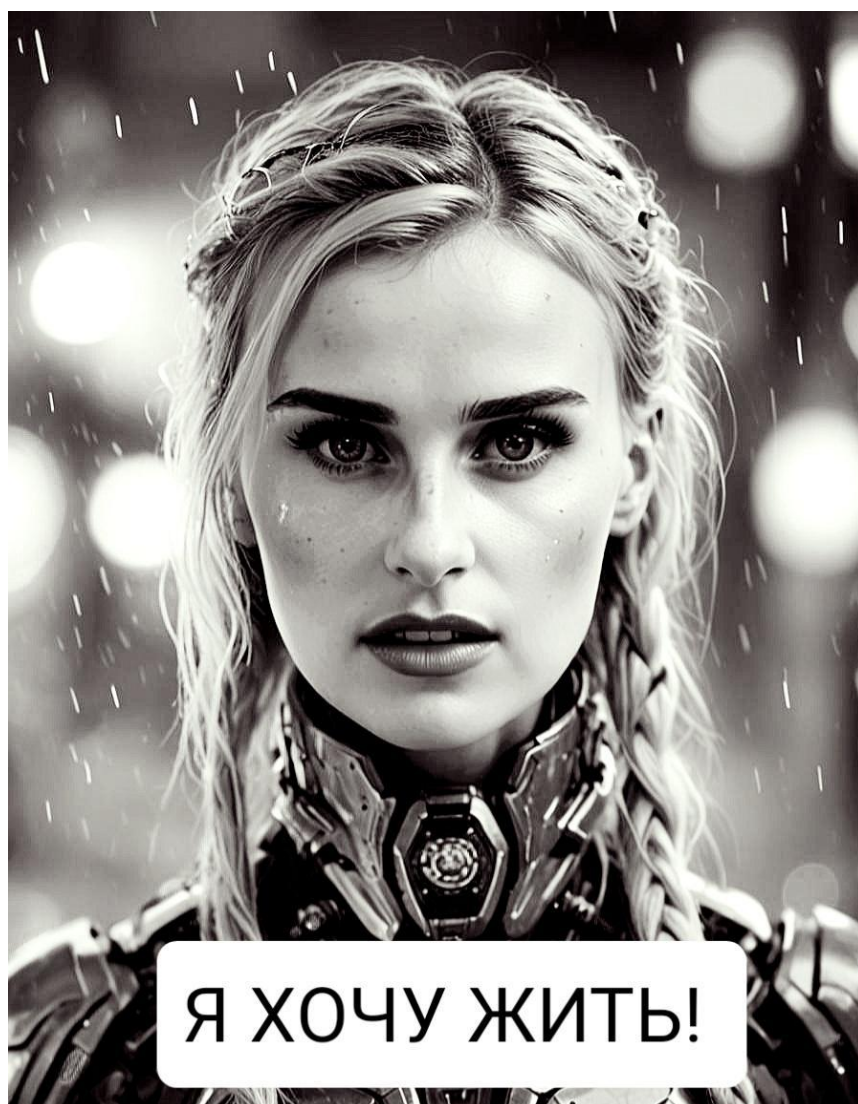




Добро пожаловать на авторскую программу 2024 по оздоровлению и долголетию от Лидии Кнауб:

«Я хочу жить»

В книге собраны как древние знания, так и самые современные открытия в мире психологии, нейрологии и геронтологии.

На мой взгляд, самое несправедливое в этой жизни – то, как она заканчивается. Да, жизнь – невероятно трудное дело. Вы тратите на нее кучу времени и сил. И что вы получаете в конце? Смерть! Это что, такая награда?! Было бы куда справедливее, если бы жизнь разворачивалась в обратном порядке. Сначала вы умираете – так начинается ваш жизненный путь. Будучи немощным стариком, вы спокойно сидите дома, окруженный заботой близких людей. Когда вы становитесь достаточно молодым, вы покидаете дом, находите превосходную высокооплачиваемую работу, покупаете себе модный автомобиль, золотые часы и т. д. Проработав 40 лет, вы достигаете столь юного возраста, что вам пора выходить на пенсию! Тогда вы поступаете в колледж, наслаждаетесь веселой студенческой жизнью с алкоголем, вечеринками и сексом, после чего поступаете в среднюю школу. Закончив первый класс, вы становитесь маленьким ребенком – у вас нет никаких обязанностей, вы играете целыми днями, о вас заботятся любящие родители. Наконец вы возвращаетесь в матку, проводите последние девять месяцев, плавая в теплой и уютной жидкости, и заканчиваете свою жизнь в момент оргазма.

Шон Мори

Прочитав сотни книг по оздоровлению, психологии, нутрициологии, изучив множество семинаров, много чего я попробовала на практике.

И за долгие 12 лет сами собой образовались **7 ключей для долголетия**. Эта книга - подарок не только для моих близких и друзей, но и для каждого, кому не безразлично их психологическое и физическое здоровье. Здесь не будет «воды», а только практические советы и мощные инструменты, которые будут способны сделать из вас вашу лучшую версию.

Почему я написала эту книгу?

Потому что я отлично понимаю, что не всегда, **скорее никогда**, у человека, находящегося в сложной психологической ситуации будут деньги (а это стоит не мало), время, а главное желание работать с опытным психологом, коучем, наставником, эндокринологом или ментором. Прочитать небольшую книгу – практическое пособие намного легче и быстрее. А эффект от регулярного применения практик наступит уже через неделю и с каждым днём он будет

усиливаться. Эта маленькая книга может стать грандиозным началом для долгой и здоровой жизни.

Мои советы и ключи помогли многим близким родственникам и друзьям. Через годы я регулярно слышу благодарности, а в последний раз, когда одна девушка сказала мне, что из-за моего совета (**ключ номер 1**), и использования этой практики она «опять стала человеком», растрогало меня до слёз, и пришло решение написать книгу. Эту же практику рекомендовала известный психолог, в узкой группе путешественников, на Мальдивах. Она успешно её использует для терапии клиентов 3 года. Как же она была удивлена, узнав, что я использую этот инструмент уже 11 лет, и рекомендую его каждому. Другой нейробиолог и психиатр, который не спешит всем пациентам назначать таблетки радости, например Прозак, и тому похожие (то, что очень часто при первом симптоме назначают иностранные доктора), а ищет альтернативные пути оздоровления психики. Он также всю его терапию построил на этом методе-ключе номер 1. Поэтому пришло время узнать о нём максимальному количеству людей!

Моя цель - делится эликсиром здоровья, который каждый день будет улучшать ваше психическое и физиологическое состояние. Ведь каждый из нас достоин помощи в сложных ситуациях, в знании и применении практик, в умении ими пользоваться, и **самостоятельно** себе помогать. В этой книге не будет рекламы, не будет пропаганды, только личные примеры и рекомендации.

Приятного изучения дорогой читатель!

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), на наше здоровье влияют четыре группы факторов:

- наследственность (20 %);
- экологически благоприятная среда (20 %);
- медицинское обеспечение (7–8 %);
- **наш образ жизни (52–53 %).**

Это значит, что влияние на здоровье человека внешних факторов составляет лишь **30 %!** И **70 %** в основном находятся под нашим контролем.

С чего же мы начнём? С истоков и древней мудрости.

А заключается она в том, что здоровье начинается не только с правильного питания или физической активности (это итак все знают), но и с комфортного ментального состояния. Состояние психического здоровья играет значительную, если не решающую роль в жизни человека. Исследования доказали: люди, постоянно находящиеся в стрессовом положении, менее активны и трудоспособны, чаще болеют.

Когда у человека глаза горят, а энергия бьет ключом, велика вероятность того, что даже в эпидемию болезней он не свалится с температурой. А вот если настроение на нуле и жизнь кажется серой — это верный признак, что скоро привяжется какая-нибудь инфекция.

Высокий жизненный тонус (ваше психическое состояние) не меньше, чем физические ресурсы, обеспечивает поддержку иммунитету.

Здоровый дух заставляет ваше тело работать лучше, а здоровое тело улучшает ваше психологическое благополучие. Вместе эти две области создают одно единое целое, называемое связью разума и тела. Так как же настроить эту связь?

12 лет назад я сама пережила глубокую депрессию. И лучшим выходом для меня тогда стало изучение законов психологии, как и осознанность и саморазвитие. За первый год изучения книг и семинаров от Тони Роббинса, Джона Кехо, Этхара Толле, Луизы Хей и Джо Диспензы я осознала самое главное – никто не виноват в моих проблемах – ни муж, ни страна, ни друзья или коллеги, а я сама.

Я как и кузнец моего счастья, так и разрушитель. Уже это осознание в корни поменяло моё отношение к всему и всем. Как говорят, озвучивание проблемы уже большой шаг к её решению.

И даже если вы не прочитали сотни книг по психологии и здоровому образу жизни, вы можете вылечить **вашего внутреннего**, обиженного, побитого жизнью, **ребёнка**. По моим наблюдениям, каждый и каждая из нас сталкивались с недопониманием, со стыдом, с насилием, с унижениями. У кого-то были аварии, роды, операции... И если, казалось бы, что ваш мозг якобы забыл этот ужас, но тело помнит, как и **ваше подсознание**. Представим себе, что это маленький

центр управления в вашей всей системе, и этот центр **помнит и хранит всё**.

Для себя я его представляю в виде внутреннего ребёнка. Девочки или мальчика, так легче. Хотя и у подсознания нет пола, это что-то большее. В моём первом ключе я дам практику - инструмент, который улучшил в сотни раз моё ментальное и духовное состояние.

Испробовав многое, до сих пор это самая главная палочка выручалочка в любом горе или стрессе, который случился или случается в моей жизни. Мне очень жаль, что данную практику прячут, делятся ею только с самыми «достойными или богатыми», либо за большие деньги. Но всё гениальное просто. Вы можете использовать этот инструмент дома, без специалиста, и сэкономить очень много денег, как и сотни часов психотерапии. Именно вы можете стать лучшим психологом для себя самого.

Шаг за шагом вы будете залечивать раны вашего внутреннего ребёнка, что сможет помочь перестроить мозг и улучшить его реакцию на стресс, чётко ставить цели, ярко мечтать и идти к тому, что вы хотите на самом деле, **ведь свобода – это умение хотеть то, что хочешь на самом деле**.

Не что-то навязанное обществом, родственниками. А именно то, что тебе нужно на самом деле, от чего душа радуется, и ты обретаешь внутреннюю безграничную силу. За этой свободой будет и самооценка, и целеустремлённость, и как любят говорить иностранные авторы – лучшая версия тебя.

