

Можно ли избежать простуды?

ЗДОРОВАЯ ДУША ОПРЕДЕЛЯЕТ ЗДОРОВОЕ ТЕЛО

Наступила зима, и с похолоданием в аптеки потянулись длинные очереди за лекарствами против гриппа и простуды. Считается нормальным, что человек простужается раз или два в году, громкой молвой звучат слова «эпидемия гриппа», но не каждый задаётся вопросом: можно ли вообще не болеть простудными заболеваниями?

В современной медицине причиной многих заболеваний считаются вирусы. В настоящее время известно более 200 вирусов, которые могут вызвать острое респираторное заболевание. Воздействуя на слизистую оболочку носа и дыхательных путей, они вызывают нарушение работы клеток слизистой оболочки, что приводит к появлению заложенности носа, слёзотечению, першению в горле и кашлю. Однако эти симптомы типичны не только для простуды, но и являются проявлениями самоочищения организма, как если бы в него попало любое инородное вещество, будь то соринка или вирус. Однако в первом случае инородное вещество просто механически удаляется, а во втором случае принято начинать лечение: таблетки, микстуры и тому подобное. Давно известно, что обычная простуда пройдёт и без медикаментозного лечения за 7 дней, так как за это время организм успеет самостоятельно очиститься от вредных веществ.

Человек неразрывно связан с окружающим его миром

Современная наука ставит здоровье человека в зависимость от новомодных лекарств и методов лечения, от экологических проблем. Многие факторы оказывают непосредственное влияние на здоровье человека: такие как экология, продукты питания, лекарства, качество воды, а также образ жизни, физкультура, закаливание. Но при этом забывается одна основная проблема — проблема экологии души. Новые неизвестные ранее болезни, такие как СПИД, атипичная пневмония, птичий грипп, полисимптомные заболевания, не поддающиеся лечению, рост онкологии и многое другое — все это тесно связано с падением нравственности и бездуховностью в человеческом обществе.

Кроме видимых причин заболеваний существуют и невидимые обычным глазом. Современной наукой доказана связь человека с окружающим миром посредством множества каналов, как информационных, так и энергетических. Отсюда понятно, что состояние здоровья человека может зависеть от качества работы этих каналов и степени их открытости.

Простуда является реакцией организма на негармоничные отношения человека с окружающими людьми и природой. Таким способом наше физическое тело привлекает наше внимание к существующей дисгармонии и побуждает к устранению её причины.

Тело стремится быть здоровым, сильным, красивым и напоминает об этом человеку всеми доступными ему методами. В данном случае, простудные явления выражают



Фото: Artivity

Любое преодоление себя — это прилив новых сил, идей и энергии

стремление физического тела к внутреннему порядку, к определённой жизненной позиции.

Простуда является своего рода стрессом для нашего тела и вызывает в нём ответную реакцию — очищение и оздоровление. Очищаются лёгкие, горло и нос, что приводит к усилению газообмена и выделению вредных веществ с дыханием и, как следствие, к более активной работе организма. Зачастую болезнь — это внешнее проявление таких разрушительных эмоций, как злость, ненависть, обида, усталость, апатия, лень и другие.

Возникает вопрос: нужна ли простуда нашему организму, если мы поддерживаем в нём внутреннюю чистоту и порядок? Здоровая душа определяет здоровое тело.

Каким образом можно гармонизировать свой организм?

Прежде всего, это гармонизация души. В любой неприятности нужно видеть позитивные моменты. Современный ритм жизни порой не даёт возможности человеку поразмыслить над многими существующими проблемами, оценить, отменить, взглянуть на многие вещи по-другому. Болезнь — это шанс остановиться и поразмыслить, важно его использовать. Не стоит спешить с приёмом быстродействующих лекарств — организм и сам справится, надо только дать ему время. Неоспоримым является тот факт, что причиной многих болезней человека являются изменения в его психической и эмоциональной сфере, которые со временем, или сразу, материализуются в его физическом теле в виде конкретных болезней. Затаенные обиды и страхи приводят к развитию онкологии, отсутствие гибкости мышления — к болезням суставов и позвоночника, гнев и раздражение поражают печень, неоправданные тревоги вызывают заболевания желудка, неуравновешенный характер — сердечно-сосудистые проблемы и так далее. Раньше мудрецы говорили: измени себя, и ты изменишь весь мир. Чтобы быть здоровым, надо, прежде всего, быть нравственным. Зачастую, если человеку удаётся изменить своё мировоззрение, быть добрее, снисходительнее и терпимее, то болезнь проходит и безо вся-

кого лечения. Любое преодоление себя — это прилив новых сил, идей и энергии.

