в руках, своими результатами вы не совсем довольны. И продолжаете искать, это радует. Путь много. Кто-то придет к результату одной дорогой, кто-то — другой. Прекрасно, что есть много информации и возможность выбора.

В чем особенности нашего пути? Мы начинали, можно сказать,

—————☉—————

Сформировать условный рефлекс здоровья можно в любом возрасте. Тому есть масса примеров. Когда человек хочет жить полноценной жизнью и перестает реагировать на бред общественного мнения, взглядов и стереотипов — старость и болезни отступают на самый дальний рубеж.

—————☉—————

вслепую. У нас не было времени читать умные книги. Все это мы прочли уже потом, когда удивились первым результатам.

А начиналось все обычно. У каждого из нас было по 30 с «хвостиком» килограммов лишнего веса. И этот груз мы таскали 15 лет. Мы сидели на диетах, голодали, считали калории, бегали по утрам и прыгали на групповых занятиях в фитнес-центрах. Увы, все это не помогало.

При этом мы любили себя. Мы стояли перед зеркалом и говорили: «Я люблю себя таким (такой), какой (какая) я есть. Мое тело прекрасно». Слышали про «позитивное мышление»? Вот, мы тоже верили в его силу.

Благодарное тело набирало новые килограммы. Кожа на лице обвисала, подбородок плавно стал тройным. Живот рос, бугорки целлюлита расплозились в разные стороны. Но мы словно не замечали всего этого. «Хорошего человека должно быть много», — говорило наше позитивное мышление.

Размер одежды дорос до 52-го. Продавщицы в магазинах услужливо приносили огромные вещи на примерку. А мышление твердило: «Мое тело прекрасно».



Мы не знали, сколько могло продолжаться такое самолюбование. Только настал момент, когда наши прекрасные тела устроили забастовку.

Вам наверняка знакомо такое чувство, когда в жизни вдруг по необъяснимым причинам все начинает рушиться, ломаться, валиться. И вы не знаете, за что хвататься в первую очередь.

Так произошло с нашим здоровьем. Болезни полезли наружу, как грибы после дождя. Позитивное мышление некоторое время подсовывало нам «волшебные рецепты» из разряда «пейте воду с лимоном по утрам» или «ешьте мед перед завтраком», но всему есть предел. И, когда мы стали с трудом подниматься на второй этаж, когда хроническая усталость не снималась даже отдыхом на морском берегу, наше позитивное мышление сошло на нет.

Мы ходили к врачам и получили свои диагнозы. Вы наверняка знаете набор дежурных диагнозов для таких вот позитивно мыслящих: синдром хронической усталости, вегето-сосудистая дистония, сердечная аритмия, дискинезия желчевыводящих путей, повышенный уровень холестерина, повышенный уровень сахара в крови...



Мы даже сделали попытку лечиться. Суммы чеков за лекарства плавно росли. Когда они достигли порядка 200 долларов в месяц, нас стала душить жаба — ведь ничего не помогало. Мы продолжали дряхлеть, и эта дряхлость мешала нам жить.

Наши знакомые успокаивали нас: «А что вы хотите? Возраст. Займитесь внуками...»

Вместо этого мы занялись собой. И начали разбираться в тонкостях работы своего тела одновременно практически и теоретически. Мы пробовали разные системы питания, читали отчеты о современных научных открытиях в геронтологии (науке о замедлении процессов старения), изучали предложения диетологов и фитнес-консультантов.

У нас был хороший задел, потому что один из нас — в прошлом профессиональный спортсмен, в настоящем — психолог с 15-летним опытом тренерской работы. А второй — магистр биологии и геронтолог.

И вот такие умные и грамотные мы 15 лет не могли привести себя в порядок!

Задва года мы протестировали на себе и своих знакомых более 100 методик.

Что-то работало, что-то нет. Не хватало единой системы.

И тогда мы вспомнили о тибетской медицине.

Собственно сама мысль использовать древние знания появилась в тот момент, когда мы слушали курс по молекулярной диетологии от Калифорнийского технологического института.

К тому времени мы уже похудели, методом проб и ошибок создав для себя систему строительства своего идеального тела.

Вес уменьшился, мы заметили и другие радостные перемены в своем теле. Нам хотелось их развить: разгладить морщины, подтянуть обвисшую кожу на животе, избавиться наконец-то от целлюлита.

Мы мечтали вернуть телу упругость и легкость, которые радовали в юности. Мы были уверены в том, что существуют способы замедлить старение тела. Мы искали их и нашли.

С тибетской медициной мы были знакомы давно. Елена изучала ее в буддистской общине, принимала передачу навыков от мастеров и получила тибетское имя — Падма Церин. После практиковала пять лет. Результатом практики стали три

— 00 —
Новую программу мы назвали «Формула Бодихэлз», и о ней мы подробно рассказываем в нашей первой книге «Рефлекс идеального тела».
 — 00 —