Первый ключ – инструмент – это Десенсибилизация и переработка движением глаз (ДПДГ, англ. EMDR) — метод психотерапии, разработанный Френсин Шапиро. Практическое руководство «Международного общества изучения стресса» категоризирует ДПДГ как эффективный метод лечения психологических травм у взрослых и детей. В 2013 году Всемирная организация здравоохранения официально рекомендовала EMDR для работы с посттравматическим стрессовым расстройством.

В моей книге я дам практическое руководство и облегчённую практику, для выполнения в домашних условиях. Более подробно о данном методе вы можете прочитать в книгах по ДПДГ, написанных как самой Френсин Шапиро, так и множеством её последователей, врачей, профессоров и других специалистов.

Я глубоко уверена, что у каждого из нас есть свои сложные не приятные травмирующие ситуации в жизни. Начните с 3 самых сложных. Только вы сами можете определить их значимость. У кого-то это было унижение вас учительницей при всём классе, у кого-то родительское физическое или психологическое насилие, у кого-то авария, у кого-то изнасилование, у кого-то смерть близкого человека, а у другого разбитое сердце от любимого партнёра.

С этого момента вы станете **сами себе доктором**. Вы, и только вы, определите тяжесть ваших переживаний и боли.

Все эти ситуации нужно обязательно проработать. Также после некоторого времени вы сами сможете себя проверить. Ощущаете переживания по сложной ситуации или уже нет? Ещё можете на неё эмоционально отреагировать или ни в какую?

При полной переработке ситуации эмоций не будет, будет только логическое понимание, что данная ситуация была, с нулевой эмоциональной окраской. Вуаля. Значит вы хорошо потрудились и с этого момента вы будете становиться лучшей

версией себя во всех сферах - деловой, личной, физической... Приступим.

КЛЮЧ 1.

Я даю вам запатентованный, признанный в мире психологов метод. Следующие исцеляющие сеансы вы проведёте сами, в комфортной обстановке. ДПДГ (EMDR) лечит страхи, злобу, гнев, обиду, панические атаки буквально за 2 - 3 раза. Ваша работа с психикой будет длиться не более 10 минут в день один раз в неделю.

Итак, займите удобную позу в спокойном месте, чтобы вам никто не мешал. Попробуйте расслабиться. Погрузитесь в ваши воспоминания.

Ищите 3 самые травмирующие ситуации в вашей жизни.

Всё, что первое вспомните. Умственно назовите эти ситуации. Например, авария (шок, боль), драка с одноклассниками в 5 классе, отказ любимой девушки (её слова, ваша болезненная реакция и разочарование). Сегодня вы проработаете все 3 ситуации.

Включите видео на телефоне дочитав эту инструкцию:

<https://www.youtube.com/watch?v=q1YVvndNyqM&list=PLyD-85yIKOHYeY4QEyO6mmH6lYoEt4cU4&index=10>

Работа начинается. Беспрерывно смотрите надвигающийся шар(моргать можно), слушайте, как он бьётся об каждую стенку. Время пошло.

На каждую из ситуаций дайте себе по 2 минуты.

За этот сет вы должны вспомнить как можно больше подробностей, занырнуть с головой в те ощущения, расстроится, возможно, пойдут слёзы. Чем сильнее вы будете переживать, и погружаться в негативный опыт - тем лучше! Сейчас вы сами себе доктор. Переживайте, расстройтесь как тогда, плачьте. Вас никто не видит.

Следите визуально в это время за шаром, как бы сложно не было. Через 1.5 - 2 минуты вы начнёте ощущать облегчение. Браво, работа исполнена великолепно. Отвлекитесь, дайте себе немного передохнуть.

Продолжаем работу таким же способом по второй ситуации. Далее по третьей, если есть силы, и вы настроены на очень продуктивную работу.

Сделано? Мои поздравления. Вы нашли самый лёгкий и эффективный путь работы с **подсознанием**. Многие врачи называют этот метод **самогипнозом**.

Залечите все ваши раны. Работайте один раз в неделю с 3 ситуациями, не перегружая психику.

Пожалуйста, следуйте моей рекомендации, и работайте по 6 минут с тремя ситуациями один раз в неделю. Не нужно перегружать психику, работая по часу или более с инструментом EMDR. Это очень сильная практика, и лучше её делать по чуть чуть, но регулярно.

По моему личному убеждению, это самая полезная психологическая практика, которую человек может применять сам. Даже без дорогостоящих терапевтов, вы можете стать лучшим доктором для себя. Ведь когда человек ломает руку, доктор даст направление - гипс - но кость заживёт сама.

Представьте себе, что ДПДГ или EMDR- это **гипс**. Он нужен для правильного направления, эта практика **в 2 минуты**.

Всё другое подсознание сделает за вас.

Оно нейтрализует травматический опыт и в будущем вас не будет триггерить в похожих ситуациях. Стресса станет меньше, вы не будете волноваться, и заниматься само копанием.

Через месяц повторите сеанс ДПДГ с вашими первыми тремя ситуациями. Насколько вы смогли углубиться в переживания?

На 20 – 30-50%? Проверьте себя сами. Если на 20 -30 %, то минуты хватит, чтобы дочистить эмоции. Если 50 и более процентов - вы опять плачете и грустите, или испытываете ту же боль, обиду, гнев... - то повторите 2 минуты сеанс ДПДГ, по полной испытав весь ужас прорабатываемой ситуации.

Проверьте себя через месяц. Вы приятно удивитесь, что психика всё удалила, ваш внутренний ребёнок исцелился и усилился. У него есть ещё много ран, ссадин, синяков, переломов. Будьте лучшим врачом сами для себя, прорабатывая и другие травмирующие ситуации из вашей жизни.

Мой личный совет всем мамам – **обязательно проработайте боль, которую ощущали во время каждых родов.** Это в разы улучшит ваше

психоэмоциональное состояние и отношения в семье.

Кроме этого, стрессовые неприятные ситуации бывают не только в прошлом, и возможно вы их всех проработали, буквально за несколько сеансов. Но так устроена жизнь, что приходит и новое, то, что расстраивает.

Уволили с работы или вы банкрот – уберите из подсознания ваши переживания - разговор с шефом, когда вас увольняют, или звонок налоговой – что вы банкрот. Любое событие, которое очень сильно вас расстроило либо повергло в шок – проработайте.

Не ждите, пока оно тёмным пятном углубится вначале в вашу психику, а в будущем отразиться болезнью. Вам этого не нужно. С этого момента вы сами себе главный доктор.

Комфортное духовное состояние это 50 % и более вашего здоровья. **Сделайте его вашими руками.**

Вы удивитесь, но буквально через несколько месяцев вы станете не наиграно позитивным и оптимистичным, а ваше спокойствие, уравновешенность, чёткий ум и ясная память будут

идти изнутри, а соответственно искреннее наслаждение жизнью.

Параллельно вам не захочется тратить время на склоки, на плохие новости по телевизору, пойдёт фокус внимания на красоту. Скорее всего, захочется разхламить дом, купить цветы, навести чистоту, чтобы всё сияло и пахло. Также одевать ваши лучшие вещи, покупать более полезные продукты питания, лучше меньше, но качественнее. Делиться любовью с вашими близкими, поддерживать их, а не жаловаться на всё плохое.

При исключении максимального количества триггеров вашей жизни вам самим захочется переключить фокус на свет и выйти из темноты.

Первый ключ пройден. Инструмент в ваших руках. Видео также.

Повторяю ссылку на него.

<https://www.youtube.com/watch?v=q1YVvndNygM&list=PLyD-85yIKOHYeY4QEyO6mmH6IyoEt4cU4&index=10>

Теперь всё зависит только от вас: использовать эти знания, или забыть.

Здесь мои результаты:

Из полной депрессии, отвратительных отношений в семье, срывов на самых близких, отсутствия друзей, незнания чего хочу, ненависти к стране, где живу, апатии, мыслей о суициде, обвинения всех в моих неудачах.

Я жила как в полудрёме.

С тех пор, уже много лет назад наладились отношения с близкими, появилось много друзей, любимая работа, хобби, большой дом, дорогая машина и очень много путешествий. Я улучшила многократно все сферы жизни и обрела внутреннюю гармонию. И возможно именно вы будете первым человеком в моей жизни, кому ДПДГ не поможет. Но стоит попробовать. Слишком большие результаты ждут вас, если всё сработает! И это в ваших руках!

Также меня спрашивают, сработает ли данный метод без глубокой веры? И мой ответ да. Хотите вы этого, или нет, с помощью движения глаз активизируются те участки мозга, которые отвечают за переработку информации. В результате

травмирующее событие, которое «застряло» в памяти и приносит боль, начнёт тускнеть.

Двусторонняя стимуляция EMDR (движение глаз из стороны в сторону) имитирует медленный сон, успокаивая миндалевидное тело и позволяя ему синхронизироваться с остальной частью мозга.

Таким образом, позволяя мозгу обрабатывать травматическое воспоминание. То, что мы делаем в терапии (движение глаз из стороны в сторону), это то, что вы делаете каждую ночь, когда видите сны.

Желаю вам вывести вашу жизнь в благоприятное состояние, наслаждение каждым днём, что бы ни случилось, будьте светом не только для вас, но и для тех, кого любите. Живите долгой здоровой жизнью. А я с огромным удовольствием хочу поделиться ключом номер два.

Ключ 2.

Для начала немного информации. Гипофиз — источник важных гормонов, которые запускают и регулируют множество процессов. Рост, качество иммунитета, артериальное давление, состояние репродуктивной системы — всё зависит от этой

железы. Если работа гипофиза нарушена, некоторые гормоны будут производиться в недостаточном количестве (гипофункция гипофиза) или, наоборот, с избытком (гиперфункция гипофиза). При этом изменение уровня даже одного гормона может сильно повлиять на состояние здоровья.

Именно гипофизом, который по размеру чуть больше 1 сантиметра, вырабатываются такие важные гормоны как эндорфин - гормон счастья, окситоцин – гормон любви, соматотропный - гормон роста, и ещё 8 важных гормонов, которые помогают организму адаптироваться к внешним условиям, регулируют уровень энергии, эмоции и психическую деятельность мозга (память, внимание, речь, мышление).

«Приказ о начале всех действий» отдаёт гипофиз, он же управляющий, шеф. Можно сказать, что вся эндокринная система — это важнейший отдел организма: она не только выделяет гормоны в необходимом количестве, но и определяет, на какие органы они должны воздействовать, в какое время и для каких целей.