Болезнь — это возможность задуматься над образом жизни, почитать духовную и философскую литературу, послушать классическую музыку. Как правило, всегда можно найти подсказки, которые помогут изменить и мысли, и действия. Молекула гриппа имеет размер 80-100 нанометров, что в два миллиарда раз короче роста среднего человека, но она может убить его! Так ли уж силен человек, и в чем его слабость? За все свои ошибки человеку рано или поздно приходится расплачиваться, и зачастую болезнь и является платой... Болезнь — это сигнал подсознательного разума о нарушении вселенских законов. Стоит именно так к ней и относиться. Используйте свою болезнь как средство для саморазвития. И как только вы измените своё мировоззрение,

Народные средства от гриппа

1. Возьмите по 1 столовой ложке смородины, мёда, малины и шиповника, залейте 100 мл кипятка, настаивайте 15 минут. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

2. Принимайте витамин С. Наибольшее его количество содержится в соке квашеной капусты, киви, а также цитрусовых — лимонах, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Полезен салат из свежей капусты с подсолнечным маслом, содержащий большой запас витаминов и микроэлементов.

3. Чеснок с мёдом. Принимайте смесь натёртого чеснока с натуральным мёдом в соотношении 1:1 на ночь по 1 столовой ложке, запивая кипячёной водой.

4. Постарайтесь как можно меньше есть, но как можно больше пить — травяные чаи, соки. Особенно полезны апельсиновый, клюквенный и гранатовый.

Народные средства от кашля

1. В равных частях смешайте сок моркови или редьки с молоком, принимайте 6 раз в день по 1 столовой ложке.

2. Смешайте 2 желтка, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 чайные ложки мёда и 1 чайную ложку пшеничной муки, принимайте по 1 чайной ложке каждый час.

3. Растолчённые грецкие орехи смешайте с мёдом в равных частях, 1 чайную ложку получившейся массы разведите в 100 мл тёплой воды и пейте маленькими глотками.

болезнь уже не понадобится. Она просто исчезнет, так как отпадёт необходимость в ней.

Сам процесс исцеления исходит от слова «целый», «целостный» — стать целым с высшими нравственными нормами Вселенной.

Вывод очень прост: насколько ты внутренне чист, настолько и здоров.

Наталья ЧЕРКАСОВА

В старости оптимизм важнее состояния здоровья



Фото: Дмитрий СТАЦЕНКО / Великая Эпоха

Оптимизм и позитивное отношение к жизни важнее, чем состояние здоровья

Американские учёные обнаружили, что благополучие в старости зависит не от состояния здоровья, а от отношения к проблемам и модели поведения в той или иной ситуации. Это исследование необычно, так как учёные впервые использовали субъективное мнение пожилых людей для того, чтобы оценить «успешность» старения. Учёные обследовали 500 американцев в возрасте до 85 лет. Их попросили ответить на вопросы,

касающиеся здоровья, психологического состояния и демографических факторов.

Когда добровольцев попросили оценить по 10-балльной шкале, насколько благополучна их старость, средний показатель составил 8,4 балла. Причём пожилые люди, оценившие своё старение самыми высокими баллами, не соответствовали стандартным критериям благополучной старости.

«Самое интересное, что люди, считающие свою старость благополучной, не всегда отличаются хорошим здоровьем. Оптимизм и позитивное отношение к жизни важнее, чем состояние здоровья», — подчёркивают учёные.

Другим важным фактором оказался уровень социальной вовлечённости. Более высокого мнения о своей жизни оказались те, кто посвящает время своим любимым занятиям, общается с другими людьми или занимается оплачиваемой работой вне дома. Не оказались связаны с ощущением благополучного старения возраст, пол, образование, доход и семейное положение.

По материалам журнала *ФиС*