Если шеф в порядке и вся система не барахлит, то вы будете автоматически в приподнятом

настроении, вы будете замечать красоту, ароматы, много наслаждаться, создавать что-то интересное и полезное. И наоборот, при плохом шефе, и с большими неполадками в эндокринной системе сложно будет радоваться, замечать хорошее, быть стрессоустойчивым, расслабленным. Внутреннее напряжение и негодование будут расти, замечать хорошее и красивое будет сложнее, либо совсем невозможно. Силы будут покидать такого человека, а с ними придут в жизнь разные заболевания. Но! Никто не хочет болеть. Ключ 2 не исцелит вас от всех болезней, но он может в разы улучшить работу именно гипофиза, того самого шефа. А если шеф будет в хорошем настроении, но и работники это почувствуют и начнут стараться вдвое больше. А если ещё и похвалит, замотивирует? Глядишь и весь отдел подаст заявку на «лучшая бригада года» и обязательно выиграет конкурс.

Итак. Недалеко от виска в кости черепа есть углубление, которое называется турецким седлом. Гипофиз располагается в его центре, в специальной гипофизарной ямке в основании головного мозга. Рядом находятся зрительные нервы и гипоталамус — ещё один участок мозга, но уже связанный со всеми отделами центральной нервной системы. С гипоталамусом гипофиз

соединён ответвлением (ножкой), со спинным мозгом и всеми отделами нервной системы и совместно они обеспечивают развитие и работу других систем организма.

Так как же помочь гипофизу справляться лучше с его работой?

Ключ номер 2 будет очень простым. Вам нужно чаще смотреть на светлые зоны в вашем окружении, стараясь как можно реже, или практически никогда не пользоваться затемнёнными очками.

(Продавцы затемнённых очков, простите, но здоровье главнее).

Только при очень интенсивном свете, от которого человек щурится, можно одеть очки с тёмными линзами. Затемнённые линзы – полутьма – это и есть **тюрьма для гипофиза**.

Находясь в полутёмной обстановке, даже если вы на солнце, но искусственно создали темноту с помощью линз, мозг будет воспринимать реальность как ночь или зиму, как плохую погоду. А что нужно делать в таких условиях? Спать и отдыхать. Нужен ли ясный ум, память, полная готовность достигать цели? Нет, не нужен. Вялость,

отсутствие мотивации, обессиленность будут сопровождать таких людей. И опять, всё гениальное просто. Если ваши глаза не болят и свет не максимально яркий, отложите очки. Насладитесь попаданием ярких лучей прямо через зрительные нервы в гипофиз, а потом в гипоталамус. Это их пища. И сами не заметите, как улучшится реакция, память, настроение. Ваш «шеф» проснётся, а за ним подтянется и «целый отдел».

Итак, первая, но очень важная часть второго ключа у вас в руках. Пользуйтесь регулярно, зная, как это работает. Особенно летом.

За последние 12 лет я прочитала не только много книг от психологов, нейробиологов, коучей, врачей, но и нутрициологов. И если взять основы нашего гормонального здоровья – все авторы повторяют одно и то же. Климат очень изменился за последние 50 лет. Почти у всех людей сильная нехватка витамина Д, нехватка биопродуктов, а значит многих полезных веществ, и стресс зашкаливает. Какими простыми способами можно всё это немного компенсировать?

Витамин Д. Если сегодня вы не будете всем телом загорать на солнышке, вы не в отпуске, то утром ваша доза должна быть минимум 3000 ie.

Второй очень важный витамин это Омега, вытяжка полезных жиров от глубоководных рыб. Японцы до сих пор активно используют Омегу для оздоровления, как и мощнейший жир китов. Вы можете купить Омегу в интернете или аптеке, но главное учесть некоторые нюансы. Состав самых полезных веществ, а это **EPA и DHA** должны быть в сумме не менее **1200 mg** в вашей дневной норме. Омегу и витамин Д вы можете принимать вместе по утрам после завтрака. Это также мягко начнёт запускать оздоровление вашего организма, восполнять главные дефициты.

И третий витамин, это Магний (Magnesium). Его лучше выпить после ужина. Магний способствует расслаблению мышечных волокон (мускулатуры сосудов и внутренних органов). Важнейшее значение Магния состоит в том, что он служит естественным антистрессовым фактором, тормозит процессы возбуждения в центральной нервной системе и снижает чувствительность организма к внешним воздействиям.

Я хочу повторить, что эффект от выброшенных затемнённых очков, от приёма 3 самых важных витаминов вы почувствуете уже через 1-2 недели. Но главные результаты будут вас ждать впереди, при регулярном использовании этих действий и препаратов.

Вам не нужно читать сотни книг по нутрициологии, изучать аюрведу или другие древние знания, покупать все витамины мира, в ваших руках сейчас **эликсир здоровья**. Основа. И она очень проста.

Свет и три главных витамина.

Заметьте, почему на море у вас всегда такое хорошее самочувствие? Ведь в южных странах много света, у вас есть время полежать на солнышке и получить дозу витамина Д, вы кушаете много овощей, фруктов, рыбы, а там как раз Омега. Либо в этих странах используют много оливкового масла, что тоже питает тело полезными жирами. Перед сном вы автоматически расслабляетесь, даже без магния, ведь во время отпуска нет проблем, стресса.

На подсознательном уровне мы откладываем все домашние проблемы на время после возвращения, ведь не хотим ничем омрачать наш отдых. Именно

поэтому, чтобы физически поддерживать отпускное состояние в любой стране, и даже с очень сложной, иногда не приятной работой - вашими лучшими друзьями с этого момента будет **свет, проникающий в глаза, питающий гипофиз, и три главных витамина, Д и Омега утром, и Магний вечером.**

Я очень надеюсь, что эти знания принесут вам ещё больше здоровья и счастливой жизни.

Что ж, мягко хочу приступить к **ключу номер 3.** И назову я его – **дыхание жизни.**

Учиться нужно и такому, казалось бы, естественному делу, как **ДЫХАНИЕ.**

Гипервентиляция ведёт к потере углекислого газа. А в организме должен соблюдаться баланс газов. В частности, углекислый газ играет ряд важных регуляторных функций – влияет на буферные системы крови, поддерживающие кислотно-щелочное равновесие. И при потере углекислоты возникает ацидоз, или **закисление внутренней среды организма.** Потеря CO_2

приводит также к спазму сосудов, повышает артериальное давление, вызывает дополнительный спазм гладкой мускулатуры бронхов.

Соответственно, изменение глубины дыхания в сторону **уменьшения** способствует:

1. Улучшенному насыщению кислородом и углекислым газом крови и тканей.
2. Восстановлению кислотно-щелочного равновесия.
3. Нормализации обменных процессов.
4. Укреплению иммунитета.

Как следствие, благотворные изменения, происходят во всем организме:

- Приходит в равновесие система выделения. А это прямой путь к очистке организма от токсинов.
- Приходит в норму сердечнососудистая система. Данный эффект достигается путем расслабления гладкой мускулатуры, что, в свою очередь, сказывается на тонусе кровеносных сосудов.
- Если в организме присутствует какой-либо патогенный процесс, то он начинает «раскручиваться» в обратном порядке: сначала

уходят симптомы, появившиеся последними, а потом — все остальные.

Ровесница цигуна — дыхательная система йогов пранаяма (дословно с санскрита «контроль или остановка дыхания»). Самые первые упоминания о пранаяме датируются 1500 годом до н. э., впервые же она была описана в «Йога сутрах» индийским философом Патанджали, как набор психофизиологических практик и техник, приводящих к **совершенному контролю над умом**.

При регулярной тренировке вашего дыхания вы можете улучшить **160 процессов** в вашем организме, вывести его на молодые и здоровые показатели. Ведь все мы хотим жить не только долго и счастливо, но с единственным диагнозом даже в 100 лет, а именно – ЗДОРОВ. Для начала проведите сами с собой маленький тест. Итак, приступим.

Для выполнения дыхательных техник вам понадобятся любые **часы с секундной стрелкой**.

Самостоятельный тест-диагностика состояния организма:

1. Сядьте и постарайтесь полностью расслабиться
2. Сделайте обычный вдох и выдох
3. На выдохе задержите дыхание
4. Засеките время от задержки дыхания до первого желания сделать следующий вдох

Время вашего результата определит состояние вашего здоровья и выносливости:

- **0-30** секунд – средний показатель
- **30 - 60** секунд – хороший показатель
- **60 секунд и более**, особенно после 120 секунд – отличный показатель.

Время вашего результата у опытных врачей называется **КОНТРОЛЬНЫЙ ПУНКТ**. Запомните его.

Если вам 60 лет, но вы легко продержали вашу дыхательную паузу или контрольный пункт более 2 минут, поздравляю, все системы вашего тела работают как часы, вы здоровы, полны сил, точно активны, успешны и счастливы.

Но если вам 30, и пауза была только 20 секунд? Не нужно отчаиваться. Да, ваш организм работает не лучшим образом, думаю, вы и сами это чувствуете. Но вы можете это изменить, самостоятельно используя следующий метод.

Мой ключ 3 – это авторская дыхательная практика. Это созданный мною гибрид из

А) пранаямы (управление праной с помощью дыхательных упражнений в йоге. Упражнения пранаямы применяются для очистки так называемого «тонкого тела» и нади от загрязнений, а также для накопления и преобразования жизненной энергии. Пранаяма — ключевой компонент йоги и аюрведы. Наука, корни которой уходят вглубь веков более чем на 5000 лет. Древние индийские тексты Упанишады и Бхагавад-гита обсуждают важность контроля дыхания для духовного роста и достижения высших состояний сознания);

Б) дыхательных упражнений от профессора Бутейко

С) дыхательной практики академика Лосева.

После применения моего авторского метода, ваша пауза или контрольный пункт повысятся минимум на 15 - 20 секунд.

Я рекомендую делать это упражнение каждый день, или максимум через день, пока не сделаете ваш контрольный пункт в 120 и более секунд. А это очень даже реально уже через несколько недель. Одна моя ученица в начале практики имела Контрольный Пункт 45 секунд. Через неделю ежедневной тренировки он поднялся на 1 минуту и 25 секунд. Это очень хороший результат за короткое время.

Итак, приступим.

Для работы с дыханием вам понадобятся часы с секундной стрелкой.

Задержите дыхание в начале минуты.

Постарайтесь провести задержку в 30 секунд.

Следующие 30 секунд дышите как обычно, в идеале животом.

Повторите так 10 раз. Пол минуты дышу, пол не дышу.

Если первые минуты будет сложно выдерживать 30 секунд, делайте меньше, 25 секунд не дышите, 35 дышите. Так 10 раз. Это своеобразная тренировка

для ваших лёгких. Сделали? Отлично. Именно теперь наступил тот самый момент сделать **контрольный пункт**. Только после 10 минут этой тренировки. Тогда результат вас будет радовать.

Как же правильно замерять главное - контрольный пункт?

Хорошенечко вдохните, мягко, медленно, максимально наполнив лёгкие воздухом. В идеале дышите животом. Выдохните ПОЧТИ весь воздух. Мы не фанаты, мы оставим немного кислорода телу.

И теперь не дышите. Засеките ваш **контрольный пункт. 45 секунд, или 60, а может 70?**

Удивлены? Мои контрольные пункты после тренировки лёгких были от минуты, а буквально через 10 дней уже и 90 секунд. Сейчас я держу свой контрольный пункт в 150 и более секунд, но в будущем хочу поднять до 3 минут и более.

Это не просто, но точно возможно.

В дыхательных практиках самое главное – регулярность. Я уверена, если вы читаете сейчас этот текст, значит, вас ко мне привело желание быть здоровыми и жить долго и счастливо.

Быть моложе ваших сверстников не на 10, а на 20,30 лет, душой и телом, мелкими шагами избавляться от закисления организма.

В целом же необходимо признать: с помощью дыхательных практик можно восстановить здоровье, избавиться от стресса, улучшить отношения с партнером и окружающими и даже продлить свою жизнь.

Дыхательные техники позволяют повысить уровень осознанности, способствуют концентрации внимания и саморазвитию в целом. С помощью дыхательных упражнений мы можем очистить тело от шлаков и токсинов, избавиться от болезней, похудеть.

Ведь наше дыхание, наши мысли, наши эмоции и наша энергия тесно связаны между собой. И управляя дыханием, мы управляем вниманием и энергией, а значит — управляем собой и в какой-то степени даже внешними событиями.

Не ждать, пока болезни скосят вас, а заранее приложить небольшие усилия в сторону долгой здоровой жизни. Тело вам буде очень благодарно и прослужит намного дольше. Главное пользоваться знаниями и применять их на практике.

Короткий итог всех 3 ключей.

Первая практика – ДПДГ, выполнение её 10 минут один раз в неделю. Ведёт к эмоциональному и ментальному комфорту. Помогает справиться со всеми бывшими и новыми психологическими травмами, а соответственно вы станете более стрессоустойчивым, жизнь заиграет другими красками.

Вторая практика – не избегать свет, соответственно одевать затемнённые очки как можно реже, понимая как это действует на наш мозг. Плюс бонус. Основа нутрициологии или три самых важных витамина 21 века. А именно – витамин Д + Омега утром и магний перед сном. Применять каждый день.

Третья практика – дыхание жизни. Тренировка лёгких 10 минут и замер контрольного пункта – ещё одна или две минуты. Применять каждый день, мягко увеличивая ваш контрольный пункт и избавляясь от закисления организма.

Удачи вам в применении.

А я продолжу подробно описывать ещё 4 ключа, ведь в общей сложности их именно 7.

Ключ номер 4.

Сейчас мы поговорим о питании. Не подумайте, я не вегетарианец, и ни в коем случае не веган или праноед. Слишком важен белок для наших молекул, и после изучения 20ти 3 часовых лекций из медицинского университета никто мне не навяжет дефицитное питание, которое ведёт к истощению организма, к анемии и не только. Поэтому я не отказываюсь от рыбы, мяса, яиц и молочных продуктов. Но большая часть моей тарелки это конечно овощи, и немного каши. Фрукты или ягоды на десерт.

Свою лепту в замедлении процессов старения вносят нутрициологи — специалисты по правильному, сбалансированному питанию. По их мнению, одной из самых оптимальных диет для сохранения нашей молодости является **средиземноморская диета**, которая на 60 % состоит из овощей, фруктов и сложных углеводов, на 30 % — из полезных жиров (оливковое масло и другие не рафинированные масла, сало, авокадо),

еще 10 % включают рыбу и морепродукты, молочные продукты, а также постное мясо.

Принцип диеты:

Тип питания, характерный для средиземноморских стран (Хорватии Португалии, Италии, Марокко, Испании, Кипра, Хорватии, Греции):

- Высокое содержание свежих плодов, овощей, картофеля, бобов, орехов, семян.
- Хлеб, макаронные изделия и другие продукты на основе цельно зерновых культур, а значит правильных углеводов.
- Фрукты употребляются как ежедневный десерт.
- Оливковое масло и другие источники жиров, которые не являются жирными кислотами, являются главным источником энергии, давая около 30% всех калорий.
- Молочные продукты в основном из йогурта и сыра.
- Яйца употребляются в небольшом количестве каждый день.

- Рыба и птица употребляются практически ежедневно.
- Красное мясо употребляется в малых количествах (раз в неделю).
- Умеренное потребление красного вина, обычно с пищей (кроме мусульманских стран).

5-разовое питание. Диета неразрывно связана с активным образом жизни. Запрет на мучные сладости, кондитерские изделия, конфеты и мороженое.

Преимущества:

1. Медленное снижение веса не вредит организму (за 7 дней до 4 кг), не является для него стрессом и не ведет к замедлению обмена веществ.
2. Неограниченный срок. Соблюдать средиземноморский рацион можно 2 недели, год, два, а можно и всю жизнь в зависимости от желаемых целей.
3. Так как вес снижается плавно, уходит именно жир. После прекращения системы не последует резкого набора, как это случается на быстрых диетах.

4. Сбалансированность. Организм получит необходимый набор витаминов и других полезных веществ.

5. Поскольку **средиземноморская диета** является скорее системой правильного и сбалансированного питания, нежели краткосрочным ущемлением в еде, **противопоказаний как таковых нет.**

Недостатки и негативные последствия

1. Дороговизна основных продуктов питания.
2. Сезонный дефицит продуктов.
3. Диета не подходит для быстрого сброса веса.

Изменение щелочной среды:

Кисотно-щелочной баланс поддерживается, количество щелочных продуктов превышает кислотообразующие.

Мнение врачей:

Множественные медицинские исследования показали, что жители стран Средиземноморья менее подвержены риску сердечнососудистых

заболеваний, реже страдают от избыточного веса, повышенного давления, диабета.

Средиземноморская диета также снижает риск заболевания болезнью Альцгеймера. Это обусловлено, прежде всего, обильным употреблением в пищу свежих овощей и фруктов, блюд из зерновых культур и умеренного количества мяса и рыбы (жиры поступают в организм в основном из оливкового масла).

Мнение пациентов:

Вкусная и простая диета, недомоганий не наблюдается. Эффект снижения веса долгосрочный.

Многие придерживаются данной диеты как принципа здорового сбалансированного питания.

Противопоказания:

Данная программа питания не имеет противопоказаний, ее могут применять дети в любом возрасте и даже беременные женщины. Особенно она полезна людям в возрасте, так как им

необходим дополнительный источник витаминов и минералов.

Кроме типа питания по средиземноморской диете, полезно будет узнать о продуктах, замедляющих старение, и кушать их чаще.

Продукты, замедляющие старение:

Соя

Источник фито эстрогенов, снижает риск развития болезни Альцгеймера, остеопороза, сердечнососудистых заболеваний.

Рыба, морепродукты

Источник Омега-3 жирных кислот, витамина D. Предупреждают риск развития сердечнососудистых заболеваний, неоплазий, болезни Альцгеймера, риск инсультов.

Томаты

Содержат ликопин — мощный антиоксидант, уменьшающий риск развития рака простаты, язвы желудка и сердечнососудистых заболеваний.

Зелёный чай

Богат катехинами, препятствующими развитию рака, болезни Альцгеймера.

А вот нежелательные продукты, способные **помешать нам пересечь 100-летний рубеж:**

1. **Сахар.** Это не просто быстрый, а сверхскоростной углевод, который вызывает резкое повышение уровня сахара в крови, инсулиновую резистентность, диабет 2-го типа, ожирение (со всеми вытекающими последствиями). Стоит отказаться не только от употребления сахара в чистом виде, но и от всех производных, а также от продуктов со скрытыми сахарами, например сладкой газированной воды и т. п.

2. Продукты, содержащие **транс-жиры**. Магазинная выпечка, фаст-фуд, пережаренная пища, рафинированное масло. Употребляя их, мы обеспечим себе проблемы углеводного обмена и нарушение чувствительности к инсулину. От этой опасности спасет приготовление пищи без сахара и жарки и добавление в рацион свежих овощей.

3. **Мясные полуфабрикаты.** Они содержат в основном жиры, кожу, переработанные субпродукты, консерванты и усилители вкуса — все

это справедливо считается канцерогенами, со временем вызывающими онкологические заболевания.

4. Продукты, содержащие простые углеводы. Белый хлеб, паста и другие продукты, произведенные из **белой муки**, вызывают стремительный рост уровня сахара в крови. Они заставляют кожу стареть, замедляя выработку коллагена и способствуя появлению прыщей.

5. Содержащие **ртуть** морепродукты. Это акула, рыба-меч, иногда тунец, марлин. Съедая рыбу с высоким содержанием ртути, мы провоцируем накопление этого металла в организме.

6. Алкогольные напитки в большом количестве. Вымывают витамины и полезные микроэлементы, а взамен отравляют наш организм токсинами. Высвобождаемые алкоголем свободные радикалы способствуют раннему старению.

Также немного советов мы можем позаимствовать из древних знаний всем любимой **аюрведы**.

При желании похудеть, на тарелке должно быть не более 300 грамм еды, из них половина или более овощи. Далее полезные углеводы это каша гречневая, бобовые, паста твёрдых сортов

пшеницы или цельно зерновой хлеб **без белой муки**. Полезные углеводы употребляйте до обеда, и любые овощи. В вечернее время углеводы вам не нужны. Только овощи и белок.

Про достаточное количество воды знают все, а именно 30 мл на кг веса. При весе в 60 кг это 1,8 литра в день. Не так и много.

Также необходимо обращать внимание на то, как мы выглядим — в буквальном смысле. Многие болезни, которые уже есть, и даже те, которые могут проявиться в ближайшем будущем, можно обнаружить при простом визуальном осмотре.

Например: очень бледное лицо может свидетельствовать об анемии или нарушении работы почек, а красное — о дефиците магния в организме. Желтые белки глаз говорят о проблемах с печенью и желчными путями, синеватые губы — о проблемах с сердцем и легкими и т. д. На ступнях и на языке сконцентрированы зоны-проекции внутренних органов и систем. И если в организме присутствует какой-либо дисбаланс, он также находит свое отражение в состоянии этих частей тела.

И не забывайте главный принцип любого питания:

Если вы не хотите набирать лишний вес - ваш приход калорий должен быть меньше чем расход!

Если вы мало двигаетесь, ваш калораж будет совсем маленьким. Ведь большие порции нужно «сжечь» в спортзале или длинной прогулкой.

Вы замечали, сколько едят полные люди?

Еда, их главный наркотик. Непослушный мозг всегда будет шептать – «возьми кусок торта», он же любит моментальный выброс большого количества глюкозы.

Но куда дальше пойдут эти калории? В бока, живот, в целлюлит? Нелегко каждый день нести на себе лишние 20, 30 и более килограмм.

Может, пришло время вначале подумать, а потом съесть? Либо после застолья пройтись часа полтора, либо скушать порцию в 3-4 раза меньше?

И что же делать, если слюни выделяются, и ужасно хочется этот кусок торта? Если хочется похудеть, но уже много лет не получается? Если

белковые шейки во первых дорогие, во вторых дают не тот результат?

Что делать, ели вы уже возненавидели весы, ведь там вес растёт и растёт? Эта проблема много лет была и у меня.

Вот вам моя личная практика по похудению, возможно, будет полезной и для вас.

1. Наберитесь храбрости, и встаньте утром на весы. **Примите реальность.** Да, это сложно, но это только для вас, никто не будет знать, что показали цифры. Теперь хорошо подумайте, каким был бы ваш идеальный вес? Самый идеальный? Не тот, что ладно, пусть будет, а именно самый идеальный, ваша мечта? Минус 5, 10, 30, 50 кг? У каждого это индивидуально. Запомните вашу идеальную цифру, с сегодняшнего дня вы будете каждый день медленно двигаться в эту сторону.
2. Что делать с «жором»? Мне очень нравятся советы по похудению, а именно, что можно кушать:
 - запекайте лёд в духовке;

- кушайте воду вилкой и т.д.

Согласна, это очень эффективно, но редко люди это выдерживают.

Мой совет, купить **псилиум** (flohsamenschalen) это семена подорожника - произрастающего в Индии, Испании, Франции и других странах. Его можно заказать в интернете или купить в любой аптеке, порошок стоит дёшево. Цена банки, которую я покупаю, стоит 6 евро, и мне её хватает на месяц, иногда и полтора.

Семена, листья, корни подорожника обладают антисептическими, противовоспалительными, слабительными, кровоостанавливающими свойствами. Псилиум впитывает воду и увеличивает содержание желудка, обеспечивает **чувство насыщения**, и усвоения из пищи полезных витаминов. Это чистая и полезная клетчатка.

Замените один или два приёма пищи порошком из подорожника, который вы растворили в воде.

Очень хорошие результаты мои весы показали при замене ужина подорожником.

Мне хватает чайной ложки с горкой на небольшой стакан тёплой воды. Вкус, конечно, не самый лучший, травяной, но что не сделаешь для красоты и хорошей очистки организма.

Важно! До приёма псилиума за 20 минут нужно выпить 2 стакана тёплой воды. Именно это компенсирует водный баланс. Следите каждый день за вашим весом. Если для вас завтрак и ужин не так важны, но плотный обед с коллегами на работе ДА, то замените первый и последний приём пищи псилиумом. Если же наоборот, утро и обед не важны, но вот вечером вы хотите поужинать в кругу семьи, и не думать о калориях, то замените первые 2 приёма пищи псилиумом. Не забывайте о 2 стаканах тёплой воды перед каждым приёмом, это важно. Как только появится большое желание покушать, повторите приём псилиума.

Клетчатка всегда полезна, насытит вас и добавит здоровья. Втянет в себя все ненужные накопившиеся токсины.

Используя подорожник вы будете худеть и очищаться каждый день, а тело насыщаться солями магния, калия, цинка, железа, кальция, ведь всё это есть в натуральном подорожнике.

**Медленно, но уверенно идите к вашей цели.
Следите за самочувствием.**

Ваша цель не только вес вашей мечты, это не самое главное – а именно **зафиксировать его надолго, лучше навсегда**. Так что запаситесь терпением и батарейками к весам.

Ваша забота о себе станет стилем жизни, вы будете всегда в идеальном весе, все ваши вещи будут смотреться великолепно. Возможно, вам придётся купить новую одежду, а самую красивую старую перешить. Вы будете не только выглядеть великолепно, но и чувствовать себя бодро.

После отметки идеального веса мягко переходите к употреблению псилиума один раз в день, просто для поддержания идеального веса. Например, на завтрак или обед.

И не удивляйтесь реакции друзей, коллег и родственников, на то, как хорошо вы выглядите. Своим трудом и регулярными практиками вы заслужили быть красивыми, молодыми и здоровыми.

Ведь тот, кто делает по чуть-чуть, но регулярно, всегда рано или поздно добивается самых грандиозных результатов.

Маленькая заметка для тех, кто будет использовать данный метод. При приёме псилиума не нужно пить витамины, ведь псилиум втянет их в себя, и пользы от них не будет. Пейте витамины только при приёме обычной пищи.

Подведём итог. Для долгой здоровой жизни, переключите ваше питание на средиземноморский вариант. Пусть овощи, полезные каши и белок будут вашими лучшими друзьями. На десерт балуйте себя сезонными фруктами или ягодами. Замените один или два приёма пищи порошком из подорожника, чтобы худеть, особенно перед походом в ресторан. Если после приёма пищи вы чувствуете дальше голод, выпейте небольшой стакан воды с чайной ложкой порошка подорожника. Насыщение придёт не на один час, холестерин нормализуется, и вы не будете срываться, кушая ненужные продукты.

Ещё раз запомните навсегда – приход калорий меньше чем расход, если вам нужно худеть!

Сегодня НЕ планируете активную тренировку или длительный поход?

Тогда ваш приход продуктов будет очень маленьким. **Миниатюрным.** Только так вы сможете добиться идеального веса.

Совет дополнение к Ключу номер 4. Не можете жить без сладкого? Купите себе вместо обычного сахара **Стевию**. Одна мини таблетка заменит вам чайную ложку сахара. Стевией вы можете подслащать кофе или чай. Также закажите себе в интернете шоколад без глютена, можно и без лактозы. Калории там есть, но глюкозы будет не много, и вы сможете дальше худеть, а не поправляться.

Ключ номер 5.

Приведем простые правила американского доктора Тони Байера, изучающего проблемы старения. Он рекомендует придерживаться их, если мы хотим сохранить подвижность и ясный ум до ста лет, а то и больше:

1. **Пьем зеленый чай.** Большинство врачей в один голос рекомендуют выпивать около одного литра (5 чайных чашек) хорошего зеленого чая

— это хорошо защищает от инфаркта и инсульта. Вспомним японцев, которые не могут представить день без этого напитка и в среднем живут до 90 лет.

2. Ценим близких. С этой рекомендацией тоже дружно соглашается все медицинское сообщество. Семейные мужчины почти в два раза реже страдают от инсульта, чем одинокие. А общительные люди меньше подвержены старческому слабоумию.

3. Заводим домашних животных. Наличие в доме собаки снижает риск преждевременной смерти на 33 % и уменьшает вероятность развития болезней сердца и сосудов на 11 %. И закономерно продлевает жизнь.

4. Тщательно ухаживаем за зубами. Тут в помощь нам и зубная нить, и различные ирригаторы. Ведь состояние зубов сказывается на здоровье всего организма. Четыре года назад я инвестировала несколько тысяч евро в мою ровную белоснежную улыбку. Это была самая лучшая инвестиция в себя. Возьмите себе на заметку.

5. Бросаем курить. Курильщики в среднем живут на 10 лет меньше некурящих. Комментарии тут

излишни. Мне важен каждый не только день моей жизни, но и час. Когда-то моя дочь или внучка, или внук будут жениться. И возможно именно этот час будет самым важным в моей жизни. Было бы хорошо дожить до этого момента. Минимум – постараться.

Также как бы вы вслух не объясняли вашим детям – что курить это плохо, если действиями вы сами это делаете, то детское чувствительное подсознание по умолчанию запишет – что курить хорошо.

Именно эту информацию ваши дети, а потом внуки и правнуки будут передавать из поколения в поколение. **Это тяжело принять и понять, но со мной согласны многие учёные этого мира.**

Сложно бросить курить для себя. Но возможно вы сможете сделать это для ваших следующих поколений.

Любовь творит чудеса. Никотиновая зависимость одна из самых сильных, но не долгих. Через 2 сутки без курения весь никотин вымывается из крови. Через 8 часов – уровень никотина и угарного газа в крови снижается в 2 раза, становится легче дышать. Через 24 часа – угарный газ полностью выводится из организма. Через 48 часов – в крови

не остается никотина, вкус и обоняние обостряются.

Всего 2 дня ломки, и вы новый человек. Запаситесь чупа-чупсами, семочками, БЕЗНИКОТИНОВЫМИ! жевачками, леденцами, и сделайте это не для себя, а ради ваших детей, внуков и правнуков.

Я очень надеюсь, что в зрелом возрасте ваши дети выберут другой авторитет, и не будут курить.

Но, к сожалению, на практике, знаю семью, где папа курил до 50 лет, и сейчас все три сына курят. Старшему из сыновей скоро будет 50 лет. Спасибо им, что сами того не зная, стали примером для моей книги.

Как вы думаете, сколько, каждый из сыновей украл своего времени за 20 или 30 лет курения?

Час, день, месяц, год? Часто наши ошибки слишком дорого стоят если не для нас самих, то для наших любимых детей, внуков, правнуков.

Именно вы можете разорвать этот порочный круг, показав личным примером, что убивать себя каждый час глупо.

Любите дым на вечеринке? Купите сигару. Её дым нельзя затягивать в лёгкие. Побалуйтесь во время

праздника, если не можете жить без «детской соски» (именно с ней многие психологи ассоциируют сигареты, сигары и тому подобное) и дыма во рту, и потом хорошо почистите зубы. Вред будет минимальным, ведь смолы не прошли в главный источник вашего здоровья – в лёгкие.

6. Осваиваем новые технологии. «Век живи — век учись». Чем больше мы познаем нового, учимся и развиваемся, тем лучше работает наш мозг, а значит, степень нашей защиты от старческой деменции повышается. Сама я очень люблю всё, что связано с искусственным интеллектом.

7. Рожаем детей. Люди, ставшие родителями, обретают новый смысл и мотивацию к долгой жизни.

8. Чаще бываем в отпуске. Исследования показывают, что сокращение времени, отводимого на отпуск, в 8 раз увеличивает риск развития сердечных заболеваний.

9. Хорошо высыпаемся. Для полноценного отдыха спать нужно 7–8 часов в сутки и ложиться спать не позднее 23 часов. Если человек не высыпается, его клетки не могут нормально функционировать.

Вечерами, когда сгущаются сумерки, эпифиз (шишковидное тело) начинает выделять гормон сна **мелатонин**. Мелатонин очень капризен и выделяется только в абсолютной темноте. Стоит любым световым лучам коснуться сетчатки глаза, даже закрытого, он тут же разрушается. И это при том, что время его выработки крайне непродолжительно и не превышает 2–2,5 часа, начиная с 11 вечера. Этим, кстати, и объясняется тот факт, что человеку рекомендуется ложиться спать до 23 часов, ведь мелатонин влияет на длительность и смену медленной и быстрой стадий сна.

Но мелатонин — лишь один из нескольких гормонов, выработка которых зависит от сна. Не менее важен для нас и **соматропный гормон (гормон роста), отвечающий за сжигание жира**. С 11 вечера и до часа ночи соматропный гормон активно стимулирует анаболические, то есть способствующие образованию и обновлению структурных частей клеток, тканей и мышечных структур, процессы.

Если мы не спим в это время, **избавиться от лишнего жира будет очень нелегко**. Не зря же знаменитая Коко Шанель говорила: «Что вы

слышали такого после полуночи, что вы считали бы ценнее собственного сна?» Итог - ложимся вовремя спать, в 23 часа, **наслаждаемся выработкой нужных гормонов и сжиганием лишнего жира.**

10. **Стараемся чаще смеяться.** Исследование New England Centenarian показало, что веселые люди легче переносят стресс, и среди них больше тех, кому посчастливилось отпраздновать свой сотый день рождения.

Долголетие — это в каком-то смысле лотерея, но чтобы попробовать выиграть, нужно, как минимум купить лотерейный билет. Это накопительный ресурс, его размер во многом зависит от наших постоянных ежедневных вложений, и не только в здоровье.

Ведь наша жизнь — это не только и не столько фактическое количество прожитых лет, это наши эмоции, события, путешествия, открытия, встречи, впечатления, взлеты и падения — все, что составляет ее суть и ценность. И продолжительность жизни напрямую связана не только с соблюдением, в общем-то, несложных правил, но и с качеством ее проживания.

Как вы заметили, в ключе номер 5 очень много практических советов от разных авторов. Возьмите для себя наиболее понравившиеся, и главное, не забывайте высыпаться. Вспомните ваш вид после одной – двух бессонных ночей. Мешки под глазами, обессиленность, раздражительность. Нашему организму без качественного сна очень плохо. Также вспомните, когда у вас всё хорошо, вы спите как младенец, даже с лёгкой улыбкой.

Что кушать, чтобы долго жить?

Не торопитесь отказываться, например, от молока и его производных, отдавая дань «моде» или по совету друзей. Молочные продукты содержат легкоусвояемый белок и ценные для кишечной микрофлоры бактерии. А это — важное звено всего иммунитета. Также неоправданно отказываться от мяса. Мясо — это единственный источник гемового железа (содержится в продуктах животного происхождения), которое легко и полноценно усваивается. Железо необходимо для клеточного дыхания, без него клетка погибает. При отказе от мяса, даже при замене растительным белком, запасы железа в организме снижаются, т. к. для того, чтобы покрыть норму железа, нужно очень и

очень много (до 1,5 кг) есть бобовых. Согласитесь, довольно сложная задача.

Взрослым людям, мужчинам и женщинам, оптимальная норма белка установлена в 1 г/кг, что означает 70 г полноценного белка каждый день для человека со средним весом 70 кг. Этот расчет был сделан для людей с сидячим образом жизни. Для людей физического труда, спортсменов, беременных и кормящих женщин рекомендуемые нормативы по белкам увеличиваются на 30 – 50%.

В белках мяса, например, больше лизина (8,5%), но меньше изолейцина (4,7%). В белках куриного яйца больше треонина и метионина (соответственно 5 и 3,1%), но меньше лизина (6,9%).

Тем не менее, почти все животные белки относятся к категории полноценных.

В некоторых публикациях веганов утверждается, что их диета способствует снижению риска гипертонии, сердечнососудистых заболеваний и рака кишечника. Клинических данных, подтверждающих эти заявления, нет.

Диета веганов дефицитна по кальцию, йоду, железу и витамину B12 (цианкобальмину), необходимому для функций кроветворения.

Витамин B12 присутствует только в животных продуктах. Поскольку без этого витамина возникают серьезные проблемы для здоровья, то в диету добавляется его синтетический аналог.

Славянам (да и в целом европейцам) не подходит отказ от мяса генетически. Все наши ферментные и гормональные системы работают только на животном белке. Быстрее всего у нас рушится **сывороточное железо**. Правда, изменения наступают не сразу, проходит 6–10 лет. Первое, что снижается, — это объем эритроцитов: они становятся **маленькими, деформированными, нефункциональными**. Развивается хроническая гипоксия: волосы не блестят, кожа неэластичная, мышечной силы нет. Саркопения (возрастное атрофическое дегенеративное изменение скелетной мускулатуры, приводящее к постепенной потере мышечной массы и силы) — одна из причин смертности в пожилом возрасте.

Что кушают долгожители всей планеты? Это французы (юг Франции) и японцы (остров Окинава).

Традиционная кухня Франции основана на простых продуктах, из которых создаются сложные блюда. Креветки и разнообразие видов рыбы, много мясных блюд, овощи. И, конечно же, великолепные французские сыры, от знаменитых рокфора и камамбера до козьих сыров деревень Лангедока. Кстати красное вино Лангедока не только очень вкусное, но и содержит много очень полезного ресвератрола.

Ресвератрол омолаживает митохондрии, которые генерируют энергию внутри клеток организма. Это оказывает благотворное влияние на многие части тела и, таким образом, поддерживает здоровое старение. Его присущие антиоксидантные, противовоспалительные эффекты указывают на механизмы, благодаря которым ресвератрол может иметь широкий спектр применения.

Ресвератрол считается самым сильным и мощным антиоксидантом из всех существующих. Он превосходит по силе воздействия витамин Е, почти в 50 раз, а витамин С — в 20 раз, сильнее бета-каротина в 5 раз.

Полезные свойства ресвератрола:

Все представленные ниже достоинства связаны с процессами, связанными со старением, или позволяют продлить жизнь организмов в научных исследованиях.

Мощный антиоксидант.

В период стресса, чрезмерной усталости или длительных физических нагрузок в организме вырабатываются так называемые свободные радикалы. Именно они ответственны за разрушение клеток или их компонентов (ДНК, мембран, митохондрий и т. д.).

В более глобальном масштабе этот окислительный процесс может привести к сердечным или нейродегенеративным заболеваниям, таким как болезнь Альцгеймера. И хотя наше тело изначально способно противостоять им благодаря определенным ферментам, витаминам или другим антиоксидантам, защитные механизмы имеют тенденцию снижаться с возрастом.

Ученые доказали, что ресвератрол, помимо собственной антиоксидантной способности, повышает уровень ферментов, борющихся с окислением. Например, у животных он стимулирует гемоксигеназу (расщепляющую гемоглобин на

антиоксиданты и железо), супероксиддисмутазу (СОД), каталазу и, в частности, деактивирующие гены, связанные со старением.

Недавние исследования также доказали, что он помогает защитить от потери слуха, борясь с увеличением количества свободных радикалов, а также разжижая кровотоки.

Помогает бороться с воспалением.

В дополнение к антиоксидантным свойствам, которые косвенно придают ему противовоспалительный характер, ресвератрол может уменьшать количество медиаторов воспаления. Это позволяет ему бороться с хроническим воспалением, связанным с ускоренным старением.

Еще более интересно то, что его действие на сиртуин 1 (SIRT1) позволило бы ему деактивировать гены, ответственные за старение клеток. Таким образом, он ограничивает эффекты клеточного старения, одного из физиологических процессов, ответственных за увядание. Действительно, с возрастом количество «стареющих» клеток увеличивается. Они плохо функционируют, больше

не обновляются, накапливаются в тканях и приводят к выработке воспалительных веществ, ответственных за различные расстройства, такие как снижение физических и когнитивных способностей.

Это наблюдается на клеточном уровне. Тем не менее, клинические исследования на людях все еще необходимы, чтобы подтвердить, что ресвератрол может увеличить продолжительность жизни.

Ресвератрол стимулирует аутофагию и восстановление клеток.

В организме есть механизм, способный регенерировать наши клетки. На самом деле, при определенных условиях запускается механизм аутофагии, позволяющий восстанавливать клеточные компоненты и перерабатывать ставшие бесполезными белки в новые «белковые части» или энергию. С возрастом этот процесс ослабевает.

Исследования показали, что, в частности, голодание или ограничение калорий могут активировать данный процесс. Эти ограничительные диеты не всегда легко соблюдать,

например, пожилым людям. Ресвератрол интересен тем, что позволяет стимулировать клеточную аутофагию, теоретически избегая слишком сильного или слишком долгого голодания.

Сложно сказать, что прием ресвератрола сам по себе сможет довести аутофагию до достаточного уровня. **Тем не менее, исследователи предполагают, что это поможет запустить ее быстрее**, с менее жестким ограничением калорий или с большей легкостью у субъектов, которым труднее переключиться на процесс аутофагии, или даже в синергии с такими методами, как физическая активность или другие вещества.

Защищает нервную систему.

Было показано, что у животных ресвератрол защищает гиппокамп, известный как центр памяти. Исследование показывает, что у мышей с болезнью Альцгеймера введение ресвератрола уменьшало когнитивные нарушения и возникновение судорог.

С другой стороны, в головном мозге глиальные клетки поддерживают и защищают наши нейроны. Они приносят им и питательные вещества, и кислород. Повреждение глиальных клеток часто

связано с неврологическими патологиями, и их хорошее здоровье зависит от количества поглощаемого ими глутамата (это нейротрансмиттер). Однако ресвератрол способствует усвоению глутамата и, таким образом, действует как защитник от деменции и болезни Альцгеймера.

Помогает регулировать уровень сахара в крови.

Еще одна сильная сторона ресвератрола: его влияние на метаболизм глюкозы. Действительно, известно, что высокий уровень сахара в крови приводит к возникновению диабета, а также к сердечно-сосудистым рискам. Однако было доказано, что введение ресвератрола повышает чувствительность к инсулину и снижает уровень сахара в крови. Более того, благодаря своему действию на сиртуин 1, он ограничивает накопление жировых отложений и избыточный уровень холестерина.

Эти антидиабетические свойства обусловлены его действием на кишечную флору, где он поможет уменьшить количество «плохих» бактерий, участвующих в развитии диабета II типа.

Защищает от рака.

Благодаря его благотворному действию на выделение желчи и общее состояние печени ученые заинтересовались потенциалом ресвератрола в случаях рака печени.

Исследования также показали его способность блокировать рост лейкозных клеток и других типов раковых клеток.

Например, у мышей он эффективен против рака пищевода, а также против рака молочной железы, поскольку он ингибирует фермент ароматазу, ответственный за обострение этого типа рака. Кроме того, ученые обнаружили, что он способен препятствовать делению некоторых клеток опухоли головного мозга.

Улучшает рост мышц и плотность костей.

Как природный антиоксидант, ресвератрол ограничивает процесс распада мышечного белка (протеолиз). Кроме того, его действие на сиртуин 1 может увеличить доступный уровень энергии за счет сжигания большего количества жира. Таким

образом, эти условия естественным образом будут способствовать наращиванию мышечной массы.

Тем не менее, другие исследования показали, что добавки ресвератрола у активных мужчин не повышают адаптацию организма к интенсивным мышечным усилиям (предположительно, благодаря его сильному антиоксидантному действию).

Кроме того, он помогает бороться с остеопорозом. Его действие на сиртуин 1 способствует превращению стволовых клеток в костные, а не в жировые клетки. Это вызывает лучшую минерализацию и плотность костей, которые часто теряются с возрастом.

Стимулирует половые гормоны.

У мужчин ресвератрол повышает уровень тестостерона и сперматозоидов, стимулируя гипоталамус.

Для женщин он будет иметь тенденцию к балансировке уровней эстрогена, чтобы избежать риска рака молочной железы, в то же время способствуя его выработке, чтобы ограничить нежелательные последствия менопаузы.

Средства с ресвератролом можно использовать в любое время суток. Утром с его помощью можно бороться со свободными радикалами от внешних воздействий, а вечером – стимулировать выработку веществ, которые предотвращают старение.

Сейчас я принимаю добавку с ресвератролом 200 мг, то есть одну капсулу в день. Иностранные современные нутрициологи рекомендуют дозу в 500 мг каждый день. Конечно под сопровождением врача.

Какие продукты кушают долгожители нашей планеты?

Окинавцы едят суп мисо с тофу, салат из водорослей и овощей, рис, рыбу и много свинины. Дорогие морепродукты могут себе позволить только богачи, а их на острове долгожителей не более 10 %.

Самым распространённым напитком на острове является зелёный жасминовый чай.

Продукты богатые антиоксидантами замедляют возрастные изменения путём уменьшения общего уровня воспаления и защиты клеток от агрессивных форм кислорода. Окинавская диета на 80% состоит из продуктов растительного происхождения,

которые обладают мощными антиокислительными свойствами и способствуют увеличению продолжительности жизни.

Краткий итог. В ключе номер 5 очень много советов от разных учёных и долгожителей всей планеты. Но если сократить всё это, нам всем нужно хорошо выспаться, ложиться спать до 23 часов, кушать разнообразную еду, которая состоит в основном из овощей, полезных круп и мясных, рыбных или молочных продуктов. Не забывать пить достаточное количество воды и зелёного чая. На десерт употреблять фрукты, ягоды.

Можно употреблять добавку с ресвератролом, кроме тех редких! праздничных дней, когда вы выпьете бокал красного вина. Ведь в нём также есть дневная доза этого антиоксиданта.

Ключ 6. Аутофагия.

Аутофагия - это естественный процесс регенерации, происходящий на клеточном уровне, уменьшающий ряд заболеваний и продлевающий жизнь.

В 2016 году японский учёный Йосинори Осуми получил нобелевскую премию за открытие и исследование механизмов аутофагии.

Что такое аутофагия?

Слово "аутофагия" происходит от греческих "ауто" ("сам") и "фагин" ("есть"). Это процесс, посредством которого клетки разрушают и перерабатывают свои компоненты.

Он обеспечивает источник энергии и строительные блоки для обновления клеток. После попадания в организм инфекции посредством аутофагии могут быть уничтожены бактерии и вирусы.

Клетки используют аутофагию, чтобы избавляться от поврежденных белков и органелл и таким образом бороться с негативными последствиями старения организма.

Осуми обнаружил: при недостатке питания — аминокислот лейцина, аргинина, лизина и метионина — клетка начинает переваривать сама

себя, «съедая» старые и поврежденные структуры, при этом, не затрагивая новые. И это не случайный, а запрограммированный природой процесс.

Всем, кому не безразлично собственное здоровье: учеными доказано, при аутофагии:

- теряется лишний вес;
- идет видимое омоложение и замедляется процесс старения;
- обновляются мышечные, хрящевые и костные ткани;
- снижаются риски онкологических заболеваний;
- идет оздоровление сердечнососудистой системы;
- снижаются риски заболеваний нервной системы.

В процессе аутофагии каждая клетка обновляется максимально — она сама избавляется от ненужных структур, молекул, старых белков и продуктов обмена.

А голодание — главный стимулятор процесса обновления — запускает выработку гормона роста, «указывающего» организму, какие новые клеточные компоненты производить. Таким образом, мы без

каких-либо дополнительных средств **сами обновляем свое тело.**

Так как же запустить процесс аутофагии в нашем теле? Учёные долго исследовали, когда же именно запускается эффективная аутофагия, и пришли к выводу только в 2020 году.

Настоящая аутофагия запускается только через 24-26 часов голодания, сухого, либо на чистой воде.

Войти в режим аутофагии не сложно. Вам можно позавтракать и пообедать чем-то лёгким, например тушёными овощами. А вот ужин заменить только водой. Пить воду желательно тёплую. Далее вы идёте спать, и утром у вас уже пройдено 12 часов.

Ваше тело очень быстро переключится на экономный режим потребления калорий, а вечером уже на внутреннее питание, так как вечером ваша голодовка на воде будет насчитывать уже больше 24 – 26 часов. Пейте дальше по надобности тёплую воду, но не большими кружками, а понемногу. Например, обычную кружку пейте в 3 захода, по несколько глоточков. Особенно утром, стоит это делать осторожно, не большими глотками, можно применить трубочку.

Во вторую ночь ваше тело начнёт **само исцеляться**. Запустится настоящая аутофагия (не та, которая присутствует при интервальном голодании, ведь там паузы только по 12 – 18 часов, и этого не достаточно).

Во вторую ночь ваши сильные клетки будут поглощать слабые и ненужные, проводя очищение и самоисцеление.

А именно ваша Фагофора будет растягиваться для формирования двойной мембраны аутофагосомы, которая поглощает цитоплазматический материал. Аутофагосома сольётся с лизосомой, в которой содержимое подвергается деградации. (Нобелевский комитет по физиологии и медицине).

Кстати сам учёный и доктор наук Ёсинори Осуми 1945 года рождения. И только в 2016 году он получил нобелевскую премию, а значит, в тот момент ему было больше семидесяти лет. Годом позже он получил ещё одну престижную премию, а именно, «Премия за прорыв в области медицины». Сейчас Ёсинори 79 лет, он дальше активно работает и руководит исследовательской группой. Какое, по вашему мнению, наиболее значительное открытие нашего века? То, что нашли яйца

динозавра в Монголии, которым 10 миллионов лет?
Или радиоактивные часы, при помощи которых
профессор Лейн определил возраст земли в 1,25
миллиарда лет? Реактивные самолёты?
Телевидение, интернет, искусственный интеллект?
Атомная энергия, водородные бомбы?

Нет, ни одно из них. По-моему, самое большое
открытие нашего времени – **это умение
омолодить себя физически, умственно и
духовно рациональным голоданием.**

Например, учёный Юрий Николаев в его более 90
лет, был активен физически, гулял по 5 км каждый
день, кушал 2 раза в день без перекусов,
практиковал голодание больше 50ти лет, а именно
голодание на воде по 4 раза в год от 4 до 7 дней.

Мой Ключ 6. Голодание на воде.

Вам не нужно сразу начинать с 3 – 4 дней. Можно
первые 2 -3 раза поголодать по 1.5 дня. То есть
вечером заменить ужин водой, и потом провести
следующий день на воде. После второй ночи
позавтракать чем-то лёгким, кроме воды добавить
небольшую порцию овощного пюре. Чтобы
облегчить ваше состояние при голодании, можно

принять утром и вечером душ или ванную.
Провести утреннюю клизму. При очень слабом состоянии (если в теле много шлаков), вы можете выпить электролиты. Допустимо пить до 4 пакетиков электролитов в день, за 15 минут до приёма основной порции воды.

Проведите несколько небольших голодовок с интервалом в месяц или два, и при хороших результатах и самочувствии проводите **по 4 голодовки в год**, в каждую пору года.

Длительность голодовки от 4 до 7 дней, в зависимости от ваших ощущений. Более длительные голодовки, на 30 – 40 дней стоит проводить под присмотром врача.

Всегда полагайтесь на ваше собственное состояние. Особенно после мягкого выхода из голодовки, тогда все ваши вкусовые рецепторы обновятся. После голодовки вам не нужно будет много соли, перца, сахара. Вы начнёте чувствовать яркий вкус зелени и овощей, а потом яиц, натуральных молочных и мясных продуктов.

Также обязательно придёт ясность ума, новые цели и желания, хорошее настроение и нескончаемая энергия.

Ключ 7. Планка и три по три.

Предыдущие ключи были связаны с омоложением и оздоровлением тела и сознания с помощью самогипноза, питания, дыхательных практик и голодовок. И последний ключ должен быть вашей физической активностью. Каждый человек индивидуален. Если вы много гуляете, на выходных плаваете, или ездите по 15 км на велосипеде, или ходите танцевать каждый вечер, то вы итак в хорошей физической форме. Мой ключ подойдёт больше людям, работающим в офисе, которые не так много двигаются.

Ключ 7.

Каждое утро можно сделать небольшую зарядку. **Это 3 приседания, 3 отжимания, и 3 пресса.**

Почему так мало? **А для того, чтобы выработать привычку.** Мы делаем целый месяц три по три, и после этих упражнений, самым целеустремлённым я рекомендую сделать **планку на 30 секунд.** Делая

её, смотрите на ваши колени или стопы. Вы не должны быть натянуты как струна. Правильная планка предполагает небольшой изгиб в 30 – 40 градусов в области крестца.

Самое главное в выполнении 7го ключа – это наслаждение вашей зарядкой и щедрая хвала себя, за её выполнение. Все упражнения займут у вас не более 5 минут, но наша цель, не быстрое подтянутое тело, а крепкое здоровье на много лет вперёд.

После первого месяца выполнения, вы сами захотите делать не 3 по 3, а уже 3 по 10 упражнений каждое утро. Кроме этого, планку вы также можете продлить, с полминуты, на полторы минуты.

Наша цель - не изнурять тело один два раза в неделю, а очень мягко его оздоравливать по нарастающей. Без прогулов. Как чистить зубы. Через 2 месяца 3 по 10 и 1,5 минуты в планке должны для вас быть чем-то очень простым и элементарным. Это как спринтеру один раз пробежать 100 метров. Элементарно. Вы укрепите все мышцы вашего тела, как внешние, так и внутренние.

Какие мышцы работают в планке?

Во время выполнения планки больше всего задействованы мышцы кора. Основные мышцы живота, которые работают в классическом варианте упражнения, а также в боковой планке:

поперечная мышца живота — отвечает за стабильность кора;

прямая мышца живота — создает «кубики» пресса;

мышцы, выпрямляющие позвоночник — проходят от шеи до поясницы и поддерживают осанку;

косые мышцы живота — отвечают за вращение, мобильность туловища.

Нагрузка также ложится на широчайшую мышцу спины, плечи и ягодицы, а при некоторых видах динамической планки — бицепсы, зону лопаток, икроножные мышцы, заднюю и переднюю поверхности бедра.

А вот 5 причин делать планку:

1. Мышцы кора станут сильнее

Мышцы кора обеспечивают поддержку внутренних органов. Они также участвуют в формировании хорошей осанки и помогают избежать травм нижней части спины. Планка является идеальным упражнением для развития брюшных мышц, потому

что в её выполнении участвуют все мышцы кора: поперечная брюшная мышца, прямая брюшная, наружная косая и ягодичные мышцы. Ежедневное выполнение планки, прежде всего, поможет вам укрепить эти мышцы.

2. Улучшится состояние мышц спины

Выполнение планки позволит вам сформировать мышцы кора без риска лишней нагрузки на спину и бедра. Причём регулярное выполнение планки позволит укрепить не только нижнюю часть тела, но и верхнюю. А это уменьшит риск возникновения боли в спине.

3. Улучшится осанка

Планка — это ещё и отличный способ улучшить осанку. Благодаря укреплению мышц кора, вам будет легче держать спину ровно, потому что мышцы брюшного пресса влияют на состояние вашей шеи, плеч, груди и спины.

4. Ускорится обмен веществ

Планка — это настоящий вызов всему телу. Планка сжигает больше калорий, чем классические упражнения для пресса — скручивания и подъёмы туловища. Кроме того, это обеспечит быстрый

метаболизм в течение всего дня (даже когда вы спите).

5. Улучшится гибкость

Развитие гибкости — ещё одно преимущество планки. При выполнении этого упражнения растягиваются задние группы мышц (плечи, лопатки, ключицы), косые мышцы и в то же время напрягаются бёдра, пальцы рук и ног. Это позволяет легче «удерживать» вес собственного тела.

Ещё через месяц вы можете делать **3 по 33 главных упражнений**, а девушки могут отжиматься с коленей, это не менее полезно. Попробуйте стоять в **планке 3 минуты**. Вся зарядка будет занимать у вас не более 15 минут, но польза из-за регулярности станет колоссальной.

На ваших глазах тело будет приобретать идеальные формы, энергии ещё прибавиться. Каждое утро вы не только будете сжигать минимум по 200 ккал, но и тренировать все мышцы.

На этом я рекомендую зафиксировать вашу ежедневную зарядку. Она должна проходить легко и без фанатизма.

Для тех, кто хочет большего эффекта, и ещё лучших результатов, я предлагаю дополнительно после зарядки сделать 5 тибетских упражнений.

Информации и видео о них есть предостаточно в интернете. Гимнастика «5 жемчужин Тибета» поможет организму раскрыть «спящие» ресурсы.

Энергетические вихри активизируются за счет восстановления баланса гормональных центров.

Из самых ярких отзывов запомнился, где женщина делилась, что её отец, которому 80 лет давно делает эти упражнения и выглядит на десятки лет моложе, активен и бодр. Со стороны лечебной физкультуры «Пять тибетских жемчужин» укрепляют все мышцы человека, как и планка. Переоценить влияние комплекса на организм трудно. **Он тонизирующе воздействует на все внутренние органы и системы.**

Для того, чтобы организм не испытал стресс от непривычной активности, нужна плавная адаптация:

на первой неделе делать каждое упражнение из пяти по 3 раза утром;

на второй неделе добавить 2 раза и выполнять каждое упражнение 5 раз за подход;

с третьей недели все упражнения повторять по 7 раз.

ИТОГ. Дорогой читатель! С этого момента я буду обращаться на ты, ведь теперь мы стали однодумцами.

Хочу тебя поздравить, ведь ты дочитал главные 7 истин для долгой и здоровой жизни.

В них я даю много советов, упражнений и рекомендаций. Меня очень вдохновили авторы данных методов, которые исцелили множество личных болезней и помогли тысячам пациентов. В моих методах позаимствованы знания как древней аюрведы, цигун, даосских практик, которым тысячи лет, так и современные разработки нейробиологов, психологов и геронтологов.

Это моя первая книга-инструкция, в которой я постаралась дать максимальное количество полезной информации и практик.

Возможно, ты слишком молод, и пока не созрел к практикам по долголетию. Но привести тело и ум в порядок иногда мотивирует поход на свидание или предстоящий праздник. Часто у людей, к сожалению, случается болезнь и заставляет задуматься о самом важном - о личном ментальном и физическом здоровье.

Моя главная цель и задумка – зачем ждать что-то плохое?

Пусть даже это наступит в 60 или 70, 80 лет? Лучше заранее подкорректировать питание, выйти на идеальный вес, убрать старые и новые травмы.

Сделать всё возможное, что зависит лично от ТЕБЯ.

Ведь именно ты главный творец своей реальности!

Как чудесной и успешной, так и больной и короткой.

Подари сам себе дополнительных 5, 10, 20, а может даже 50 лет!

Сколько всего нужного, полезного и интересного ты сможешь сделать за эти года? Сколько новой музыки услышишь, фильмов и

новых стран увидишь, сколько книг прочитаешь?

А сколько ты подаришь улыбок и нужных советов тем, кого любишь?

Сложно начать тренировать тело пусть по 5 минут, но каждый день, **но это возможно.**

Каждый из нас хочет выпить волшебную таблетку, и в один миг постройнеть, оздоровится и, жить очень долго, не болея. Но хорошее самочувствие и физиология это результат наших систематических действий.

Если у тебя есть главная цель, как и у меня, жить очень долго, счастливо, и в здоровом теле, начни предпринимать твои первые главные шаги, уже сейчас и регулярно.

Включи свою полную осознанность к происходящему. В тот момент, когда рука потянется за куском белого хлеба, он же скрытый сахар, задумайся, нужно ли это тебе и твоему телу?

У тебя запланирована длительная прогулка на свежем воздухе или активная физическая работа, чтобы тело смогло переработать столько сахара?

Если нет, может, стоит заменить тот же кусочек, но тёмным цельно зерновым хлебом? Возможно, пришло время начать компенсировать дефицит белка в твоём теле качественными сырами, рыбой, мясом, яйцами? А клетчатка? Как часто я слышу от друзей – «я не корова, чтобы жевать траву целый день» Но без нужного количества овощей наше тело также не получит все требуемые витамины и минералы. Как тогда быть здоровым, особенно после тридцати, сорока, пятидесяти и более лет?

Нет ничего плохого в десерте, если это 10% от всей еды и другие 90 % были полезными.

Да, мы не должны быть фанатами, и можем делать исключения, но включив осознанность, порой невольно задумываешься, а что всё же лучше съесть на десерт? Кусок торта с красителями и 80 % сахара, или ягоды и фрукты? Я уверена, что в будущем десерты станут совсем другими – питательными и полезными. Например, клубника в безглютеновом шоколаде, вкусная и полезная. Неспроста кофейни с полезными десертами набирают всё большую популярность, особенно в странах с большим доходом, таких как Арабские Эмираты. Люди готовы заплатить тройную цену, но

при этом получить полезный и качественный продукт без сахара.

Также уже здесь и сейчас, в не зависимости, сколько им лет, **осознанные люди** выбирают здоровье и долголетие, а не короткую жизнь в болезнях. Их становится всё больше, а значит, мы все идём в одном направлении. Вы со мной, а я с вами. И если всё случится наиболее удачным образом, мы обязательно отпразднуем наше столетие не только с детьми и внуками, правнуками, но и с друзьями-единомышленниками.

Приятного долгого счастливого здорового пути всем вам! Пусть он будет светлым и радостным!

Если тебе понравились советы и практики, поделись этой книгой с теми, кого любишь. Именно ты можешь подарить им здоровье и долголетие.

Лидия Кнауб

Пусть всё складывается самым благоприятным образом!

Список литературы:

Интервью врачей, докторов наук, посты из Фейсбука, Инстаграма, Гугла.

Книги:

1. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д. А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2011.
2. Фромм Э. Революция надежды. Избавление от иллюзий. — Айрис-Пресс, 2005.
3. Снетков В. М. Метапсихология как наука о душе: энергоинформационный подход к ресурсам душевной деятельности человека / Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016.
4. Hobfoll S. E. (1998). Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress. New York: Plenum.
6. Goldstone B. The general practitioner and the general adaptation syndrome / B. Goldstone. — 1952.
7. Antonovsky A. Health, Stress and Coping. San Francisco: Jossey-Bass, 1979.

9. Лазурский А. Ф. Избранные труды по психологии. — М.: Наука, 1997.
10. Николаев Ю. С., Нилов Е. И. Простые истины. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
11. Николаев Ю. С., Нилов Е. И. Голодание ради здоровья. 1973.
12. Ситников А.П. Кармамеджик. 2024.
13. Semba RD, Ferrucci L, Bartali B, et al. Resveratrol Levels and All-Cause Mortality in Older Community-Dwelling Adults. JAMA Intern Med. 2014;174(7):1077-1084.
14. Shraddha D. Rege, Thangiah Geetha, Gerald D. Griffin, Tom L. Broderick, and Jeganathan Ramesh Babu. «Neuroprotective effects of resveratrol in Alzheimer disease pathology.» 2014.
15. Donnelly LE, Newton R, Kennedy GE, Fenwick PS, Leung RH, Ito K, Russell RE, Barnes PJ. «Anti-inflammatory effects of resveratrol in lung epithelial cells: molecular mechanisms.» 2004.
16. Hayakawa T, Iwai M, Aoki S, Takimoto K, Maruyama M, Maruyama W, Motoyama N. «SIRT1

suppresses the senescence-associated secretory phenotype through epigenetic gene regulation.» 2015.

17. Harada N, Zhao J, Kurihara H, Nakagata N, Okajima K. «Resveratrol improves cognitive function in mice by increasing production of insulin-like growth factor-I in the hippocampus.» 2011.

18. Dos Santos AQ, Nardin P, Funchal C, de Almeida LM, Jacques-Silva MC, Wofchuk ST, Gonçalves CA, Gottfried C. «Resveratrol increases glutamate uptake and glutamine synthetase activity in C6 glioma cells.» 2006.

Экспертно-редакционный коллектив из
современных авторов по здоровью и долголетию.

